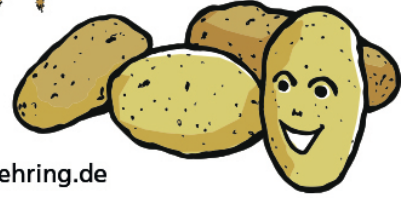
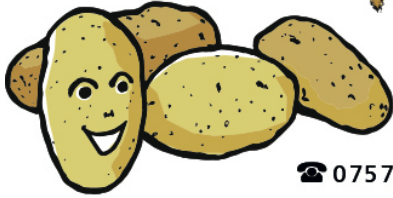


# KARTOFFELPOST



Bauernhof Goehring ☿ Riedbachstraße 3 ☿ 88512 Mengen  
☎ 07576/1658 ☿ hubert-goehring@t-online.de ☿ www.bauernhof-goehring.de



Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte,  
süsse, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land.

Veilchen träumen schon, wollen balde kommen.

- Horch, von fern ein leiser Harfenton!

Frühling, ja du bist's! Dich hab' ich vernommen!

(Eduard Mörike 1804-1875, deutscher Lyriker)

Rulfingen, im März 2016

**Liebe Kund/innen und Freund/innen unseres Hofes,**

der Frühling ist wie ein vielstimmiges Musikstück. Zart sind die Stimmen der ersten Frühlingsblumen wie Schneeglöckchen, Veilchen und Schlüsselblumen. Kräftiger das Summen der Bienen. Jubelnd der Gesang der zurückgekehrten Zugvögel. Kein Wunder, dass viele Dichter und Komponisten ihre Frühlingsgefühle in Worte und Melodien gekleidet haben. Auch auf unserem Hof herrscht Aufbruchsstimmung. Die im Herbst gesäte Saat treibt und grünt. Der Garten erstrahlt in satten Farben. Unsere Tiere stürmen wieder voller Energie auf die saftigen Weiden. Unsere größte Frühlingsfreude ist unser frischgeborene Osterlamm. Wir wünschen Ihnen, dass auch Sie Ihr Herz öffnen und sich anstecken lassen von der fröhlichen, göttlichen Kraft des Frühlings.

Ein gesegnetes und himmelfrohes Osterfest wünscht Ihnen

*Ihre Familie Göhring*

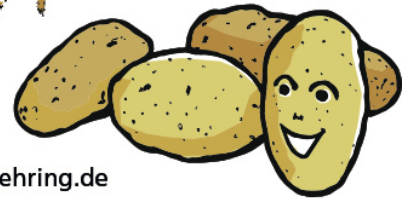
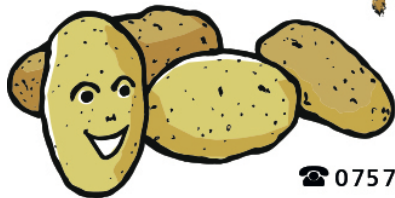
**Aktuelles aus dem Ackerbau — Frühkartoffeln und Soja aus Rulfingen? – Wir sind dabei**

Um Soja auch bei uns heimisch zu machen, startet der Freiburger Tofuhersteller Taifun mit der Landessaatzuchtanstalt eine außergewöhnliche Forschungsmethode: Gemeinsam mit 1000 Gärtnern und Landwirten aus ganz Deutschland werden zahlreiche neue Sojastämme und Sorten getestet. Weil auch wir wissen wollen, ob Soja in unserer Region gedeiht, beteiligen wir uns an dem Versuch. Sobald der Boden warm ist und kein Frost mehr kommt, geht es los. Apropos Wärme - damit wir Ihnen früher Kartoffeln anbieten können, haben wir dieses Jahr zum ersten Mal unsere Kartoffeln in der Scheune vorgekeimt. So legen sie im Boden schneller los und Sie können bereits im Juli in unserem Hofladen frische Frühkartoffeln bekommen! Nur mit dem Soja dürfte es noch dauern...

**Erleben: Gesundheit aus dem Garten am Samstag, 16. April 2016 von 15 bis ca. 17 Uhr**

Ergründen sie mit Christiane Denzel aus Liptingen, Bioland-Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin, die Geheimnisse bekannter Gemüsesorten. In Karotte, Kohl und Co. steckt noch die ursprüngliche Kraft ihrer wilden Kräutern und Wurzelvorfahren. Wer sein Gemüse richtig anbaut und schonend verarbeitet, kann sich damit seine eigene Apotheke aufbauen! Erfahren Sie bei welchen Beschwerden welche Gemüsesorten und ihre wilden Verwandten helfen können!

# KARTOFFELPOST



Bauernhof Goehring ☿ Riedbachstraße 3 ☿ 88512 Mengen  
☎ 07576/1658 ☿ hubert-goehring@t-online.de ☿ www.bauernhof-goehring.de

## Frühling in der Küche: Kartoffelsalat „Frühling“ (für 4 bis 6 Personen)

Ein alter Osterbrauch ist, Gebäck in Form von fruchtbaren Tieren wie Hase oder Henne oder in Gestalt des Osterlammes zu backen. Beliebt sind alle Eierspeisen. Wie wäre es stattdessen mit einem köstlichen Kartoffelsalat mit frischen Kräutern? Dank Joghurdressing leicht wie eine Frühlingsbrise...

1 kg Kartoffeln (festkochend) 2 Tassen Wasser	Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln (30–40 Minuten) garen. Dann die Kartoffeln abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheibchen schneiden.
1 Zwiebel	Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
150 ml Wasser 1 TL gekörnte Gemüsebrühe	Das Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, die Gemüsebrühe zugeben, dann die Zwiebelwürfel darin 1 Minute kochen lassen. Jetzt die Gemüsebrühe mit den Zwiebeln über die Kartoffelscheiben gießen und mischen. Salat kurz durchziehen lassen.
3 EL Apfelessig, 1-2 TL Senf, 1 TL Honig, 2 EL Mayonnaise, 150 g Naturjoghurt, 1 TL Salz, 5 Prisen Pfeffer	Alle Zutaten in einer separaten Schüssel mit dem Schneebesen zu einer Marinade kräftig verrühren.
eine Hand voll Radieschen 4 Gewürzgurken 1 Apfel 2 gekochte Eier	Radieschen und Apfel waschen und mit den Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Eier schälen und klein schneiden. Alles zusammen mit der Marinade zu den Kartoffelscheiben geben und den Salat mischen.
frischer Schnittlauch Kresse	Schnittlauch und Kresse waschen, Schnittlauch in Röllchen schneiden, beides über den Salat geben.



## Tierische Nachrichten: Manchmal sind Schafe schlauer als Menschen

Also jetzt mal ganz ehrlich: Es weiß doch jeder, dass Bauernhoftiere normalerweise ihren Nachwuchs im Frühjahr bekommen: wenn die Tage wieder länger, die Luft milder, die Nächte wärmer werden und es wieder genügend frisches Gras auf den Weiden gibt. Jeder - außer Frau Göhring. Die hat uns bereits im Juni letzten Jahres einen vermeintlich lieben und fischen Schafbock präsentiert, damit wir, nach fünf-monatiger Tragezeit, pünktlich zu Weihnachten unsere Lämmer gebären sollten. Aber nicht mit uns. Auch Schafe haben ein Recht auf freie Partnerwahl. Schließlich müssen sich die Menschen im Fernsehen bei `Bauer sucht Frau´ oder `Bachelor´ ja auch nicht gleich entscheiden. Nach längerer Prüfung haben einige von uns dann doch Gefallen an Leo gefunden und pünktlich zu Ostern ihre Lämmer geboren. Es heißt doch auch `Osterlamm´ und nicht `Weihnachtslamm´ oder `Winterlamm´! Von wegen dummes Schaf...