



Ich wünsche dir die Unverwüstlichkeit, Tatkraft und Lebensfreude, die im Löwenzahn steckt.

Ich wünsche dir die tiefe Verwurzelung einer Ringelblume.

Ich wünsche dir die Geselligkeit des Huflattichs, der nie alleine wächst.

Ich wünsche dir die Lebensfreude und die Kraft der Sonne, die das Johanniskraut in dir wecken kann.

*Ich wünsche dir die Hartnäckigkeit der Brennnessel, die als Unkraut gilt,
sich schwer vertreiben lässt und sich zu wehren weiß.*

Ich wünsche dir die Beruhigung und Entspannung, die die Melisse und der Baldrian schenken.

Ich wünsche dir Wachstum, Gesundheit und Freude an allem, was wächst und blüht.

(Segenswünsche zu Kräuterweih aus dem Buch „Ein Jahr für die Sinne“ von Jutta Schnitzler-Forster)

Rulfingen, im August 2018

Liebe Kund/innen und Freund/innen unseres Hofes,

am 15. August feiern wir Kräuterweih gleichzeitig mit dem Fest Maria Himmelfahrt. Die katholische Kirche hat die Kräuterweih mit dem höchsten Marienfeiertag verbunden, weil Maria „die Blume des Feldes“ und die „Lilie der Täler“ war. Eine Legende erzählt, dass das Grab von Maria nach ihrer Aufnahme in den Himmel nach Kräutern und Blumen duftete. Die Kräutersträuße, die für diesen Tag zusammengestellt und gesegnet werden, bestehen aus Heilkräutern, je nach Region aber auch aus Getreide und Wurzelgemüse. Mit den Sträußen danken wir für die Gaben der Erde und bitten um das Wohl des Leibes und der Seele. Für uns Bio-Bauern ist der Monat August geprägt durch die Getreide- und Kartoffelernte. Deshalb ist Kräuterweih neben dem Erntedankfest Anfang Oktober für uns vor allem ein Dank für den gottgegebenen Segen unserer Felder. Wir wünschen Ihnen, dass auch Sie sich an den sommerlichen Gaben erfreuen. Genießen Sie die letzten Sommertage, bevor sich der Sommer leise und fast unmerklich verabschiedet.

Ein wunderschöner Spätsommer wünscht Ihnen

Ihre Familie Göhring

Aktuelles aus dem Ackerbau - Kräuterweih im heißen Klima

Während die meisten Menschen den heißen, sonnigen Sommer im Schwimmbad und Biergarten genossen haben, war es für uns anstrengend: die lang anhaltende Hitze und Trockenheit im Mai/Juni ließ unser Getreide so schnell reifen, dass wir bereits am 19. Juli mit der Getreideernte begonnen haben. Der Regen Mitte Juli kam für unser Getreide leider zu spät, so dass die Körner etwas kleiner waren und die Ernte geringer ausfiel. Dafür mussten wir nicht ständig den Himmel nach Regen schauen. Beste Erntebedingungen – und kein Getreide musste nachgetrocknet werden. Bei den Kartoffeln rechnen wir mit durchschnittlichen Erträgen. Auch hier fangen wir viel früher als gewohnt an zu ernten: bereits Anfang / Mitte August. Allerdings muss es vorher noch dringend regnen und der steinharte Boden aufweichen, damit der Kartoffelroder überhaupt in die Erde kommt. Auf jeden Fall können Sie dieses Jahr viele Kartoffelsorten schon früher bei uns im Hofladen kaufen.

Unser Sorgenkind dieses Jahr ist der Hanf. Der hat bisher viel weniger Körner angesetzt.

Schlimmstenfalls können wir hier kaum Hanfsamen ernten. Und auch die Wiesen wachsen aufgrund der fehlenden Niederschläge nicht mehr. Daher können wir viel weniger Futter an andere Bauern verkaufen. Zum Glück reicht das Heu aber als Winterfutter für unsere Tiere.

Sommer in der Küche – Wie wäre es mal mit einer Gemüselasagne mit Linsen?

1 Zwiebel ½ Stange Lauch 1 kleines Stück Sellerie 2 Karotten	Gemüse waschen und kleinschneiden
1 EL Öl 3 EL Tomatenmark 150 g Alblinsen 350 ml Wasser 1 Dose Tomatenstücke	Zwiebeln in heißem Öl anbraten, Tomatenmark mitrösten Linsen und kleingeschnittenes Gemüse dazugeben Wasser und Tomaten hinzufügen.
1 TL Gemüsebrühe 5 Prisen Pfeffer 1 Prisen Zucker ½ TL Pizza Gewürz	Das Gemüse würzen und zugedeckt 20 Min. garen. Den Backofen auf 200°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
1 EL Butter 1 EL Mehl 400 ml Milch ½ TL Salz 2 Prisen Muskatnuss	Für die Bechamelsoße Butter im Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit dem Schneebesen nach und nach die Milch einrühren, würzen.
1 TL Butter Lasagneblätter 50 g Bergkäse	Auflaufform einfetten. Gemüse-Linsensoße, Bechamelsoße und Lasagneplatten abwechselnd einschichten, mit Bechamelsoße abschließen mit Käse bestreuen und 30 Min. backen.

Tierische Nachrichten: Ziege Susi mag ältere Menschen

„Wir Ziegen sind sehr neugierig und probieren gerne was Neues aus. So geht es auch Frau Göhring. Nach den guten Erfahrungen mit Kindern möchte sie künftig verstärkt mit älteren Menschen arbeiten. Wir Tiere tun ja Jung und Alt gut. Als die ersten älteren Menschen mit Demenz im Frühjahr zu uns auf den Hof kamen, sind sie richtig munter geworden und haben uns Geschichten von ihren Kindheitserlebnissen mit Tieren erzählt. Wir hören ihnen gerne und geduldig zu. Schließlich sind sie extra mit ihren Rollstühlen zu uns auf die Weide gekommen und haben begeistert für uns Äpfel zerkleinert, Brot gebrochen und Haferflocken gequetscht. All das hilft den Senioren, fit zu bleiben oder „ihre Ressourcen zu stärken“, wie Frau Göhring sagt. Ganz so gut turnen wie wir Ziegen können die älteren Menschen ja nicht. Aber wenn wir Bocksprünge machen, die Minischweine fröhlich grunzen oder die Hühner herum wuseln, freuen sich die Älteren wie die Kinder. Auf dem Bauernhof gibt es ja auch sonst viel zu erleben. Während einige ältere Herren auf die riesigen Maschinen abfahren, blühen die Damen im Bauerngarten so richtig auf. Bei Kaffee und Kuchen unter den alten Apfelbäumen gab es viel zu besprechen. So hatten Mensch und Tier einen schönen Nachmittag. Da gibt es nichts zu meckern.“ (Das Projekt wird unterstützt vom Diakonielädele in Mengen – ein herzliches Vergelt's Gott dafür!!)

