



Dezember 2009



Hofladen Zeitung

Ladencafé Birkenhof

mittwochs 15.00 - 18.00 Uhr

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 |

Hofladen Sohlbach

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| Gutenbergstr. 87 | Tel./Fax 0271 / 84163 |
| 57078 Siegen-Sohlbach | |
| Freitag | 15.00 - 18.00 Uhr |

Liebe Kundinnen und Kunden!

Das Jahr 2009 neigt sich dem Ende entgegen.

Bei aller Vorbereitung für die Weihnachtszeit werden wir doch immer wieder erinnert auch Rückschau zu halten, auf das, was in diesem Jahr besonders war.

Wie war der Frühling für die Landwirte (- das ist eigentlich schon lange her...), wie war der Sommer, wie der Herbst? (oder meint man dann, wie war die Ernte?), was ist gewachsen, was nicht und warum eigentlich?

Ein Frühling, in dem es keine lange Trockenheit gab, war für das Gemüse sehr günstig. Auch im Sommer gab es immer wieder Regen, so dass viel Futter für das Vieh auf den Wiesen und Weiden wachsen konnte.

Die Gemüseernte war je nach Sorte unterschiedlich, die Kartoffelernte nicht sehr üppig, weil die Krautfäule den Bestand relativ früh absterben ließ. Die Getreideernte war durchschnittlich.

Viele Menschen haben sich vor allem an der Ernte von Kartoffeln und Gemüse beteiligt.

Insgesamt hatten wir Grund genug unser Erntedankfest zu feiern und wirklich dankbar zu sein für die Gaben der Natur.

Daneben gab es Besonderes wie ein Hofjubiläum (15 Jahre), eine Wirtschaftskrise, heftige Diskussionen um Milchpreise und gleichzeitig eine Nachfrage nach unserer demeter-Milch wie nie zuvor.

Ein Stück unserer Erde zu pflegen und gesund zu erhalten, damit echte Lebensmittel entstehen, war und ist unser Motiv für die Arbeit auf dem Birkenhof.

Wir freuen uns über alle, die unsere Arbeit mit ihrem Einkauf im Hofladen unterstützen.

Wir laden herzlich ein:

- zum Spaziergang über die Birkenhoffelder oder zu den Tieren
- zum Aufwärmen im Ladencafé
- zum Gespräch
- zum Einkauf im Hofladen
- und zum Einstimmen auf das Weihnachtsfest beim Christgeburtspiel im Stall (s.S.7)

Für die Betriebsgemeinschaft Birkenhof und das Hofladen-Team

Ihr/Euer

Eckard Jungclaussen

Berichtenswertes vom Birkenhof

Frischkäse

Frischkäse aus unbehandelter Birkenhof-Kuhmilch wird in verschiedenen Varianten angeboten und bereichert seit einiger Zeit unser Sortiment. Kräuter, Knoblauch, Tomate, Olive, Curry-Apfel, Meerrettich-Apfel heißen die Sorten und es lohnt sich, sich mal durch zu kosten...

Weihnachtsgänse

- verkaufen wir auch in diesem Jahr vom Biolandbetrieb Holger Jungclaussen. Auch Enten, Pute und Gockel können zu Weihnachten bestellt und am 23. Dezember frisch abgeholt werden.

Neue Heizung in Betrieb

Seit diesem Sommer ist auf dem Birkenhof eine neue Stückholzheizung in Betrieb. Das Wohnhaus von Familie Roth und das neue von Familie Fischer/Honert sowie der Bereich Milchammer und Milchverarbeitung werden jetzt von einer gemeinsamen Heizung versorgt.

Nach langen Recherchen haben wir uns für eine Stückholzheizung entschieden und werden nur wenig Holz mehr brauchen als bisher, wobei wir ein Wohnhaus mehr heizen und teilweise auf elektrisches Erwärmen des Wassers (in der Milchverarbeitung) verzichten können.

Gemüse

Viele nette Menschen haben sich in diesem Herbst an der Ernte von Möhren und Rote Bete beteiligt, so dass jetzt alles im Kühllager ruht und von dort aus nach Bedarf gewaschen und sortiert wird. Möhren, Rote Bete, Weißkohl, Spitzkohl und Rotkohl werden von unseren Kunden wegen des guten Geschmacks gelobt. Die Zwiebeln sind in diesem Jahr so gut gewachsen, dass wir nur wenig kleine Zwiebeln anbieten können.

Herzlichen Dank allen Erntehelfern!

