



**Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder, und der Herbst beginnt.
Rote Blätter fallen, graue Nebel wallen, kühler weht der Wind.**

aus dem Herbstlied von Johann Friedrich Reichardt, 1752-1814

Rulfingen, im Herbst 2015

Liebe Kund/innen und Freund/innen unseres Hofes,

an goldenen Herbsttagen durch die Landschaft zu gehen ist eine Wohltat für die Seele. Jedes Jahr aufs Neue können wir die Fülle und die Farbenvielfalt in der Natur bestaunen. Das satte Grün des Sommers hat sich in ein Farbenspiel aus Gelb- und Rottönen verwandelt. Fast alle Äcker sind inzwischen abgeerntet. Nach einem Sommer voller Energie kehrt allmählich Ruhe ein. Nur ein wenig Wehmut schwebt über allem. Mitten im bunten Herbst spüren wir, wie nah Reifung und Abschied beieinander liegen. Bevor sich das Leben bald wieder mehr im Haus abspielt, genießen Sie die herbstliche Fülle der Farben und Früchte. Einen wunderschönen Oktober wünscht

Ihre Familie Göhring

Aktuelles aus dem Ackerbau - Erntedank und Ausblick auf den Winter

Während die meisten Menschen den heißen, sonnigen Sommer im Schwimmbad und Biergarten genossen haben, kamen wir Landwirte ganz schön ins Schwitzen: Erst haben die anhaltende Hitze und Trockenheit Weizen und Dinkel zu schnell reifen lassen. Und dann hat auch noch ein Unwetter mit Hagel einen Teil der Ernte zerstört. Am meisten wirkte sich die Hitze jedoch auf unsere Kartoffeln aus. Sie sind zwar trotz Trockenheit gut gewachsen, weil ihre Wurzeln bis zum Grundwasser reichen. Aber bei der Sorte Princess trieben die neuen Knollen schon im Boden aus. Daher mussten wir sie gleich verkaufen und können sie nicht lagern. Wer im Hofladen festkochende Kartoffelsorten kaufen möchte, muss dieses Jahr auf die Sorte *Bernina* ausweichen. Trotz allem sagen wir auch Dank für den gottgegebenen Segen unserer Felder und Wiesen. Außerdem verlief die Ernte viel ruhiger, da wir nicht wie sonst ständig den Himmel nach Regen schauen mussten. Hervorragende Bedingungen – und kein Getreide musste nachgetrocknet werden.

Neues vom Cafe: Fruchtig frisch á la Saison

Wenn der Sommer sich auf leisen Sohlen davonmacht, kann es gut tun, innezuhalten und die eigene Ernte anzuschauen. Was wurde aus den Wünschen der Lichtmesszeit? Was keimte im Frühling und gedieh im Sommer? Welche Früchte fielen mir in den Schoß? Wo war die Arbeit so hart wie auf einem steinigen Acker? Was will ich behalten oder verabschieden? So wollen wir unser Cafe künftig nach dem Motto „**einfach lecker**“ fortführen: Statt aufwändigen Kuchen und Torten serviert Ihnen unsere Auszubildende Nora zukünftig frische Obstkuchen mit Früchten der Saison.

Erleben: Gesundheit aus dem Gemüsegarten am 17. Oktober von 15 Uhr bis ca. 17 Uhr

Entdecken Sie mit Christiane Denzel aus Liptingen, Bioland-Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin, die Geheimnisse bekannter Gemüsearten. Die meisten sind aus vor Kraft strotzenden, wilden Kräutern und Wurzeln gezüchtet worden. Die ursprüngliche Herkunft von Tomate, Kohl und Co. verrät uns viel über ihre wertvollen Inhaltsstoffe und deren Wirkungen. Wer Gemüse richtig anbaut und schonend verarbeitet, kann es gezielt als Apotheke einsetzen. Schließlich wusste schon die Heilige Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert, dass 80 Prozent unserer Krankheiten ernährungsbedingt seien! Lauschen Sie für ein paar Stunden, bei welchen Beschwerden welche Gemüsesorten und ihre wilden Verwandten helfen können!



Herbst in der Küche - Rulfinger Linsen-Brotaufstrich

Unsere neuen Linsen sind da. Sie schmecken natürlich perfekt zu Spätzle, aber auch lecker auf Brot:

<p>1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 1 Karotte</p> <p>150 g Linsen 300 ml Gemüsebrühe</p> <p>150 g Naturjoghurt 3 Zweige Basilikum oder Thymian Salz, Pfeffer</p>	<p>Zwiebel, Knoblauch und Karotte waschen, schälen und fein würfeln und in 2 TL Öl andünsten. Dann die Linsen dazugeben und kurz mit dünsten.</p> <p>Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 Minuten garen (bis die Linsen weich sind).</p> <p>Dann die Linsen-Gemüse-Mischung pürieren. Masse abkühlen lassen.</p> <p>Kräuter hacken und zusammen mit dem Joghurt, Salz und Pfeffer unter die abgekühlte Masse mischen.</p>
--	---

Der Aufstrich kann 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dazu passt in dieser Jahreszeit natürlich frisch gepresster Apfelsaft und Apfelmost.

Tierische Nachrichten: Kennen Sie schon Emma aus der Riedbachstraße?

Vermutlich haben Sie schon einmal von Astrid Lindgrens Lotta aus der Krachmacherstraße gehört: Die ist zwar leider kein Kalb, hat aber trotzdem genauso viel Flausen wie ich. Deswegen wollte ich auch so heißen, aber die Göhrings fanden den Namen Emma schöner. Dabei bin ich genau so lustig, lebendig und liebenswert wie Lotta. Mit meiner Geburt habe ich extra gewartet, bis die Kinder der Lassbergschule auf dem Hof waren. So kamen meine Mami und ich ganz groß heraus. Kaum da, war ich schon – wenn auch noch etwas wackelig – auf den Beinen und turnte um meine Mama herum. Bereits einen Tag später durften wir zu den anderen Tieren auf die Weide. Besonders witzig finde ich die grauen, flauschigen Tiere mit den langen Ohren. Meine Mama sagt, die hören viel besser als ich. In den ersten Tagen hat sie mich keine Sekunde aus den Augen gelassen. Seit ich groß bin, folgt sie mir jedoch nicht mehr auf Schritt und Tritt. Dafür halte ich jetzt Frau Göhring auf Trab. Denn ich breche fast täglich aus der Weide aus. Auf Nachbars Wiesen schmeckt das Gras viel besser. Frau Göhring findet das gar nicht lustig. Hauptsache, ich habe Spaß! So, jetzt warten neue Abenteuer auf mich. Schließlich soll Emma aus der Riedbachstraße so berühmt wie Lotta und bekannt wie eine bunte Kuh werden!



Das Projekt Tiergestützte Förderung für die Kinder der Lassbergschule wird unterstützt durch das Kolpingswerk Mengen und der Ba-Wü Stiftung