



August 2009



Hofladen Zeitung

Hofladen Birkenhof

57234 Wilnsdorf

Tel. 02739/ 47698

Fax / 4245

Öffnungszeiten

Mittwoch

15.00 – 18.00 Uhr

Freitag

14.00 – 18.00 Uhr

Samstag

09.00 – 12.00 Uhr

Ladencafé Birkenhof

mittwochs

15.00 – 18.00 Uhr

Hofladen Sohlbach

Gutenbergstr. 87

Tel./Fax 0271 / 84163

57078 Siegen-Sohlbach

Freitag

15.00 – 18.00 Uhr

Liebe Kundinnen und Kunden!

Im Sommerhalbjahr geht die Natur ganz aus sich heraus. Was im Frühjahr sprießt und sprosst kommt jetzt im Sommer zur Reife. Die Blumen sind in voller Blüte. Man kann sagen das Jahr hat seinen Höhepunkt erreicht.

Waren bisher das Hacken, Häufeln, Pflegen der Kulturen, die Hauptaufgabe, so steht jetzt die Ernte im Mittelpunkt...

Freuen Sie sich mit uns über das schöne frische Gemüse, die frisch geernteten Kartoffeln und das, was der Hof sonst bietet.

Mit unserer Ladenzeitung möchten wir Sie und Euch teilhaben lassen an dem, was auf dem Birkenhof passiert, was uns bewegt, was unsere Motive sind.

In den letzten Monaten wurde viel über Milch**preise** gesprochen. Wir möchten vor allen über Milch**qualität** sprechen (Seite 5) und empfehlen auch die Lektüre des demeter-Journal Heft 2, das in den Hofläden ausliegt.

Wir laden herzlich ein, den Birkenhof zu besuchen,
zum Helfen bei der Ernte,
zum Tiere streicheln,
zum Kaffee trinken im Café und natürlich auch
zum Einkaufen,
denn damit unterstützen Sie uns und unsere Arbeit.

Auf dem Birkenhof gibt es für die ganze Familie nicht nur den Genuss der schönen Landschaft, der Begegnung mit den Pflanzen und Tieren, sondern auch unverfälschte, hochwertige, wohlschmeckende Lebensmittel.

Herzlich willkommen!

Für die Betriebsgemeinschaft Birkenhof und das Hofladen-Team

Eckard Jungclaussen

Berichtenswertes vom Birkenhof

Von den Kühen

Was sagen eigentlich die Kühe zum Wetter?

Der häufige Regen im Juni und Juli hat die Wege weich gemacht. Nur ungern stapfen die Kühe durch den Matsch. Aber das Gras wächst gut nach und das freut das Vieh.

Also auch mit Kuh-Blick hat alles seine zwei Seiten!

Vom Acker

Das Getreide ist reif und zum Teil geerntet. – Nachschub für die Bäckerei.

Um die Sorten zu erhalten hat Stefan Roth vor dem Dreschen besonders schöne Ähren gepflückt. Die Körner werden ausgesät und das daraus gewachsene Korn wird dann als Saatgut weiter vermehrt.

Gemüse

Viele, viele Stunden muss auf dem Gemüsefeld gearbeitet werden, bis dann endlich geerntet werden kann. Jetzt ist es soweit: Broccoli, Buschbohnen, dicke Bohnen, Mangold, Rote Bete, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln und Zucchini sind bereits im Angebot. Anderes folgt bald.

Der häufige Regen hat dem Gemüse gut getan. Die Zwiebelernte ist besonders gut ausgefallen.

Neues Haus ist bewohnt

Nach langer Bauzeit mit viel Eigenleistung - vor allem beim Innenausbau - freut sich Familie Fischer/Honert endlich das neue Haus zu bewohnen. Die ehemalige Wohnung steht nun für andere Mitarbeiter zur Verfügung.

Kartoffeln

Schöne, wohlschmeckende Birkenhof-Kartoffeln suchen Menschen, die sie zu schätzen wissen. Wer an Einkellerungskartoffeln interessiert ist, kann gerne vorher die Sorten probieren. Wir bieten an:

- **Nicola, festkochend**
- **Jella und Rosara, vorwiegend festkochend,**
- **Freya, mehlig**

Langjährige Kunden haben es schon entdeckt. Jelly ist neu im Programm als Ersatz für Agria, die im letzten Jahr nicht so schön war.

Probieren Sie einfach selbst...

Die Ernte

Wie in jedem Herbst freuen wir uns auch in diesem Jahr über Hilfe bei der Ernte.

Wer Lust hat, einmal mit dabei zu sein, wenn die Kartoffeln gesammelt oder die Möhren ausgegraben werden, sollte sich an uns wenden.

Wir versprechen schon jetzt: nette Menschen, die mitmachen, eine gemütliche Pause mit Kaffee und Kuchen, viel frische Luft und manchmal auch Muskelkater.

(Nebenbei: ein elementares Naturerlebnis für die ganze Groß-Familie)

Telefonnummer: 02739/47698 (Fam. Jungclaussen)

Die Birkenzwerge

Die Spielgruppe auf dem Birkenhof für Kinder ab zwei Jahren hat noch Plätze frei. Wenn es genügend Anmeldungen gibt, geht es nach den Herbstferien (am 27.10.) los.

Bitte nachfragen oder anmelden bei Melanie Kromer (0271/3030790) oder Frauke Jungclaussen (02739/47698)

Hofladen Neubau

Zur Zeit planen wir intensiv den Neubau eines Hofladens auf dem Birkenhof. Etwas mehr Fläche, um unsere Produkte zu präsentieren, etwas mehr Platz für einen gemütlichen Einkauf und „Raum für Begegnung“ sind die Motive, die uns bei der Planung leiten.

Neubau Altenwohnprojekt

Schon mehrfach wurde von der Planung eines Altenwohnprojektes auf dem Birkenhof berichtet. In Kürze werden Informationen über dieses Projekt ausliegen, die Sie gerne mitnehmen und/oder weitergeben dürfen an interessierte Personen.

Die Obstpresse kommt wieder

Am Montag, den 19.10. steht die mobile Apfelpresse wieder auf dem Birkenhof. Sobald die Telefonnummer für die Anmeldung zur Apfelpresse bekannt ist, werden wir Sie im Hofladen weiter geben. Bis dahin informieren Sie sich bitte unter www.obst-auf-raedern.de

Wussten Sie schon:

Ratten würden unsere Möhren kaufen:

Hybride im Futterwahlversuch

Ob Hybride oder samenfeste Sorten über eine bessere Nahrungsqualität verfügen, ist schwer zu beurteilen, wenn man nur auf die Ergebnisse chemischer Analysen schaut. Zwar zeigen diese, dass Früchte samenfester Sorten z.T. höhere Gehalte an Mineral – und sekundären Inhaltsstoffen aufweisen können. Ob allerdings Züchtungsverfahren und die daraus entstehenden Sorten Einfluss auf die Nahrungsmittelqualität haben, wurde bisher kaum untersucht.

In einem Futterwahlversuch haben nun zwei Forscher 20 Ratten über 4 Tage mit der Hybridmöhrensorte „Starka“ und mit der samenfesten Möhrensorte „Rodelika“ gefüttert. Beide Sorten stammten vom selben biologisch-dynamischen Betrieb und waren unter denselben Bedingungen angebaut worden.

Die Ratten zeigten eine hochsignifikante Präferenz für die samenfeste Sorte „Rodelika“, obwohl „Starka“ ihnen während des gesamten Versuches ebenfalls frei zur Verfügung stand. Dieser richtungsweisende Versuch sollte im umfangreicheren Maßstab (mehr Tier, Sorten und Tage) weitergeführt werden, wenn sich die dafür notwendigen finanziellen Mittel finden.

Ein ausführlicher Artikel zur Studie kann bestellt werden bei der GLS-Treuhand, Zukunftsstiftung Landwirtschaft, Christstr. 9, 44789 Bochum

(aus Infobrief Saatgutfonds 1/2009)

Auf dem Birkenhof wachsen in diesem Jahr die samenfesten Sorten: „Fynn“, „Rodelika“ und „Rolanka“.

Kuhstall-Dreck und Rohmilch schützen am besten vor Allergien

Ein interdisziplinäres Forscherteam hat die zwei Keime identifiziert, die sowohl in Kuhställen als auch in Rohmilch vorhanden sind und das Entstehen von Allergien wie Asthma verhindern können sollen: Lactococcus lactis und Acinetobacter Iwoffii. Nun soll aus diesen Erregern ein Impfstoff entwickelt werden. Dabei kann es doch viel einfacher, direkter, kostengünstiger, nebenwirkungsfreier gehen: Demeter - Höfe besuchen, Kinder im Kuhstall spielen lassen, Milch und Milchprodukte essen, die so Natur belassen wie möglich sind.

Was Wissenschaftler dazu sagen, lesen Sie hier:

Professor Dr. Gerhard Jahreis forscht an der Uni Jena zum Asthma-Risiko. Der Ernährungswissenschaftler hat entdeckt: Täglicher Konsum von Milchprodukten reduziert das Asthma-Risiko bei Vorschulkindern. Entscheidend ist dabei die Qualität der Milch. Milchlaktose mit erhöhten Anteilen langkettiger Fettsäuren, mit einem engen Verhältnis von Omega 3- zu Omega 6-Fettsäuren, mit erhöhtem Gehalt an konjugierten Linolsäuren (CLA) wirkt als Schutz vor Asthma und Heuschnupfen. „Weidehaltung der Milchkühe, Grasens unter lichtreichen und kalten Umweltbedingungen, Verzicht auf Mais- oder Silagefütterung erhöhen den CLA-Gehalt in der Milch und bewirken eine optimale Omega-Fettsäuren-Relation“, betont Jahreis. Für stillende Mütter besonders wichtig: Trinken sie diese gute Milch, steigt der CLA-Gehalt in der Muttermilch. Auch die richtige Butter kann die CLA in der Muttermilch um fast 50 Prozent erhöhen.

Der Hautarzt und Allergologe Dr. Thomas Roos konnte bereits mehrfach nachweisen, dass Patienten, die eine Kuhmilchallergie haben, dennoch Demeter-Milch vertragen. Es handelte sich dabei um an Neurodermitis erkrankte Kinder. „Bei diesen Kindern habe ich im Rahmen von doppelblind durchgeführten Nahrungsmittel-Provokationstestungen nachweisen können, dass sie bei deutlichen Reaktionen der Haut nach Verzehr konventioneller Milch keine Ekzemverschlechterung nach Verzehr von Demeter-Milch zeigten.“ Diese Erkenntnisse sollen nun im Rahmen einer systematischen klinischen Studie weiter erforscht werden. Warum die Demeter-Milch ganz offenbar besser vertragen wird als konventionelle Milch ist bisher nicht geklärt. Auch an der Universität Kassel/Witzenhausen wird dazu geforscht.

(aus www.demeter.de 29.07.2009)

Wir laden Sie und Euch herzlich zu einem Besuch auf dem Birkenhof ein!

Betriebsgemeinschaft Birkenhof

Ankündigung:

Vortrag von Frau Dr. Petra Kühne

Milch in der Ernährung von Erwachsenen und Kindern am Mi., 4.11. (siehe Seite 7)

Rezepte

Ratatouille

3 Paprikaschoten (grün, gelb, rot)

1 Zucchini

1 Aubergine

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten

Olivenöl

2 TL Kräuter der Provence

Salz und Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Gemüse (bis auf die Tomaten) putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Ebenso jede Gemüsesorte getrennt in reichlich Olivenöl anbraten und aus der Pfanne nehmen. So bleiben die Bestandteile des Ratatouille besser erkennbar. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen. Dann in kleinen Stücken mit den Kräutern der Provence zu dem sonstigen Gemüse geben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Birkenhof-Hofgemeinschaft hat´s gegessen und gut gefunden...

Schokobrownies mit Zucchini

150g Zucchini

100g Nüsse,

50g Edelbitterschokolade

75g Butter

50g Mehl

3 gehäufte Teel. Kakao

1 Teel. Backpulver

200g Zucker

2 Eier

Vanille

Zucchini waschen und grob raspeln.

Nüsse und Schokolade hacken. Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Mehl, Kakao, Backpulver, Vanille und Zucker mischen. Eier cremig rühren, flüssige Butter und anschließend die Mehlmischung unterrühren. Danach Zucchini, Nüsse und Schokolade dazugeben.

Teig in eine gefettete Form (Springform 26cm oder Backform 24x24cm) füllen und bei 175°C Grad 30-35 Minuten backen.

Guten Appetit!

Wir laden herzlich ein:

Vorträge:

Die Geschichte des Apfels

Vortrag von Friedhelm Geldsetzer, Freudenberg
Mittwoch, 30. September 20.00 Uhr auf dem Birkenhof

Milch in der Ernährung von Erwachsenen und Kindern

Vortrag von Frau Dr. Petra Kühne, AK Ernährungsforschung, Bad Vilbel
Mittwoch 4. November 20.00 Uhr auf dem Birkenhof

Wir empfehlen auch:

Einkommen für alle – ein Kulturimpuls –

Vortrag von Prof. Götz Werner
Mittwoch, 16.09. 20.00 Uhr in der Rudolf-Steiner-Schule in Siegen

Erntedankfest auf dem Birkenhof

**mit Hofrundgängen, Kaffee, Kuchen, Würstchen, Zwiebelkuchen,
Aktionen für Kinder und vieles mehr**

Sonntag, 4.10. 11.00 bis 16.00 Uhr

Auf folgenden Märkten sind wir vertreten:

- 06.09. Bauernmarkt auf der Ginsberger Heide (Hilchenbach Lützel)
- 13.09. Natur- und Bauernmarkt in Kreuztal
- 07.11. Martinsmarkt in der Johanna-Ruß-Schule, Siegen- Numbach