Aus der Bäckerei

Die kalte Jahreszeit lockt neue Düfte aus der Backstube:
Das leckere Apfelbrot ist wieder im Programm.
Christstollen sind in der Adventszeit zu erwerben.
Und was sonst noch kommt? *Lassen wir uns überraschen...*

Honig

Fast alle Honigsorten, die wir anbieten, kommen direkt vom Imker und zwar von

- Anfried Danne, seine Bienen stehen auf dem Birkenhof und in Rudersdorf
- Knut Böhling, seine Bienen stehen im Edertal. z.B. Gärtnerei am Leisebach
- Michael Reiter, demeter Imker in Kassel

Bienenwachskerzen

Wie in den letzten Jahren bieten wir wieder Bienenwachskerzen der Firma Dipam in unserem Laden an.

Wein und Saft

Sie sind wieder da! Sortenreine Traubensäfte vom demeter- Winzer Volker Feth ergänzen das Saft- und Weinangebot.

Die Birkenzwerge

Sind wieder da.

Nachdem im Sommer wegen zu geringer Kinderzahl eine Pause entstanden war, stapfen sie jetzt wieder jeden Dienstag morgen über den Birkenhof: 10 kleine Birkenzwerge - um einen Vormittag (ohne ihre Mama oder den Papa) auf dem Birkenhof zu verbringen.

Im Alter auf dem Lande



Wie zur Fruchtfolge auf dem Feld die Vielseitigkeit, so gehört zum sozialen Leben auch jedes Alter als Teil des lebendigen Ganzen.

Die Landwirtschaftliche Gemeinschaft Siegerland e.V. bietet die Möglichkeit zum Wohnen in Gemeinschaft für ältere Menschen.

Wir planen im Zusammenhang mit dem vielseitigen landwirtschaftlichen Demeter-Betrieb **Birkenhof** in Wilgersdorf sechs Wohnungen für ein sinnerfülltes Leben im Ruhestand.

Melden Sie sich bei uns: Alter(s)garten, Roth Tel.02739-47675

www.birkenhof-siegerland.de

altersgarten@birkenhof-siegerland.de

Hofladen Neubau

Für allerbeste Produkte die allerbeste Präsentation, außerdem Platz für „Schwätzchen“, Erlebniseinkauf, und vieles mehr sind die Leitideen für unseren neuen Laden. In Kürze wird es eine Baustelle geben und wenn wir recht fleißig sind, wird bald der neue Hofladen fertig sein. Wer uns bei der Eigenleistung unterstützen möchte, ist natürlich eingeladen.

Und so könnte es aussehen:



Infos per E-Mail

Wer Interesse hat Informationen über Angebote im Hofladen sowie die Ladenzeitung per e-mail zu bekommen, darf sich gerne bei uns melden, um im Verteiler aufgenommen zu werden. Das geht mündlich im Laden oder per e-Mail an info@birkenhof-siegerland.de

Obst von Obstplantagen Krämer

Seit Anfang Oktober bekommen wir unser Obst direkt vom Demeter – Betrieb Krämer in Meckenheim geliefert.

Zur ersten Lieferung schrieb uns Lothar Krämer:

„...vielen Dank für die Obstbestellung, die wir gerne ausliefern.

Wir haben viele verschiedene Apfelsorten, wobei manchmal die gleiche Sorte auf unterschiedlichen Standorten wächst und deshalb auch unterschiedliche Färbung, Festigkeit etc. erbringt. Auch bauen wir z.B. zwei verschiedene Elstartypen an; eine heller als die andere aber beides Elstar.

Dies sage ich, um auf mögliche Veränderungen innerhalb der Vermarktungszeit (August bis ca. April) hinzuweisen.

Bei Fragen stehen wir aber natürlich gerne zur Verfügung und freuen uns über Anregungen, Kritik aber auch lob.

Ein Teil unsrer Äpfel wird bis Weihnachten bei 1,5 Grad C im Kühlhaus gelagert, ein anderer Teil der Äpfel liegt mit den Äpfeln anderer Biokollegen im gemeinsamen CA-Lager (controlled atmosphere) und wird dort erst im Januar bzw. Februar herausgeholt für die Vermarktung im Frühjahr.

Eine Behandlung mit synthetischen Ethylen (Smart Fresh) wie im konventionellen Obstbau, gibt es im Öko und biologisch-dynamischen Obstbau nicht. Diese Behandlung führt dazu, dass die Früchte auch unter warmen Bedingungen nicht nachreifen (3 Wochen in der Wohnzimmerschale bei 22 Grad C und immer noch fest).

Ich denke das ist wohl klar und dennoch fragen auch Biokunden manchmal danach.

Mit freundlichen Grüßen

Lothar Krämer“

www.biokraemer.de

Kunden, die sich gerne mit größeren Mengen eindecken möchten bekommen bei Abnahme einer Kiste (8kg) 10% Gebinde-Rabatt.

Milch in der Ernährung von Erwachsenen und Kindern

Einige Stichpunkte aus dem Vortrag von Frau Dr. Petra Kühne,
Ak Ernährungsforschung
am 4.11.2009 auf dem Birkenhof:

- Entscheidend für die Milchqualität sind Rasse, Haltung und Fütterung der Kühe.
- Kühe mit Weidegang können das Futter wählen. Ganzjährig im Stall gehaltene Tiere müssen fressen, was ihnen vorgesetzt wird.
- Milch von Kühen, die im Sommer Weidegang haben und im Winter mit Heu gefüttert werden, enthält deutlich mehr hochwertige Fettsäuren wie Omega 3- und konjugierte Linolsäuren, die gesundheitsfördernd sind, gegenüber Milch von Kühen mit ganzjähriger Stallhaltung und Silagefütterung.
- Bei der Pasteurisierung wird die Milch erhitzt (30 Min auf 63 °C oder kurz auf 72 °C). Dabei gehen eventuell vorhandene krankmachende Keime kaputt, aber auch wertvolle Inhaltsstoffe.
- Bei der Homogenisierung werden die Fettmoleküle in der Milch zerstört damit sich das Fett nicht absetzt (aufrahmt). Fettkügelchen sind umgeben mit speziellen Eiweißmolekülen. Werden die Fettmoleküle zerstört, so lagern sich an die zerkleinerten Moleküle andere Eiweiße an. Dies steht im Verdacht Allergien zu fördern.
- Unzerstörte Fettmoleküle sind deutlich größer als Eiweißmoleküle. Der menschliche Körper braucht wesentlich länger, diese zu verdauen. Homogenisierung führt also zu einer höheren Passagegeschwindigkeit, die menschliche Verdauung kann sich mit dem Fett nicht so gut auseinandersetzen
- ESL- Milch (d.h.: extended shelf life = längeres Leben im Regal) wird höher erhitzt als herkömmlich pasteurisierte. Sie wird oft deklariert als „länger frisch“, weil sie *länger haltbar* ist, aber was bedeutet „Frische“?? ESL- Milch muss nicht als solche deklariert werden!
- H-Milch ist –wie der Name sagt – ultrahoch erhitzt und somit keimfrei und ungekühlt nahezu ewig haltbar.
- Für eine schweizer Studie wurden Rohmilch, Pastmilch und H-Milch im herkömmlichen Kühlschrank offen gelagert. Nach 24h wurde der Keimgehalt gemessen. Ergebnis: die meisten Keime waren in der H-Milch vorhanden, die wenigsten in der Rohmilch. (Erklärung: Rohmilch hat natürliche Abwehrstoffe, wie z.B. Milchsäurebakterien. H-Milch ist keimfrei und bester Nährboden für alles, was die Kühlschrankluft bietet...)
- Thema Allergien: Jedes Lebensmittel, das der Mensch aufnimmt ist zunächst wie ein Fremdkörper und muss sich zu eigen gemacht, das heißt aufgeschlossen werden. Dieser Vorgang muss trainiert werden, Toleranzen müssen erlernt werden. Dieses findet in besonderem Ausmaß in der ersten Zeit der Nahrungsaufnahme statt. Das heißt, dass ein kompletter Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel gerade in diesem Lebensabschnitt aus dieser Sicht nicht sinnvoll scheint.
- Cholesterin und Milchfett: Der Cholesterinwert im Blut hängt von vielen Faktoren ab, wie Ernährung, Bewegung etc. Milchfett im üblichen Maß verzehrt, erhöht den Cholesterinwert nicht.

Wir laden herzlich ein:

Das Oberuferer Christgeburtspiel

aufgeführt von der Hofgemeinschaft
im Kuhstall auf dem Birkenhof
am 21. und 22. 12. 2009
um 20.00 Uhr

Bitte warm anziehen!

Öffnungszeiten in der Weihnachtszeit:

Mittwoch 23.12. 15.00 –18.00 Uhr
auf dem Birkenhof und in **Sohlbach**

Weihnachtsferien

Wir sind wieder für Sie/ Euch da:

Mittwoch 6.1.2010

In Sohlbach: Freitag 8.1.2010

Wir informieren Sie gerne

über Veranstaltungen, Aktivitäten oder Besonderheiten auf dem Birkenhof.

Wenn Sie Interesse daran haben, können Sie uns Ihre Adresse mitteilen. Sie bekommen dann von uns schriftlich oder per E-Mail z.B. die Hofladenzeitung.

(Selbstverständlich werden wir keine Adressen weitergeben.)

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail: