

NATUR pur

Nachhaltig leben.



Informationen und
Tipps für ein
umweltbewusstes
Leben in und mit
unserer Natur

Eine Sonderveröffentlichung der
**MEDIENGRUPPE
BURG-VERLAG**

In eigener Sache:

Wie nachhaltig ist eigentlich unsere Zeitung?

Papier, Druckfarben, der Transport von der Druckerei bis überall in unsere Verbreitungsgebiete – geht das Zeitungsmachen und -lesen in einer Welt, die immer nachhaltiger und klimaschonender werden muss, überhaupt noch? Wir haben mal nachgeforscht, wie nachhaltig unsere Wochenblätter sind – und ja, noch hinterlassen wir einen ordentlichen Co2-Abdruck, aber er wird kleiner und wir immer ressourcenschonender.

So bestehen Zeitungen wie wir im Durchschnitt aus 84 Prozent Altpapier, bei dessen Herstellung im Vergleich zur Herstellung von Frischfaserpapier (das komplett aus Holzfasern produziert wird) bis zu 60 Prozent Energie, bis zu 70 Prozent Wasser sowie CO2-Emissionen und Abfall eingespart wird. Für die Produktion von Zeitungspapier werden keine Bäume gefällt, und wenn Frischfasern aus Holz beigemischt werden, handelt es sich überwiegend um Sägewerksabfälle oder Durchforstungsholz. Diese Holzfasern, die in Deutschland für die Papierherstellung genutzt werden, stammen durchweg aus nachhaltig bewirtschafteten und meist zertifizierten Wäldern. Denn die Europäische Holzhandelsverordnung verhindert den Import



von Holz aus illegalem Einschlag. Waldflächen im Ausland, die für deutsches Papier genutzt werden, befinden sich ausschließlich auf zuvor landwirtschaftlich genutzten Flächen. (Quelle: VDP) Zudem wird Papier durch den technischen Fortschritt immer ressourcenschonender hergestellt: Die Abwässer der Papierfabriken werden zu 80 Prozent im Kreislauf geführt und der Rest wieder gereinigt abgegeben. 70 Prozent des Wassers wird von den Papierfabriken direkt aufbereitet und ungefähr 30 Prozent durch kommunale Klärwerke. Immerhin 60 Prozent der Energie der Papierindustrie stammt aus erneuerbaren Quellen. (Quelle: VDP)

Die stoffliche Verwertung grafischer Altpapiere konnte seit der Gründung der AGRAPA vor über 25 Jahren kontinuierlich gesteigert werden. Mittlerweile ist Deutschland Spitzenreiter beim Papierrecycling und die Wiederverwertungsquote liegt bei rund 80 Prozent.

Uns Wochenblättern macht die Verpackungsindustrie gerade sehr zu schaffen, da hier Kartons und Verpackungsmaterial aus Altpapier hergestellt wird – und weil immer mehr Menschen online bestellen und sich ihre Waren schicken lassen, wird auch hier immer mehr Papier gebraucht. Das wieder-

rum verknüpft das Angebot deutlich und treibt die Preise für Recyclingpapier nach oben. Wer also vor Ort kauft, stärkt nicht nur die heimische Wirtschaft und erhält Arbeitsplätze sondern schont auch das Klima und die Ressourcen.

Wir sind dabei, uns intensiv damit zu beschäftigen, wie wir klimaschonender arbeiten können – unser Büro läuft komplett auf grünem Strom, unsere

Rechnungen werden online verschickt und wir bemühen uns, papiersparend zu arbeiten. Bei alledem müssen unsere Zeitungen aber immer noch gedruckt und dann von der Druckerei zu uns hier nach oben gebracht werden. Um Transportwege zu reduzieren, haben wir uns mit anderen Verlagen zusammengetan, deren Produkte wir mittransportieren, um den Platz in den Lkws komplett auszunutzen und damit weitere Fahrten einzusparen. Zudem sind wir Mitglied im Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter, dessen Klimainitiative wir uns angeschlossen haben – der Verband unterstützt die Anzeigenblätter dabei, Co2 neutral zu werden. Unter anderem mit einem Klimarechner, mit dessen Hilfe wir die Co2 Emissionen unserer Produkte berechnen.

Denn ohne Co2 Fußabdruck geht es schlicht derzeit noch nicht, unsere Zeitung zu produzieren und zu verteilen: Druckmaschinen brauchen Energie, unsere Transportfahrzeuge laufen noch auf Benzin, die Wege sind weit – aber auch wenn es eine Art von „Greenwashing“ ist, wollen wir diesen Fußabdruck ein Stück weit wieder gutmachen und gleichen ihn durch die Unterstützung von Projekten aus, die weltweit Emissionen einsparen oder durch Aufforstung binden.

Den Co2 Fußabdruck des Natur pur-Sonderheftes, das Sie in den Händen halten, haben wir durch die Unterstützung eines Aufforstungsprojektes in Uganda „ausgeglichen“ – indem wir der „Kikonda Forest Reserve“ in Zentral Uganda ermöglichen, die gleiche Menge an Co2 zu binden, die wir verbraucht haben. „Kikonda Forest Reserve“ ist eines der ersten Aufforstungsprojekte, das mit dem Gold LUF Standard und dem Carbon-Fix Zertifikat für seine bemerkenswerten positiven sozialen und ökologischen Auswirkungen ausgezeichnet wurden. Bis 2051 werden hier auf 12.000 Hektar Bäume gepflanzt, denn Abholzung, Viehhaltung, veraltete Landnutzungstechniken sowie die Verbrennung von Buschland haben in Uganda viele Flächen degradiert. Das Projekt soll durch moderne, ökologische Forstwirtschaft die nationale befriedigen und somit den Raubbau und die schwerwiegenden Konsequenzen einschränken. Das Projekt kombiniert Aufforstungsaktivitäten mit dem Schutz der Biodiversität und der Regeneration des Ökosystems, um degradierte Savannen in naturnahe Wälder zu verwandeln, die hochwertige Harthölzer produzieren und große Mengen an Kohlenstoff binden.

An dieser Stelle ein großes Lob an unsere Verteiler: Die allermeisten von ihnen sind zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs, und nicht wenige haben wirklich große Gebiete – sie bringen Ihnen Ihr Familienwochenblatt Woche für Woche auf die denkbar klimaschonendste Weise. Vielen Dank dafür! Und Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Unser Tipp:

Und was dann?

Wenn Sie unsere Zeitung gelesen haben, darf sie natürlich ins Altpapier, bitte – aber Sie können sie auch einfach weiterverwenden. Ihr Weihnachtsgeschirr darin einwickeln zum Beispiel. Silvesterhütchen daraus falten. Die schneelig-matschigen Schuhe darauf trocknen lassen – sie innen damit ausstopfen und unter die Heizung stellen! Das Katzenklo damit auslegen? Eher nicht. Auch der Biomüll sollte wegen der Druckfarben nicht unbedingt damit ausgelegt werden. Aufheben zum Nachmallesen müssen Sie sie nicht, sie flattert Ihnen jede Woche neu und immer aktuell ins Haus.

Fahrräder • Elektrofahrräder



RIESENAUSWAHL AN ELEKTROFÄHRRÄDERN!

- Verkauf
- Reparatur
- Verleih
- Pannenservice

ZWEIRADHAUS Scheibel

Auf dem Hasenkrug 2a
24321 Lütjenburg
Telefon 04381/4690
www.zweirad-scheibel.de

Fahrräder • Elektrofahrräder

Viele Räder sofort lieferbar

Statt eines Vorwortes

Liebe Leserinnen und Leser,

auf unser zweites Natur Pur - Heft wollen wir Sie mit Versen des Eutiner Singer-Songwriters Ludger Iske einstimmen.

Wir wünschen Ihnen eine kurzweilige Lektüre - und das gilt auch für die vielen anderen Beiträge, die Sie auf den folgenden 24 Seiten erwarten. Lassen Sie sich gern informieren und inspirieren und wenn Sie Ihrerseits Tipps und Anregungen haben: Wir freuen uns über Ihre Nachrichten.

Ihre Redaktion

NATUR
pur

Der letzte Flug

*Wir sind über Grönland geflogen, nach Mali und in die Türkei,
den Fuji erklimmen, vor Kreta geschwommen und auf Bali: alles vorbei.*

*Wir lagen vor Madagaskar, Dubrovnik, Venedig und Kiel,
und dann Heli Ski auf dem Piz Palü - es war wohl ein bisschen viel.*

*This is your Captain speaking: das Leben ist Reise genug.
Mit uns fliegt keiner zum Tauchen. Sie können auch gern wieder rauchen;
das war der letzte Flug.*

*Ihr müsst das nicht mehr erleben, für Euch ist alles passé:
Die Inseln versunken, die ersten ertrunken, die Alten erzählen vom Schnee.*

*Wir waren wie auf Trips in die Ferne, je fern desto Freiheit und Lust
Und nehmt es uns ab oder schreibt's uns aufs Grab: wir haben's nicht besser gewusst.*

*Dies aber habet zum Zeichen, woran man den Sünder erkennt:
Am Server, an Meilen, am Serien teilen - es ist nicht der Müll, der uns trennt.*

*Und jetzt wird gestreamt und gechattet, gepostet, gecoint und gegamet:
Wir tappen gleich alle en bloc in die Falle - wie schön sich's gemeinsam schämt.*

*Harz, Lüneburger Heide, viel mehr ist mehr drin.
Ich war noch niemals in New York und komm auch nicht mehr hin.*

*Und sollt's in die Ferne dich treiben, dann treibe es lieber schnell:
Du brauchst keine Postkarte schreiben, aus Reisen wir immer mehr Bleiben.
Und das Wilde wird virtuell.*

Wir lieben

Mit jeder Portion **Goood** kannst du aktiv etwas Gutes tun. Beim Kauf von **Goood** unterstützt du Projekte des **Arten-, Klima-, Umwelt- und Tierschutzes** oder soziale Initiativen. #DoGoood



Haustierbedarf



Be Nordic Produktserie von Trixie für Hund & Katze. Spielzeuge, Leinen, Halsbänder, Betten, Snacks und vieles mehr im maritimen Stil. Mit dem Verkauf der Produkte unterstützt Trixie Meeresschutzprojekte.



Naturdünger, natürliche Pflanzenschutzmittel und torffreie Bio-Erden von Neudorff

Garten & Balkon

Bei uns bekommst du nicht nur regional produzierte Produkte wie Honig, Dünger, Beet- & Balkonpflanzen oder deinen Weihnachtsbaum, sondern auch weitere Produkte wie Futter oder Saaten in Bio-/demeter-Qualität.



Nachhaltigkeit

Reitsport



Pferdedecken aus recyceltem Material



Der LandMarkt
für Hof, Haus und Garten

Eichkamp 2
24217 Schönberg
Tel. 04344 - 415 795
landmarkt-schoenberg.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8.30 - 18.00 Uhr
Sa 8.30 - 13.00 Uhr

„Echte Wandersleute nehmen ihren Müll mit!“

Der Natur schonend ganz nah kommen

Gut ausgeschilderte Wanderwege, Wald, Seen, Wiesen, wenig Asphalt, idyllische Aussichtspunkte: „Ostholstein ist ein tolles Gebiet für das klassische Wandern“, sagen Dagmar und Roland Günzer. Und die beiden Wahl-Eutiner müssen es wissen, kennen sie doch als Vorsitzende und Vorstandsmitglied des Wandervereins Ostholstein eine Vielzahl der Touren und viele Geheimtipps aus eigenem Erleben. Wandern ist für das



Ehepaar und die vielen Menschen, die im Verein oder auf eigene Faust unterwegs sind in Wald und Flur, Vergnügen, Gesundheitsvorsorge und immer auch eine Begegnung mit der Natur: „Man spürt die Jahreszeiten ganz intensiv, erlebt das Blühen und Vergehen, kann Vögel beobachten, Insek-

ten und auch Wild“, erzählen die Günzers und berichten von den Reihern am Vierersee und von drei großen Hirschen am Holzberg. Und auch die Stille ist eine Sprache der Natur, ein Gegenpol zur tönenden Geschäftigkeit der Städte: „Und diese Ruhe genießen wir ganz bewusst“, so Dagmar Günzer. Der wache Blick auf die Umgebung weckt auch das Bewusstsein für den Schutz der Natur. Und mit jedem gewanderten Meter wachsen Verbundenheit und Verständnis. Wandern hat immer Saison, nur extremes Schlechtwetter kann die Gruppen ausbremsen. Ihr Faible für Wasser und Wald hat Dagmar und Roland Günzer vor einigen Jahren von Frankfurt nach Ostholstein gezogen, ihre Liebe zum Wandersport hatten sie natürlich im Gepäck. Und wer die Natur liebt, nimmt Rücksicht und trägt aktiv zum Umweltschutz bei. Im Wanderverein Ostholstein ist man auf den vorgegebenen Wegen unterwegs, respektiert die Schutzgebiete und lässt nach der Rast nichts liegen: „Echte Wandersleute nehmen ihren Müll mit“, sagt Dagmar Günzer bestimmt. Liegt der Treffpunkt für die sonntäglichen Vereinswanderungen weiter entfernt, werden für die An-



reise Fahrgemeinschaften gebildet. 180 verschiedene Touren hat der Verein im Repertoire, besondere Daten werden bei der Jahresplanung berücksichtigt. Zum Tag des Baumes etwa ging es zur imposanten Eiche auf Gut Guldenstein in der Gemeinde Harmsdorf. Ein echter Tipp für alle, die sich von Bäumen beeindruckt lassen. Und auch das Gelände des Vereins Erlebnis Natur hat einen festen Platz auf der Wanderkarte, Führung inklusive.

Dagmar Günzer schätzt besonders die Vielfalt der Landschaft: So wandert man durch

Mischwäldern, lässt den Blick über weite Flächen schweifen, ist auf blühenden Obstwiesen dem Frühling auf der Spur und kann die Füße in den Seen kühlen. Durch die Auswirkungen des Klimawandels, die zum Beispiel für das Bergwandern in den Alpen ein aktuelles Thema sind, ist man beim Wandern in Ostholstein nicht akut gefährdet. Wer einen Wanderurlaub plant, kann sich vorab über „grüne“ Übernachtungsmöglichkeiten informieren, es gibt Hütten, die Naturschutz und eine nachhaltige Bewirtschaftung in ihr Konzept



aufgenommen haben. Informationen rund um das Wandern in unserer Region und Kontakt zu Gleichgesinnten gibt es für Wanderfreudige im Internet unter www.wanderverein-ostholstein.de

HEIZUNG Glomp SANITÄR

Ihr Fachhandel 4 x in Holstein
Eutin – Oldenburg – Preetz – Bordesholm

Sind auch Ihre Stromkosten gestiegen?
Wir realisieren die passende Photovoltaik-Lösung für Sie.
Wir versprechen Ihnen: Es rechnet sich!



mit uns auf Zukunftskurs - Wir realisieren
Ihre individuelle Photovoltaik-Anlage!

seit 25 Jahren

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter
04521 70 69 70 oder info@glomp.de

www.glomp.de · info@glomp.de

Winter-Wander-Tipp

Eine besonders schöne Tour führt von Eutin zum herrlichen Ukleisee. Der Wanderverein empfiehlt verschiedene lange Touren: Für ganz sportliche Wanderer startet die Tour in Eutin (zum Beispiel ab Parkplatz Schwimmhalle) und führt entlang der Fissauer Bucht, in Fissau an der Kirche geht es hinauf in die Straße "Bast", vorbei am Ferienbauernhof Gröne. Von hier geht es immer geradeaus, weiter rechts über Ellhorn und hinüber zum Ukleisee. Hier hat der Wanderer verschiedene Möglichkeiten: Rechts um den Ukleisee herum, am Ukleischlösschen hinauf zur Straße und weiter zum Kellersee (oder links und dann direkt zum Ukleischlösschen). Am Kellersee wendet der Wanderer sich nach links, wieder Richtung Fissau. Über die Dorfstraße gelangt der Wanderer zurück zur Fissauer Bucht. Für den Rückweg kann der Wanderer die Fissauer Bucht links umrunden (in "Krete" einbiegen). Bald ist er am Ziel. Die Tour beträgt etwa 15 km.

Für eine kurze gemütliche Wanderung startet der Wanderer in Fissau an der Kirche. Von hier ist es die gleiche Tour, wie vor beschrieben. Diese Tour ist etwa 8 km lang.

Damit es auch in Zukunft summt und brummt

Die Naturforscher-Klasse des Johann-Heinrich-Voß-Gymnasiums setzte Frühblüher

Noch kündigt nur das rotweiß-gestreifte Flatterband davon, dass auf der Rasenfläche vor dem Johann-Heinrich-Voß-Gymnasium etwas unter dem Wintergras ruht. Im Frühjahr aber sollen hier Krokusse sprießen, Schneeglöckchen und Winterlinge leuchten und Hasenglöckchen gedeihen. Nicht in erster Linie als Augenweide für die Passant*innen – obwohl das ein buchstäblich schöner Nebeneffekt ist – sondern als Futterquelle für die Bienen: „So früh im Jahr gibt es nur wenig Pflanzen, die ihnen Nahrung bieten“, wissen die Schülerinnen und Schüler

aktiv zu werden. Und diese Erfahrung geben die Mädchen und Jungen weiter und werden so zu Multiplikatoren.“ Dazu kommt die Freude am eigenen Tun: „Die Kinder werden hier Jahr für Jahr vorbeigehen in dem Gefühl: Das ist unsere Fläche“, so Dr. Herrmann. Dieser Stolz ist schon spürbar. Eifrig werden die Zwiebeln und Knollen in die mit dem Pflanzholz vorbereiteten Vertiefungen gesetzt. Manche haben bereits Übung darin wie Marit, die sagt: „Ich bin öfter im Garten und meine Lieblingsblumen sind Rosen und Tulpen!“ Für Karlotta war



Marit, Karlotta, Joris und Leo waren wie alle aus der 5b mit viel Eifer bei der Sache.



Über 2000 Zwiebeln werden im Frühjahr ausstreuen

der Klasse 5b, die sich als Naturforscherklasse in zwei Extra-Wochenstunden mit den Naturwissenschaften auseinandersetzen. Und damit gehört für Lehrer Dr. Nick Herrmann auch der Natur- und Artenschutz auf den Stundenplan. Gut 2000 Blu-

das Thema Garten im Herbst ohnehin ganz aktuell: „Wir ziehen gerade um und gestalten auch den Garten.“ Andere lernen die Arbeit im Grün neu kennen. Begeistert sind sie alle, denn sie sind nicht nur Feuer und Flamme für die Natur, sondern auch fest entschlossen, ihren ganz persönlichen Beitrag zu leisten, damit Klimawandel und Artensterben etwas entgegengesetzt werden kann. Mit den heimischen Frühblühern kommen Pflanzen zum Einsatz, die gut an den schattigen Standort angepasst sind. Von Februar bis April überbrücken Winterling und co. die Zeit, bis die klassischen „Versorger“ wie Klee und Löwenzahn den Bienen im späteren Frühjahr

Tanja Dietrich. Mit einer Oberstufengruppe wird Dr. Nick Herrmann ein Areal auf dem rückwärtigen Schulhof entsprechend gestalten. Und auch für die jungen Naturforscher*innen aus der 5b gehört Ökologie weiter fest zum Schulalltag.



Spezialist*innen: Die 5b ist die Naturforscherklasse am Voß-Gymnasium.

menzwiebeln brachten seine Schützlinge Ende Oktober in die Erde, eine auf vielen Ebenen nachhaltig wirkende Aktion, wie der Pädagoge erklärt: „Zum Einen gibt es Nahrung für die Bienen, dazu kommt die Erfahrung, dass es gar nicht schwer ist, selbst

Nahrung bieten. „Dieses Projekt ist ein Baustein unseres Planes, mittel- und langfristig das Gelände ökologisch aufzuwerten“, erläutert Schulleiterin

Wir verwirklichen
Wohnträume



- Jedes Haus als KfW 55 Haus oder KfW 40 Haus erhältlich
- Abluftwärmepumpe inklusive
- Frei geplanter Grundriss
- Freie Wahl der Ausstattung
- Massiv gemauert
- Kurze Bauzeit

Vielen Dank an unsere Bauherren für die positiven Weiterempfehlungen.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns

www.nagelbau.de

NAGEL MASSIVHAUS GMBH

Trentrade 35 Tel. 0 45 26 / 30 07-0
24326 Ascheberg info@nagelbau.de

www.nagelbau.de



Ein ganz besonderer Ort

Ganzheitlich, entspannt und gut für die Seele – ein Aufenthalt im Osterberg Seminarhotel

Der erste Schnee des Jahres ist gefallen, aber nicht nur er ist es, der diesem Ort einen ganz besonderen Zauber verleiht, er ist nur das Sahnehäubchen auf dem Gelände des Osterberg Seminarhotels. Wobei der Name Seminarhotel nicht annähernd beschreibt, was der Osterberg heute ist. Die Plönerin Christiane Uhl hat ihn am Nikolaus-tag 2019 gekauft – „ich war schon immer fasziniert von diesem Ort“, sagt sie, „und ich wollte ihn gern wieder mit Leben füllen.“ Das hat sie auf außergewöhnlich schöne Weise geschafft: Zusammen mit ihrem engagierten Team hat die Pädagogin und Hotelfachfrau auf den 76.000 Quadratmetern des Osterbergs einen In- und Outdoor-Seminarpark gestaltet, der alle Möglichkeiten bietet – mit den drei Seminarhäusern, den 17 Zimmern und dem riesigen Außenbereich samt Fitnessgeräten und Natur pur geht hier vom Yogaseminar über sportliche Trainings oder Fortbildungen und Trainings von Unternehmen bis hin zum Führungsseminar mit Pferden wirklich alles. Überhaupt: Die Pferde. Denn mit Christiane Uhl, den Kindern, die hier temporär ein Zuhause finden, und ihrem Team ist auch eine kleine Herde von Isländern auf dem Osterberg eingezogen. Sie leben artgerecht in Herdenform, dürfen sich frei bewegen, sorgen dafür für die Landschaftspflege, halten das Gras flach, schauen mal bei den Seminaren vorbei und wissen ganz nach Pferdeart ganz genau, wo sie gerade gebraucht werden.

In der Küche wirbelt der Küchenchef und bereitet aus überwiegend saisonalen, regionalen und biologisch angebauten Zutaten köstliche Speisen – vieles stammt schon aus dem eigenen Garten des Osterbergs, auch das gehört zur Philosophie: „Wir würden gern über kurz oder lang autark le-



Christiane Uhl und Ihr zwei- und vierbeiniges Team haben aus dem Osterberg in Niederkleveez einen ganz besonderen Ort gemacht.

ben“, erklärt Christiane Uhl, „unsere Häuser mit Sonnenenergie versorgen, Obst, Gemüse und Kräuter selber anbauen.“ So gibt es schon jetzt Streuobstwiesen, die in Hülle und Fülle Obst liefern, das vom Team des Osterbergs verarbeitet wird – auch eine Permakultur wird angelegt und Hochbeete gibt es längst. Ressourcenschonend in allen Bereichen – von Anbau und Umgang mit Lebensmitteln über Energieversorgung und Gestaltung von Häusern und Garten bis hin zu den Seminarangeboten und die Verpflegung der Gäste ist Nachhaltigkeit der rote Faden, den Christiane Uhl und ihr Team durch den Osterberg ziehen. So sollen die Gewächshäuser, gebaut aus alten Fenstern, eine Pferdemitheizung bekommen, gegen das Jakobskreuzkraut wirkt die Blattbeerraupe, das Regenwasser wird aufgefangen, zum Waschen und Putzen kommen Effektive Mikroorganismen zum Einsatz und ir-

gendwann soll der Osterberg komplett CO2-neutral betreiben werden. Neben den Seminarangeboten will Christiane Uhl Umweltprojekte ins

Fröhlichkeit. Alle Informationen und viele Eindrücke finden sich unter www.osterberg-info.de.

Unser Tipp:

Lebensmittel retten

Was Christiane Uhl und ihr Team in ihrem Seminarhotel im Großen machen, nämlich möglichst wenig an Lebensmitteln wegwerfen, das geht auch im Kleinen. Manchmal kauft man einfach zu viel ein, freut sich vielleicht über ein Angebot und kocht dann viel zu viel – die meisten Gerichte lassen sich prima einfrieren, wenn es sich lohnt. Sonst ab in den Kühlschrank und am nächsten Tag als Vorspeise auf den Tisch. Auch Käsereste lassen sich prima einfrieren – auf Brot sind sie dann nicht mehr optimal, aber einer schönen Suppe geben sie Geschmack und Särmigkeit.

Wussten Sie, dass ein Ei gute vier Wochen lang verzehrbar ist? Seine Schale und das Eiweiß sorgen für die lange Haltbarkeit. Zum Ende hin sollte es verbacken oder gut gegart werden, verspeisen kann man es trotzdem.

Und wer schrumpelig gewordene Äpfel nicht mehr essen mag, wirft sie den Vögeln hin, die freuen sich besonders im Winter drüber.

Osterberg Seminarhotel

Osterberg - Seminarhotel, Christiane Uhl
Am Hang 1a, 24306 Niederkleveez, 04523 9579079
www.osterberg-info.de

Natura Gartengestaltung
Meisterbetrieb Garten- & Landschaftsbau

Ihr Gärtnermeister Thosten Zillmann
24321 Lütjenburg
Tel. 04381-409764 • Mobil 0171-3494652
www.naturagartengestaltung.de

- ✔ Ausbildungsbetrieb
- ✔ Pflanzarbeiten
- ✔ Pflegearbeiten
- ✔ Gewässeranlagen
- ✔ Schnitarbeiten
- ✔ Pflasterarbeiten
- ✔ Um- und Neugestaltung

Gärten zum Wohlfühlen

Kleine Tropenbewohner von Ostholsteiner Feldern

Auf dem Liensfelder Landhof gedeihen prächtige, leckere Süßkartoffeln

Süßkartoffelpommes, Süßkartoffelchips, -püree, -auflauf oder -suppe, Gerichte aus den orangefleischigen Knollen mit der rötlichen Schale sind voll im Trend. Nur leider ist der CO₂-Abdruck, den sie hinterlassen, riesig, denn die meisten Süßkartoffeln werden in China angebaut, auch aus den USA kommen viele der Knollen, die wir hier bekommen – im besten Falle noch aus Spanien. Und hier kommt der Liensfelder Landhof ins Spiel – „ich habe mich immer mal mit den familia-Mitarbeitern in der Obst- und Gemüseabteilung unterhalten“, erzählt Jan-Henning Wülfken, „und erfahren, dass die Nachfrage nach Süßkartoffeln immer größer wird.“

Die Geschichte der Süßkartoffel ist lang – Alexander von Humboldt erzählt von ihr, dass ihre Wildform in Mittelamerika beheimatet war, sie sich in den Tropen wohlfühlt und als Kulturpflanze von allen lateinamerikanischen Hochkulturen verwendet wurde. Nach Südostasien brachten die Spanier sie im 16. Jahrhundert wohl – und nach Afrika gelangte sie durch die Menschen, die als Sklaven in Amerika gelegt hatten und es nach ihrer Frei-

wärmeliebende Knolle bei uns anzubauen“, schmunzelt Jan-Henning Wülfken, „das würde die CO₂ Bilanz dieses Gemüses erheblich senken.“ Allerdings kann man nicht wie bei Kartoffeln einfach ein Knöllchen in der Erde versenken und sich 90 Tage später über eine ganze Knollenfamilie freuen – es braucht vorgezogene Pflänzchen, denn die Süßkartoffel liebt schon als Keimling die Wärme. Nach einem frischen Frühjahr, einer Menge Regen und einem nur so mittelwarmen Sommer dann sei seine Hoffnung auf gute Ernte nicht besonders groß gewesen, erzählt Jan-Henning Wülf-



Ava und Jan-Henning Wülfken freuen sich, dass unter den Ranken der Süßkartoffelpflanzen ein ganzer Armvoll leckerer Knollen versteckt.



Die leckeren Tropenbewohner gibts auf Nachfrage im Hofladen der Wülfkens – und außerdem leckerste Kartoffeln wie die Allrounderin Belana und die feine Linda.

lassung zurück in ihre Heimat schafften. Hier bei uns ist die Süßkartoffel erst in den letzten Jahren bekannter und beliebter geworden – sie ist vergleichsweise vitamin- und mineralstoffreich, sie sorgt für eine gesunde Verdauung, sättigt und ist vielseitig in der Zubereitung. Bei uns ist sie dank ihres milden, zart süßen und feinen Geschmacks fast ein Trendgemüse geworden – bisher mussten Süßkartoffel-Fans aber immer hinnehmen, dass ihr Lieblingsgemüse vom anderen Ende der Welt kommt. „Da dachte ich mir, ich versuche mal, diese

knollen, „aber nachdem wir schon unter der erste Pflanzen, die wir ausgegraben haben, einen ganzen Armvoll Knollen fanden, wurden wir optimistischer.“ Und tatsächlich hatten die Pflanzen trotz des unwirtlichen Klimas eine Fülle von Süßkartoffeln produziert, und ganz genau so, wie sie sein sollen, ein bisschen knubbelig, mit schöner rötlicher Schale und einem feinen hellorangefarbenen Fleisch. „Ein bisschen überrascht waren wir“, lacht der Liensfelder Landwirt, der eigentlich Kartoffeln und Spargel anbaut, „vor allem schmecken sie auch noch, deswegen werden wir sie wohl ins Programm aufnehmen.“ Süßkartoffeln sind nicht so lange lagerfähig wie Kartoffeln – zwar mögen sie es dunkel, aber nicht kalt wie Linda und Co sondern lieber Zimmertemperatur, dann halten sie drei bis vier Wochen. Mit seinen Ostholsteiner Süßkartoffeln hat Jan-Henning Wülfken nicht nur ihren Fans sondern auch den hiesigen Gastronomen einen heimlichen Wunsch erfüllt: Die Bataten aus der

nur unter Wasser abschrubben und nicht schälen muss. „Die Schale ist so dünn, die kann man mitessen“, so Inga Wülfken, „das schmeckt noch ein bisschen besser. Vor allem wenn man sie in Spalten schneidet, aufs Backblech legt, Olivenöl, Pfeffer und Salz drüber, wer mag, nimmt Käse, und ab in den Ofen bei 180 Grad, bis die Süßkartoffelspalten weich sind.“ Oder zusammen mit Bunten Beten, Karotten und der leckeren Kartoffel-Dame Belana vom Liensfelder Landhof als Ofengemüse – oder mit Kartoffeln in gleicher Menge, zwei Karotten und würziger Chorizo als Suppe. Lecker sind sie auch zusammen mit Kartoffeln, etwas Butter, Sahne und Muskatnuss als Püree oder als Gratin.

Und weil sie nicht nur gesund ist sondern jetzt auch noch in der Region wächst, darf in der Ostholsteiner Küche ihrer Vielseitigkeit gern Rechnung getragen werden.

LIENSFELDER LANDHOF

Ernteangebot

25-kg:Kartoffeln
Linda/Belana/ Birgit

17,- €

Im Dorfe 2 | 23715 Liensfeld
Tel. 0 45 27 - 4 62
www.liensfelder-landhof.de

Region stehen längst auf den Speisekarten des Cox oder der Schlossküche in Eutin. Die Zubereitung ist denkbar einfach – besonders schön ist, dass man die Knollen

COX

Wir haben für Sie gekocht!

Vossplatz 2 Eutin 04521-7645001 www.cox-eutin.de

Ohne Kükenschreddern und Hühner-Not:

Leckere Eier von entspannten Hühnerdamen

Bio-Hof Froberg stellt die Bio-Eier auf Hühner aus Bruderhahnaufzucht um

Die Hennen auf dem Biohof Froberg im Eutiner Dosenredder kennen keine Hühner-Not, das sieht man den lässig flanierenden und pickenden Damen mit dem weichen, braunen Gefieder an. Sie leben hier in sogenannter Mobilstallhaltung, in kleinen Einheiten ganz nach Hühnerart – in den für 225 oder 350 Hühnerdamen ausgelegten Ställen auf Rädern ist für jedes Huhn großzügig Platz, dazu kommt ein großes Außengehege mit vier Quadratmetern pro Huhn, in dem sie picken, scharren und futtern können. „Hühner sind Waldrandbewohner“, weiß Frank Froberg, „sie mögen die Deckung und gehen nicht weit weg von ihrem Stall.“ Trotzdem und auch wenn der Mobilstall ihnen Platz, Schutz und Orte zum Schlafen, Scharren und Eierlegen bietet, setzen Zeiten wie das derzeitige Aufstallungsgebot die Mädels ziemlich unter Stress – und die Freude ist jedesmal groß, wenn sie wieder raus dürfen.

In normalen Zeiten werden die Mobilställe dreiwöchentlich umgestellt, damit die Hühner zum Einen immer ausreichend Grün finden. Als Hauptfutter bekommen sie natürlich norddeutsche Biogetreide, Naturland-zertifiziert wie der Froberg-Hof auch. Aber das Gras, das sie futtern, ist es, das nicht nur für frische Vitamine sondern auch für den echten Eiergeschmack sorgt, den die KundInnen der Frobergs längst nicht mehr missen wollen. „Und zudem gibt das Gras dem Eidotter die Farbe“, erklärt Nicole Froberg, „sodass er sprichwörtlich dottergelb ist – und einfach lecker schmeckt. Wir freuen uns sehr, dass unsere Kunden unsere Eier mögen – und auch unsere Großkunden sich Regionalität und artgerechte Tierhaltung auf die Fahnen geschrieben haben, dafür bedanken wir uns herzlich.“ So beliefern Nicole und Frank Froberg nicht nur Bioläden in der Region oder Edeka Welz in Ascheberg mit ihren Bio-Eiern sondern auch die Bäckerei Klausberger oder das To Hus in Eutin für deren Backwaren.

Zum Anderen sorgt das Umstellen dafür, dass der Boden durch den Hühnerkot nur gedüngt, aber



Frank und Nicole Froberg mit Hahn und Henne aus der Gruppe der Naturland-„Versuchshühner“, einer Kreuzung aus Lege- und Mastrasse, die Eier und Fleisch gleichermaßen liefern soll.

nicht überbelastet wird, auch das ist Bio – für Balance im Kreislauf zu sorgen. Und auch hier machen die kleinen Ställe den Unterschied aus: „Mobilstallhaltung ist nicht gleich Mobilstallhaltung“, gibt Frank Froberg zu bedenken, „so lassen sich kleine Ställe besser umstellen, die Gehege leichter umstecken, vor allem aber sorgen sie mit kleineren Hennen-Gruppen für weniger Stress unter den Damen, dazu bekommen sie gutes Futter und immer frisches Grün. Wir wollen, dass unsere Hühner es gut haben, nur so können wir das bestmögliche Produkt liefern.“ Das bestmögliche Produkt mit dem größtmöglichen Tierwohl aber bedeutet auch, dass die männlichen Küken nach dem Schlüpfen nicht mehr geschreddert



sondern wie ihre Schwestern aufgezogen werden. Daher stellen die Frobergs zum neuen Jahr auf Legehennen aus Bruderhahnaufzucht um – das heißt, dass die männlichen Küken aus der Eiertranche, aus der die Hennen für den Froberg-Hof stammen, nicht lebend zu Futter verarbeitet sondern ebenfalls großgezogen

werden.

Derzeit nehmen die Frobergs an einem bundesweiten Versuch des Naturland-Verbandes – der Bio-Verband sucht gemeinsam mit seinen Mitgliedern nach einer Alternative zum klassischen Legehybriden und hat dazu die Ostfriesische Möwe, eine alte norddeutsche Hühnerrasse, mit Hühnern aus der Mastrasse Ross Ranger gekreuzt. Einfach, um Hühner gleichermaßen für Eier und Fleisch zu bekommen. So sind im Moment 27 Hähne und 22 Hühner bei Nicole und Frank Froberg zu Gast und machen sich bisher auch ganz gut. „Der Versuch bringt eine umfangreiche Datenerhebung mit sich“, sagt Frank Froberg, „die Hähne werden demnächst beurteilt und dann zu Brathähnchen. Wir können uns sehr gut vorstellen, neben unseren Legehennen auch Masthähnchen auf der Wiese laufen zu haben.“

Bis dieser Versuch ausgewertet ist und die neue Hühnerrasse dann eventuell verfügbar, greifen die Frobergs zunächst auf Legehennen aus Bruderhahnaufzucht zurück. Diese Umstellung aber bedeutet auch eine massive Kostensteigerung in der Eier-Produktion, denn für jedes Huhn bezahlen die Frobergs dann

22,50 Euro statt wie bisher 13 Euro – „die Differenz bekommt der Landwirt, der für uns die Bruderhähne aufzieht“, erklärt Frank Froberg.

Dazu kommen Änderungen in der EU-Verordnung für Bio-Futter, die das Futter teurer werden lässt, sowie die gestiegenen Energiekosten, die jeder von uns zu spüren bekommt. „Wir sind noch am Kalkulieren, werden aber leider dazu gezwungen sein, allein zur Kostendeckung die Eierpreise zum 1. Januar deutlich zu erhöhen und 5 Cent mehr pro Ei zu nehmen.“ Das wären dann 50 Cent für ein frisches Bio-Ei von glücklichen, entspannten Hühnerdamen – 5 Cent mehr für Tierwohl, Regionalität, heimische Landwirte und ganz viel Geschmack und Frische.

Letztendlich nicht wirklich zu viel, werden sich alle die sagen, die wissen, wie gut die Eier sind – und wie lässig sich die freundlichen Hühner auch gern mal streicheln lassen. Die Eier gibt es täglich am Eierhäuschen auf dem Froberg-Hof. Und im Frühling dürfen die kleinen und großen KundInnen der Frobergs sich wieder aufs Eier-selber-sammeln freuen – denn dann trifft man sogar manchmal eine leise gluckende Henne an, die im weichen Spelz sitzt und sich beim Eierlegen gar nicht stören lässt.

BioHof



Froberg

Frische Bio-Eier
aus
Mobilstallhaltung

Unsere Eier erhalten Sie täglich
von 7.00 bis 21.00 Uhr im SB-Eierhäuschen am Hof
sowie bei Bäckerei Klausberger am Markt in Eutin / Malente,
Bioladen Mehrblick, Haffkrug • Dit & Dat Biomarkt, Neustadt i. H.
Wilde Rübe Bioladen, Oldenburg i. H. • Edeka Welz, Ascheberg

Dosenredder 145 a, 23701 Eutin, Tel.: 04521/774717

Genussvoll nachhaltig einkaufen

Milch, Eier, Kartoffeln, Fleisch und Obst gibts bei uns gleich um die Ecke

Wir hier oben haben es gut. Alles, was schmeckt, gibt es gleich um die Ecke im nächsten Hofladen – feine Fleisch- und Wurstwaren, frische Eier von glücklichen Hühnern, taufrische Milch, knackige Äpfel und eine Reihe köstlicher Produkte mehr. Hinter ihnen stehen zumeist Familien, die zum Teil schon seit Generationen Getreide oder Obst anbauen, Milchkühe, Rinder, Schweine und Hühner halten – und wenn das Wort Tierwohl derzeit in aller Munde ist: Für sie ist es so selbstverständlich wie der sorgsame Umgang mit der Natur und die schonende Verarbeitung ihrer Produkte. So entsteht Qualität, die man förmlich schmecken kann – probieren Sie es aus!

Und ob Sie Ihre Milch im Vorbeifahren an der Milchtankstelle mitnehmen oder fix an der Food-box Hähnchenschenkel fürs Abendessen oder ein Glas frisch gekochte Suppe, am Eierhäuschen einen Karton Eier von gut gelaunten Hühnern kau-

gut für uns, denn so bekommen wir frische, hochwertige Lebensmittel, deren Geschmack unverfälscht und einfach köstlich ist. Wie die Milch unserer Holsteiner Schwarz-Bunten und ihrer Kolleginnen. Denn weil sie den größten Teil des Jahres auf der Weide stehen und im Winter mit hofeigenem Heu gefüttert werden, schmeckt ihre Milch besonders gut. Vor allem, wenn sie ganz frisch ist – und genau so verkaufen sie



Auf dem Hof der Familie Claussen hat das Geflügel es gut – und so schmecken auch die leckeren Freiland Eier.

zum Beispiel die Familie Iding in Braak oder die Familie Steensen in Cismarfelde. Total unkompliziert an ihrer Milchtankstelle – hier kommt sie jeden Tag frisch von der Kuh in die Flasche. Diese wiederverwendbare „Verpackung“ kann man selbst mitbringen oder einfach vor Ort erwerben, die Milch zapfen und umgehend herrlich kühle, leckere Milch genießen. Und bei Steensens wird die Milchtankstelle ergänzt durch den Regiomaten – hier gibts Käse aus der hofeigenen Milch und viele regionale Produkte mehr.

So ein richtig gutes Ei ist etwas Feines – ein gutes Ei mit viel Geschmack legen aber nur die Hühner, denen es auch wirklich gutgeht, die keinen Stress haben, dafür gutes Futter, Auslauf mit frischem Grün zum Picken, einen gemütlichen Stall und einen geschützten Ort zum Eierlegen. Wie auf dem Hof der Familie Claussen in Neuglasau. Hier lebt in Freiland-, teils in Mobilstallhaltung ganz entspannt eine ganze „Herde“ eierlegender Hennen, dazu die Hähnchen und jungen Hühner unterschiedlichster Rassen: Die kleinen weißen Les Bleus, eine französische Zweinutzungsrasse in den Nationalfarben: Blaue Beine, weißes Gefieder, roter Kamm. Sie legen viele, fast weiße Eier und die Hähnchen sind nach einem halben Jahr ein ausgezeichneter Braten. Dann natürlich die ganz normalen braunen Legehennen und eine kleine Patchworkfamilie an Hennen. Dazu

gibt es noch eine eindrucksvolle Großfamilie Gescheckter Pommerngänse und die verschiedensten Enten, weiße Hausenten, aber auch Laufenten mit und ohne Haube. Die Claussens kennen jedes ihrer Tiere, wissen um die besonderen Bedürfnisse ihrer Rassen zu den verschiedenen Jahreszeiten – „uns ist die artgerechte Haltung wichtig“, erklärt Ralf Claussen. Deshalb bekommt das Federvieh neben dem, was es den Tag über draußen pickt, und dem Weizen vom Nachbarn genau abgestimmtes, hochwertiges und gentechnikfreies Futter. Haltung und Futter schmeckt man, so haben die Eier einen geschmackvollen, gelben Dotter und das Fleisch ist aromatisch. „Artgerechte Haltung macht viel Arbeit, aber es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass es den Tieren bei uns gut geht.“ Neben den frischen Eiern ihrer Hennen



Heimische Milch gibts frisch von der Kuh und zum Selberzapfen an den Milchtankstellen der Region.

fen oder sich Zeit nehmen für einen Bummel in den gemütlichen, gut sortierten Hofläden: Hier fängt der Genuss schon beim Einkauf an – und nachhaltig ist er ohnehin. Denn längst setzen unsere Landwirte auf Direktvermarktung ab Hof –

24 STUNDEN TÄGLICH AUS UNSERER MILCHTANKSTELLE
FRISCHE MILCH

CISMARER KÄSE AUS UNSERER MILCH
NEU

IM REGIOMAT
HANDGEMACHTE TAGIATELLE
UNSERE PROTEIN BRÖTCHEN MIT LEINMEHL

TOMATENPRODUKTE
PASSATA, CHUTNEY, PESTO
UND ANDERE LECKEREIEN

HOLSTEINER RAPSOÛL
AUS UNSERER ÖLMÜHLE

ALL UNSERE PRODUKTE SIND HAUSBEMACHT

Steensens Bauernhof
CISMARFELDE 16 | 23743 GRÖMIZT | T 04366 88018
STEESENS-BAUERNHOF.DE

Eier aus Freilandhaltung • BRÜTEREI

HOF CLAUSSEN
natürlich regional - wissen, wo's herkommt

FAMILIE CLAUSSEN
WEIDEHÖLZWEG 1
23719 NEUGLASAU
TEL. 0160 - 7586522
WWW.HOF-CLAUSSEN.DE

OBSTHOF-LAFRENTZ **Äpfel**

Äpfel und sortenreine Fruchtsäfte

Obsthof Lafrenz - Dörferstr. 21 - 23758 - Altgalendorf - Tel. (043 61) 80991
Verkauf Mo. - Fr. von 10.00 - 12.00 u. 14.00 - 18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

verkaufen die Claussens das ganze Jahr über Suppenhühner und Hähnchen – im Herbst dann beginnt die Saison der Martins- und Weihnachtsgänse und Enten. Wer sich eine Gans oder Ente sichern möchte, bestellt am besten vor, denn das feine Freilandgeflügel ist beliebt. Gern wird aber auch Lebendgeflügel an Hobbyhalter und -züchter verkauft – oder Leute mit schneckengeplagtem Garten.

Fleisch hat gerade einen wirklich schlechten Ruf – und natürlich setzen auch die Rinder und Schweine bei uns hier oben Methan ab, weil sie aber verantwortungsbewusst gehalten werden, in Ruhe wachsen dürfen, gutes Futter bekommen und unsere Landwirte weit entfernt sind von Massentierhaltung, ist bewusster Verzehr von Fleisch aus der Region nicht nur echter Genuss sondern auch deutlich besser fürs Klima als das argentinische Steak – dafür ganz sicher viel leckerer. So haben die Angler Sattel- und die Duroc-Schweine auf dem Hof der Familie Schramm im wahrsten Sinn des Wortes Schwein gehabt, denn kaum ein Tier, das zum Verzehr bestimmt ist, hat es so gut wie die rosa-schwarzen

ne bei uns hier oben Methan ab, weil sie aber verantwortungsbewusst gehalten werden, in Ruhe wachsen dürfen, gutes Futter bekommen und unsere Landwirte weit entfernt sind von Massentierhaltung, ist bewusster Verzehr von Fleisch aus der Region nicht nur echter Genuss sondern auch deutlich besser fürs Klima als das argentinische Steak – dafür ganz sicher viel leckerer. So haben die Angler Sattel- und die Duroc-Schweine auf dem Hof der Familie Schramm im wahrsten Sinn des Wortes Schwein gehabt, denn kaum ein Tier, das zum Verzehr bestimmt ist, hat es so gut wie die rosa-schwarzen



Rüssel der Schramms. Sie leben in angenehmen Schweinebuchten auf Stroh und dürfen ganz in Ruhe groß werden. Masse ist nicht das, was die Schramms wollen – ihnen liegt das Wohl ihrer Tiere am Herzen und das ihrer Kunden gleichermaßen. So entstehen köstliche Sattelbeißer, deftige Kohlwurst, aber auch Leberwurst, Wiener und feine Braten, die auf Wunsch schon fertig gewürzt

und zum in-den-Ofen-schieben sind. Was für die Schweine gilt, ist auch für Gefiederte gut: Seit vielen Jahren schon züchten die Schramms Perlhühner, eine echte Delikatesse, denn das dunkle Fleisch des Federviehs hat einen zarten Wildgeschmack. Im Stall nebenan haben es sich auf dickem Stroh die Bauernhähnchen gemütlich gemacht. Rund 80 Tage haben die Hähnchen bei den Schramms Zeit zu wachsen und zu gedeihen, deutlich länger und mit unglaublich viel mehr Platz als in industrieller Haltung. Ihr Job ist es, es gut zu haben und ein bisschen vor sich hin zu picken. Klar, dass die Bauernhähnchen der Schramms keine kleinen Piepmätze sind sondern ordentlich Fleisch auf den Knochen haben – gutes Fleisch, mit der Zeit und aus gutem Futter gewachsen. Die Fleisch- und Wurstwaren gibt es im Hofladen der Schramms, aber auch rund um die Uhr an der Foodbox auf dem Hof in Schwienuhlen.

Auf dem Wagnershof der Familie Zastrow lebt seit Mitte der 90er Jahre eine Herde wuscheliger schwarzer Galloway-Rinder. Durch ihre dichten schwarzen Locken vor Wind und Wetter geschützt verbringen sie das ganze Jahr draußen – haben für echtes Schietwetter, das nicht mal Schotten mögen, einen Unterstand und bekommen im Winter die Silage, die im

Sommer auf den Feldern der Zastrows gemäht und eingefahren wurde. Und auch wenn sie gezüchtet werden, weil ihr Fleisch einzigartig gut schmeckt, haben sie doch noch einen Nebenjob: Sie werden als Landschaftspfleger in Naturschutzgebieten eingesetzt, um das Gras niedrig zu halten, damit Fauna und Flora sich entfalten können. Und Gras und Kräuter wiederum wirken sich ausgezeichnet auf das Fleisch der Galloways aus. Das kann allerdings auch nur so gut werden, weil sie ganz in Ruhe wachsen und in ihrem Herdenverbund leben dürfen.

Geschlachtet werden bei den Zastrows nur die Ochsen, und auch sie bleiben drei Jahre in der Herde und dürfen langsam wachsen. Seit einigen Jahren verkauft die Familie Zastrow das Fleisch ihrer Rinder in ihrem eigenen Hofladen. Aromatisch und saftig ist das Fleisch zart marmoriert und als Steak oder Beef-Roulade ebenso ein Leckerbissen wie als Roastbeef oder Filet – es wird butterzart



und schrumpft nicht in der Pfanne. Ohne jegliche Zusätze wird es aber auch schonend zu Sauerfleisch oder Corned Beef verarbeitet, zu leckeren Knackern, zu Rindfleisch in Madeira-Aspik oder zu Mettwurst mit Bärlauch oder grünem Pfeffer.

Zum Fleisch aus der Region gehören die Kartoffeln vom Feld nebenan – so wie die von Familie Schumacher aus Hassendorf. Die so vielseitige wie delikate Belana, die gelbfleischige Allrounderin macht sich prima als Salz- oder Pellkartoffel, kann aber auch alles andere, Rosmarinkartoffel aus dem Ofen vielleicht? Für Suppe, Mus oder Gratin gibt es die etwas mehligere Karelia, die ihre Kollegin perfekt ergänzt. „Und aromatisch und lecker sind sie beide“, verspricht Wolf-Heinrich Schumacher. Die Hassendorfer tollen Knollen gibt es auf dem Eutiner Wochenmarkt – aber sie können auch

Milchtankstelle
„leckere frische Biomilch“

Wichelskamp 9
23715 Bosau/Braak
www.hof-achtern-diek.de

WAGNERSHOF

Fleisch vom Galloway aus eigener Zucht

Verkauf:
Jeden Freitag, 14-17 Uhr
Jeden Samstag, 10-13 Uhr
und auf Anfrage

Bestellung jederzeit.
Tiefkühlware vorrätig.

Tel. 0 43 83 / 51 88 01
E-Mail: wagnershof@googlemail.com
Preisliste auf Wunsch

Familie Zastrow, 24329 Grebin
an der Straße Grebin-Neversfelde-Bad Malente

Natur pur Hof Hagen

Scheunencafe & Hofladen
Stadtfurth 8, 23743 Grömitz-Cismar
Tel. 04366/89770 www.hofhagen.de

- Geflügel aus Freilandhaltung
- Lammfleisch aus eigener Aufzucht
- Rindfleisch aus der Region
- Warme Schafwollbekleidung
- Hochwertige Daunenbetten
- Zahlreiche Deko- und Geschenkartikel
- Edle Seidenblumen & Kerzen
- Hausgemachte Kuchen & Torte

...und vieles mehr!

Alles für Ihren Garten

Verkauf
Reparaturen
Ersatzteile
Verleih

Jetzt zur freien Spezialisten.

SCHMAHL
LAND- UND GARTENTECHNIK
OLDENBURG/H.

Bahnhofstr. 26 • 23758 Oldenburg/H. • ☎ 0 43 61 - 49 38 - 43

gern im kleinen Laden auf dem Hof der Schumachers eingekauft werden.



Hassendorfer Kartoffeln stehen für Qualität und Geschmack – ob als Beilage oder als Hauptgericht sind sie einfach immer lecker.

Im Hofladen der Familie Domke vom Obsthof Lafrenz in Altgalendorf bleiben fruchtig keine Wünsche offen: Hier gibt es immer frisches Obst aus der Region, knackige Äpfel natürlich, aber saisonal auch Erdbeeren, Kirschen, Pflaumen und Himbeeren. Aber auch verarbeitetes Obst finden Feinschmecker hier ins einer schönsten Form: Zu fein-fruchtigen Säften und leckeren Marmeladen. Außerdem gibts Geistvolles wie Edelbrände, köstliche Liköre und Badischer Wein. Abgerundet wird das fruchtig-süße Sortiment von Honigen aus der Region.

Eine große Auswahl an regionalen Lebensmitteln finden sich in konventioneller wie in Bio-Qualität in den Hofläden der Region – so kann man im Laden des Hofes Klostersee problemlos seinen Wocheneinkauf erledigen: Neben den hofeigenen Produkten wie Fleisch, Käse oder Brot findet sich hier eine tolle Auswahl an Bio-Lebensmitteln, Naturkosmetik, schlicht alles, was man zum Leben braucht, wie auch die Produkte befreundeter demeter-Höfe. Und nach dem Einkauf lädt

der Hof zu einem kleinen Bummel zu den Schweinen oder Rindern ein – oder man belohnt sich mit einem leckeren Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee im Hof-Café.

A propos Kaffee: Auch den gibt es aus der Region, also fast: In der Kaffeemanufaktur am Bungsberg werden die ausgesuchten Bohnen zu herrlichen Kaffeesorten geröstet, einfach mal online schnuppern.

Einen Ausflug lohnt auch Hof Hagen – der schöne Hofladen bietet eine Fülle toller Geschenkideen, außerdem gibt es hier Geflügel aus Freilandhaltung, feines Lammfleisch aus eigener Aufzucht, Kuscheles aus Schafwolle – und im Scheunencafé locken hausgemachte Kuchen und Torten. Unsere Holsteinische Schweiz bietet eine unglaubliche Vielfalt an Köstlichkeiten, regional und mit viel Herz hergestellt. Und wie schön, dass Regionalität auch gleich Nachhaltigkeit bedeutet – wir stärken die heimischen Produzenten und Landwirte, schonen die Umwelt durch kurze Wege, kaum Transporte und wenig Verpackung. Wir wissen, woher unser Essen kommt, kennen den Erzeuger, dürfen einen Blick aufs Feld, in den Stall oder sogar in die Käserei werfen – er erklärt uns die Herstellung und die Zutaten, wir wissen, was drin ist, wo es herkommt und können ganz einfach genießen. Frischer und leckerer geht es einfach nicht. Längst setzen auch die Supermärkte auf Regionalität – und wer einen schnellen Wocheneinkauf macht, der kann hier prima zu Kartoffeln, Milch, Fleisch, Obst oder auch Kaffee aus der Region grei-



Bei Familie Domke auf dem Obsthof Lafrenz lockt Obst in seiner schönsten Form: Knackige Äpfel und saisonale Früchte, aber auch Säfte und Marmeladen, Liköre und Brände.

fen. Wer es lieber mit einem bisschen Zeit angehen lassen will, dafür aber auch die Produzenten und Landwirte selber trifft, die Hühner kennenlernt, die das Frühstücksei legen, sich die Milch frisch von der Kuh aus der Milchtankstelle zapft und die freundlichen Galloways auf der Wiese stehen sieht, wird sein Lebens oder besser: Genussmittel nicht nur noch mehr genießen sondern auch Arbeit und Herz, die dahinter stehen, noch mehr schätzen.

Bauer Schramm
Qualität direkt vom Bauern

Fleisch und Wurstspezialitäten von alten Schweinerassen und Bauernhähnchen.

Kasseler • Kohlwurst

HOFLADENZEITEN

Do.	14:00 - 18:00 Uhr
Fr.	09:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr
Sa.	09:00 - 12:00 Uhr

Unser »Bauer Schramm«-Automat hat 24/7 für Sie geöffnet! Sie finden ihn direkt an der L184 in Schwienkuhlen!

Schwiekenkuhlen 28 • 23623 Ahrensböök
Tel. 04525 - 1812 • www.BauerSchramm.de

Neu in der Region

KOFFEE - VOEGT -

Spezialitätenkaffee aus der Kaffeemanufaktur am Bungsberg

Kaffeebohnen von Kleinbauern oder Kooperativen. Von Menschen die ihr Handwerk verstehen und ökologische und soziale Kompetenz beweisen. Fair gehandelt und geröstet im schonenden Langzeitröstverfahren.

Onlineshop: www.koffee.eu

BEANBOTTLE
Kaffeebohnen in der wiederverwendbaren Pfandflasche aus Glas.

KOFFEEKAPSEL
Revolutionäre Kaffeekapsel aus Holz. Biobasiert & kompostierbar.

Die Knolle kommt ... aus der Region!

- Lieferservice
- Hofverkauf
- Mi. und Sa. auf dem Wochenmarkt in Eutin

HASSENDORFER KARTOFFELN

www.hassendorfer-kartoffeln.de
Dorfstr. 27 • 23715 Hassendorf • Tel. 04527-228

Hofbeet

Gut Trenthorst

Miete dein Gemüsebeet.

Jetzt Beet sichern!

Hendrik Wiggering
01522 516 22 82
info@hofbeet.de
www.hofbeet.de

demeter

Hofladen Klostersee

biologisch-dynamische Produkte
Naturkost und Café

- > Bauernhof, Backstube und Käserei
- > Gutes von unseren Tieren
- > Rohkostöle
- > Freitags Lensahner Wochenmarkt

Hof Klostersee
23743 Grömitz/OT Grönwohldshorst, Klostersee 1
(zw. Grömitz u. Kellenhusen)
Tel. 04366/884061 • www.klostersee.org
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9 - 16 Uhr

Historische Umweltzerstörung im Blickpunkt

Die Madalenenflut 1342 -Waldrodungen ebnen der Katastrophe den Weg

Felder statt Wälder, Rodung mit Folgen: Den Eingriff in die Natur durch massive Abholzung im Mittelalter hat der Prof. Hans-Rudolf Bork vom Institut für Ökosystemforschung der CAU Kiel in einer Vortragsveranstaltung der Plöner Universitätsgesellschaft über „Historische Umweltbelastungen in Deutschland“ dargestellt. Anhand von Schlaglichtern auf Ereignisse in der Geschichte zeigte der Kieler Wissenschaftler den menschlichen Einfluss auf Umweltfaktoren auf. Ein Plädoyer für nachhaltiges Handeln in Zeiten des Klimawandels.

Unter anderem den Belauer See im Kreis Plön benennt Hans-Rudolf Bork als mittelalterliches Katastrophengebiet. Große Mengen eingespülter Sedimente legen davon Zeugnis ab. Die Ursache sind Starkregengüsse der sogenannten Magdalenenflut 1342. Voraussetzung der Einspülung: „Die umgebende Landschaft war um die Zeit weitgehend waldfrei“, erläutert Hans-Rudolf Bork. Den Hintergrund bildet der schon damals stark gestiegene Energieverbrauch ab, dem die Bäume landauf, landab zum Opfer fielen. Die überbeanspruchten und ausgelaugten Böden waren der Erosion ausgeliefert, dafür habe neben der kompletten Entwaldung von der Ostsee bis zum Allgäu auch eine Überweidung gesorgt. Gerade der Tritt der Weidetiere auf aufgeweichten Grund schaffe Angriffsflächen für Wind und Wetter, „vor allem wenn die Flächen kahlgefressen sind“, verweist Hans-Rudolf Bork auf die Bedeutung einer dichten Pflanzen-

decke, deren Wurzelgeflecht die Erde schützend zusammenhalten kann.

Das deutsche Großwetter-



Prof. Hans-Rudolf Bork, Institut für Ökosystemforschung der CAU Kiel.

Foto: Schneider

ereignis der „Magdalenenflut“, so benannt nach dem St. Magdalenenstag am 22. Juli 1342, schaffte es mit tagelangen Regenfällen biblischer Ausmaße die Bodenschichten fortzuschwemmen, wie die Untersuchungen vom Belauer See ergaben. Aber nicht nur dort, sondern flächendeckend entzog das tagelange Unwetter den Menschen buchstäblich den Boden unter den Füßen. „Die Abflussmengen vom 19. bis 22. Juli 1342 übertreffen diejenigen der Oderflut 1997 und der Elbeflut 2002 und 2015 um das Dreißig- bis Hundertfache“, verdeutlicht Bork. „Ein Drittel aller Bodenzerstörungen der letzten 1500 Jahre haben sich innerhalb dieser einen Woche im Juli 1342 vollzogen.“ Rund 13 Milliarden Tonnen Boden hätten sich demnach deutschlandweit in der Zeit verlagert. Dabei seien insbesondere Hanglagen Hauptangriffsziel der Regenmassen gewesen „und der Belauer See hat viele steile Abschnitte“, beschreibt Hans-Rudolf Bork die Gegebenheiten vor Ort. Wer die Magdalenenflut überlebte, hatte weitere Probleme:

Infolge des Abtrags der wertvollen Erdschichten blieben die Böden verarmt und konnten nicht mehr bestellt werden. Denn Kulturpflanzen können auf den heruntergekommenen Substraten weder gut keimen noch Erträge bringen. Verluste an Vorräten, Nutztieren und Viehfutter waren nicht auszugleichen. Saatgut war in der Nässe schnell verdorben oder hatte infolge der ausbleibenden Ernte kurzfristig den Hunger stillen müssen.

Ein fruchtbarer Boden ist durch nichts zu ersetzen. „Bodenfruchtbarkeit ist immer Humus abhängig“, unterstreicht Hans-Rudolf Bork. Laubgehölzen als Zulieferer kommt somit eine Schlüsselrolle zu.

Auf kahlen erodierten Flächen bleibt der Nachschub von organischem Material aus. Zudem fehlen durch den Bodenabtrag Klein- und Mikrolebewesen einschließlich bodenbürtiger Pilze. Diese leisten den Zersetzungsprozess vor der Mineralisierung. Mit Bäumen und Sträuchern bilden sie eine sich gegenseitig fördernde Gemeinschaft im Sinne einer Symbiose, die für die Bodenqualität entscheidend ist. Ohne Vegetation schwindet die Wasserhaltekapazität der Erdschicht, Pflanzennährstoffe werden ausgeschwemmt und nicht mehr nachgeliefert. Vor dem Hintergrund der flächendeckenden Erosion hatten die Überlebenden der

Schönheitslounge

la Bella

Naturkosmetik
Damenfriseur
Herrenfriseur mit Bartrasur
Kryolipolyse
Collagenfäden
Po-Aufbau

Bahnhofstraße 28 • Malente
Tel. 04523 / 2039962 o. 0173 / 9296606



Die Wegwarte

natürliche Lebensmittel
in Ruhe einkaufen

... wie es früher einmal war.

Eike Kunst-Fulfs · Lübecker Straße 2 · 24306 Plön
Telefon 0 45 22 / 746 98 40 · Fax 0 45 22 / 746 98 41

Zeitlose Mode für die ganze Familie:
we love eco & fair.



Dorfstraße 5 in Heikendorf
Mo bis Fr: 10-13 & 15-18, Sa: 10-13
Tel. 0431 / 60 10 94 94
www.blaueswunder-store.de

 blaues.wunder
we love eco & fair

– Anzeige –

Naturheilkunde in Plön

„Die Natur ist die beste Apotheke“ wußte bereits Pfarrrer Kneipp. Auch die Heilpraktikerin Kirsten Burmeister vertraut auf die Kräfte der Natur. Neben Homöopathie und Heilpflanzen setzt sie in ihrer Praxis auch traditionelle Naturheilverfahren wie die Ohrakupunktur oder das Schröpfen ein. Um die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren zu können, erstellt Frau Burmeister stets ein individuelles Therapiekonzept. Dafür nutzt sie u.a. die Dunkelfeld-Vitalblutanalyse nach Prof. Dr. Enderlein sowie die Augendiagnose. Vereinbaren Sie ab dem 10. Januar 2022 Ihren persönlichen Termin unter 04522 8064999. Weitere Informationen finden Sie unter www.heilpraktikerin-plön.de. Frau Burmeister nimmt sich gerne Zeit für Sie!



Magdalenenflut kaum Zukunftsaussichten. Regelmäßig habe das Elend durch Hunger und hohe Sterblichkeit in Ermangelung einer Erklärung für die Notlagen zu Schuldzuweisungen geführt, so Bork. Diese Tendenz verschärfte sich, als die Pest über die Handelswege von Südostasien nach Europa gelangt ist. Dabei hielten die katastrophalen Auswirkungen der Starkregenfälle die Überlebenden der Magdalenenflut noch in Atem, als die Infektionskrankheit im Jahr 1350 Norddeutschland erreichte. „Meistens infizierten sich bis zu 80 Prozent der Bewohner eines Ortes“, erläutert Hans-Rudolf Bork. „Etwa ein Drittel der Bevölkerung zwischen den Alpen und der Flensburger Förde fiel der Pest zum Opfer.“ Im Vergleich zum Jahr 1300 sei die Zahl der Bewohner auf die Hälfte gesunken, so dass es für landwirtschaftliche Tätigkei-

lung sowie der Salzgewinnung. Das Verdampfen von Salzlake in großen Sudpfannen erforderte einen hohen Verbrauch an Holz und Holzkohle, bis festes Salz abgeschöpft werden konnte. „500 Hektar Wald wurden pro Jahr bei Reichenhall gerodet“, verweist Hans-Rudolf Bork auf die vielleicht bekannteste Saline als Beispiel. Bereits in der Steinzeit, als garten- und ackerbauliche Aktivitäten das nomadische Dasein abzulösen begannen, gewann Salz aufgrund seiner Lebensmittel konservierenden Eigenschaften an Bedeutung. Fisch und Fleisch wurden gepökelt haltbar gemacht, so etwa der in der Schlei gefangene Ostsee-Hering. Kohl und Co. fermentieren unter Luftabschluss und Zugabe von Salz mit Hilfe anaerober Bakterien und dienen in Form von Sauerkraut und Fassgurken als Lebensmittelvorräte. Soleier bleiben in

bei Rostock. Ortsnamen wie Glasholz, Gemeinde Ascheberg, und Gläserkoppel, Gemeinde Wahlstorf, deuten auf die Wanderglashütten, die im Plöner Gebiet im Auftrag der Landesherren die Wälder fällten.

Die Glasproduktion basiert auf Sand und pflanzlicher Asche, zum Beispiel aus Buchen- und Eichenbäumen, sowie Holzkohle. Ab dem 13. Jahrhundert stieg die Nachfrage, dennoch blieb Glas bis ins 16. Jahrhundert ein Luxusprodukt. Pro Kilogramm wurde rund ein Raummeter Holz verbraucht. Der Jahresverbrauch einer Glashütte lag bei bis zu 30 Hektar Wald, der größtenteils für die Pottaschegewinnung veräschert wurde. Abgeholzte Flächen wurden zu Weide- und Ackerland. Wo der Baumbestand fehlte, konnten Erosionskräfte ihre Wirkung voll entfalten.



Schleswig-Holstein ist weitgehend waldfrei: Kaum mehr als 11 Prozent, rund 173.000 Hektar, der Landesfläche besteht aus Wald. Die Abholzung wurde im Mittelalter und in der Neuzeit auch in Plön verstärkt vorangetrieben.

Foto: Schneider

ten auch noch an Arbeitskraft fehlte, führt Bork aus. Die Zunahme von Hexenverbrennungen und Pogromen sei im Kontext dieses Existenzdrucks zu sehen. In der Nacht auf den 24. August 1349 ermordete ein Mob alle Bewohner eines jüdischen Viertels in Köln.

Nie habe es weniger Wald als um 1350 gegeben. Holz wurde verbaut, verheizt, gab Flächen für Ackerbau und Weiden frei, diente der Glasherstel-

einer würzigen Lake monatelang genießbar.

Der Bedarf an Glas erforderte ebenso Abholzungen. Seit dem 9. Jahrhundert nutzten zunehmend die Glashütten den Wald, um 800 bei Trier nachgewiesen, um 900 im Kloster Reichenau, um 1270

Liebe Fastenfreunde,

stärkt Euer Immunsystem! Ich biete Fastenwandern nach Dr. Otto Buchinger in Timmdorf bei Malente an. Freut Euch auf Bilderbuchwanderungen entlang der Seen und durch die Wälder der Holsteinischen Schweiz – und an den langen Sandstränden der Ostsee von Sierksdorf bis Timmdorfer Strand. Natur pur mit nachhaltiger Fastenverpflegung und Unterbringung im idyllisch gelegenen Landgasthof Kasch (www.landgasthof-kasch.de). Die Unterbringung erfolgt in ruhigen Doppelzimmern zur Einzelbenutzung. Individuelle Begleitung, viel Erholung, Entspannung und Ruhe. Fasten ohne Chi Chi, weniger ist mehr!

„Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt.“

Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.“ Martin Heidegger

Eine Woche Fastenwandern von Januar bis April in Malente 765,- €

08.01. - 15.01.2022; 05.02. - 12.02.2022; 05.03. - 12.03.2022;
19.03. - 26.03.2022; 02.04. - 09.04.2022

... von Oktober bis Dezember in Malent 815,- €

08.10. - 15.10.2022; 22.10. - 29.10.2022;
05.11.0 - 12.11.2022; 19.11. - 26.11.2022

Weitere Fastenleiter
und Fastenwochen im
Landgasthof Kasch finden
Sie auf unserer Homepage!

Enthaltene Leistungen:

- Begleitung in der Fastenwoche durch den ärztl. geprüften Fastenleiter Marcus Worschek
- 7 Übernachtungen im Einzelzimmer Doppelzimmer/Ferienwohnung
- Tägliche Touren wie Wanderungen, Fahrradtour oder Nordic Walking,
- Tägliche Verpflegung, alles Bio mit frisch zubereiteten Säften und Suppen, sowie aromatischen Kräutertees und Wasser im Seminarraum



- Bewegungs- und Entspannungseinheiten wie Spannungsyoga, Thai Chi und Qi Gong
- Irrigatoren
- Nordic Walking Stöcke, Wärmflaschen und Decken stehen zur Verfügung
- Alle Fahrten sind kostenfrei

Anmeldung unter www.fasten-in-malente.de

Zusätzlich Massage und Kosmetik Angebote buchbar.

Ich freue mich auf Euch!


Landgasthof Kasch
natürlich. herzlich. heimisch.



Dorfstraße 60 23714 Timmdorf Tel. 04523/3383
www.landgasthof-kasch.de

Nachhaltigkeits-Tipp

Kindersachen haben mehrere Leben

Sie kennen das: In den Kleiderschränken der Jüngsten hängen viele Stücke, die viel zu schade sind für den Textilschredder. Anderen Eltern geht es genauso. Also, vernetzen Sie sich und geben Sie aussortierte Teile an Familien weiter, die Sie aus der Kita oder vom Sport kennen. Ganz unkompliziert kann so ein Kreis entstehen, in dem auch ohne Apps, Verpackungsmüll und Transportwege Kindersachen ein zweites, drittes, viertes Leben erhalten. Das schont die Umwelt und den Geldbeutel und setzt einen Kontrapunkt zur Wegwerfgesellschaft. Und ganz nebenbei sind Sie ein Nachhaltigkeits-Vorbild für Ihre Kinder.

Ruhe finden im RuheForst

Waldbestattungen in Würde und im Einklang mit der Natur

Die Bestattungskultur hat sich in den letzten Jahren erheblich geändert. Mittlerweile sind 70% aller Bestattungen Urnenbeisetzungen. Darüber hinaus entscheiden sich immer mehr Menschen dafür, ihre Angehörigen in ruhiger, naturbelassener Waldumgebung bestatten zu lassen. Ein Grund dafür ist der Wunsch des Menschen nach mehr Nähe zur Natur. Die Ruhe unter Bäumen, die Harmonie und der Wechsel der Jahreszeiten spenden Trost. Der Wald ist bereits zu Lebzeiten eine Umgebung, in der sich viele Menschen sehr gerne in Ihrer Freizeit aufhalten. Ein Ort mit einer durchweg positiven Ausstrahlung.

RuheForste bieten letzte Ruhestätten in ausgewählten Waldgebieten, die sich durch eine weitgehend standortgerechte und naturnahe Baumartenzusammensetzung auszeichnen. Mit dem Ziel einer standortgerechten heimischen Baumartenzusammensetzung werden hierfür auch Nadelholzflächen in ortstypische Laubgehölze umgebaut. Gerade durch das Bestattungskonzept RuheForst können sich diese Wälder nun für mindestens 99 Jahre ungestört weiterentwickeln, da das Recht auf Nutzung eines RuheBiotops für bis zu 99 Jahre erworben werden kann. Den einzelnen Baum, um den herum sich in zwei Kreisen bis zu 12 Beisetzungsplätze befinden, bezeichnet man als RuheBiotop. RuheBiotope können schon zu Lebzeiten ausgewählt werden und so sehr wichtige Bezugspunkte sein.

Diese Form der Bestattung stellt natürlich auch für den Naturschutz einen sehr großen Beitrag dar. Für einen RuheForst sind auch kuriose und krumme sowie ästige Bäume sehr willkommen. Diese stellen neben ihres ungewöhnlichen Wachstums und den sehr

individuellen, charaktervollen Formen und Silhouetten etwas sehr besonderes dar. So besonders und charaktervoll wie die Persönlichkeiten, die in einem RuheForst beige- setzt werden. In einem klassischen Wirtschaftswald werden solche Bäume, die nicht der Norm entsprechen, entnom-



Eine Ruhestätte im RuheForst Malente ist auch ein Beitrag zu aktivem Klimaschutz. Mit seinen zahlreichen Laubbaumarten und den verschiedenen Tierarten steht der Ruheforst zudem für ökologische Vielfalt.

men und oft als Brennholz verkauft.

Auch seltene Bäume, wie der Speierling, die Elsbeere oder der Ilex, werden so geschützt. Somit vergrößert ein RuheForst auch noch die ökologische Vielfalt.

Wald bindet CO₂. Im Rahmen der Photosynthese entnimmt der Baum das Kohlendioxid aus der Atmosphäre. Die Speichermenge pro Baum an CO₂ ist abhängig von der Holzmasse und der Dichte. Auch spielt das Alter der Bäume eine Rolle, denn sehr junge Wälder speichern weniger CO₂ als alte Wälder. Laut den Daten der 3. Bundeswaldinventur von 2012 sind derzeit 1,169 Milliarden Tonnen Kohlenstoff in lebenden Bäumen und im Totholz gebunden – das sind ca. 4,3 Mrd Tonnen CO₂. Als Faustformel gilt hier: Ein Hektar Wald speichert pro Jahr über alle Altersklassen hinweg ca. 6 Tonnen CO₂. Dadurch das in einem RuheForst der Holzeinschlag reduziert ist, steigt hier der Holzvorrat. Bei einem Zuwachs von ca. 8 Festmetern/ Hektar/ Jahr und einer reduzierten Nutzung auf ca. 2 Festmeter werden somit 6 Festmeter Holz/ Hektar und Jahr dauerhaft gebunden.

Ein weiterer Aspekt der Umweltschutzes ist auch, dass der Wald und die Jahreszeiten dafür sorgen, dass das jeweilige Grab immer natürlich und jahreszeitlich entsprechend schön aussieht. Im Winter

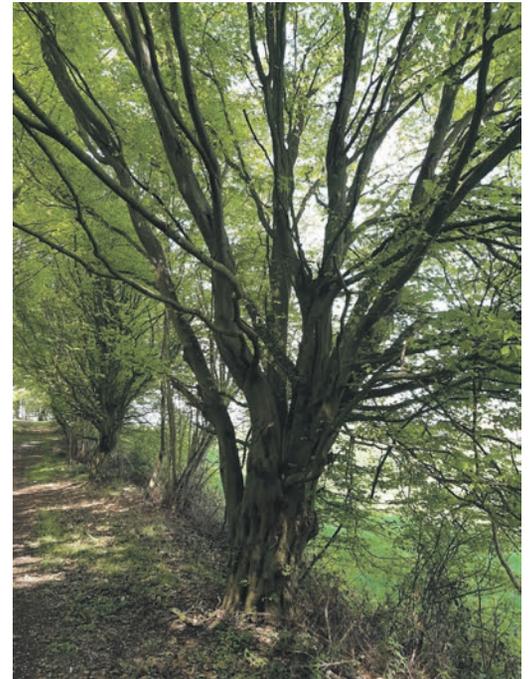
schneebedeckt; mit kleinen Buschwindröschen im Frühjahr oder unter buntem Laub im Herbst. RuheBiotope benötigen keine Pflege, da sie Teil des natürlichen Waldes sind.

Die Wälder mit ihren eigenen Pflanzen sind empfindliche Systeme, sodass deshalb Blumen und sonstiger Grabschmuck dort nicht erlaubt ist. Der Eintrag von untypischen Pflanzen oder Samen würde die Balance der Waldpflanzen aus dem Gleichgewicht bringen. Es darf jedoch sein, dass im Zuge einer Beisetzung ein paar Schnittblumen oder Blütenblätter abgelegt werden. Grundsätzlich soll aber der naturnahe Waldcharakter erhalten bleiben.

Der Wald soll hier mit seiner Individualität für sich sprechen. Eine Individualisierung, wie auf einem Friedhof mit Kränzen, Figuren oder auch unnatürlichen Materialien, ist daher nicht möglich.

Natürlich ist die Beisetzung in einem Urnengrab frei von Zwängen und richtet sich nach dem Willen des Verstorbenen oder dessen Angehörigen. Auf Trauerzeremonien kann man aber nicht verzichten werden; sie können individuell gestaltet werden. Eine namentliche Kennzeichnung des Grabes ist möglich.

Die Asche des Verstorbenen wird in einer biologisch abbaubaren Urne beige- setzt. Kerzen oder Grablichter sind aufgrund der hohen Waldbrandgefahr nicht erlaubt. Während kostenloser Gruppen- oder Ein-



Der RuheForst Holsteinische Schweiz speichert pro Jahr ca. 40 Tonnen CO₂ Kohlenstoff und hat eine zentrale Funktion im Wasserkreislauf, für die Umgebungstemperatur und die Sauberkeit der Luft.

zelführungen in den Ruheforsten haben Sie die Möglichkeit, sich näher über diese Bestattungsform zu informieren.

Die Absicherung der Kundenrechte erfolgt über einen Eintrag ins Biotopregister.

Weitere Informationen erhalten Sie bei: Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein, Hamburger Straße 115, 23795 Bad Segeberg
Telefon: 04551 - 9598-65, Mail: ruheforst@lksh.de

SEIFEN
DEALER

ALLES WAS WIR TUN, TUN WIR
MIT HERZ UND VERSTAND,
DEM NÖTIGEN RESPEKT
ZUR NATUR UND
ZUM WOHLERGEBEN DEINER HAUT



natürliche Körperpflege
aus liebevoller Handarbeit

HANDGEMACHT | VEGAN
PLASTIKFREI | KEINE UMPACKUNG
FAIRHANDEL | BIO

BETTINA PIEL
Bahnhofstraße 28 | 23714 Malente

FON +49 1573 0048706
MAIL seifendealer@mail.de
WEB www.seifendealer.com

Bunt, handgewebt und so einzigartig wie du!



www.almifant.com

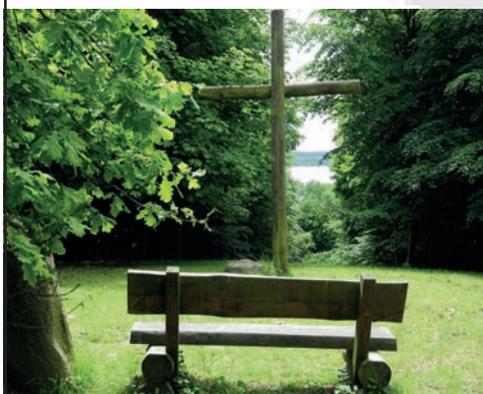
unter allen wipfeln ist ruh'.

WALDBESTATTUNGEN IM RUHEFORST HOLSTEINISCHE SCHWEIZ

Herzlich willkommen im RuheForst® Holsteinische Schweiz/Malente

Interessenten können sich zu Lebzeiten informieren und beraten lassen, sich mit dem Ruheforst vertraut machen und sich eine letzte Ruhestätte in diesem vielfältigen und dynamischen Waldbestand aussuchen.

Während einer kostenlosen Führung haben Sie die Möglichkeit, den **RuheForst® Holsteinische Schweiz** kennenzulernen und sich näher über diese Bestattungsform zu informieren.



KOSTENLOSE FÜHRUNGEN

Januar	Sonntag	9.	15 Uhr
Februar	Sonntag	6.	15 Uhr
März	Sonntag	6. und 20.	15 Uhr
April	Sonntag	3. und 24.	16 Uhr
Mai	Sonntag	8. und 22.	16 Uhr
Juni	Sonntag	12. und 26.	16 Uhr
Juli	Sonntag	10. und 24.	16 Uhr
August	Sonntag	7. und 21.	16 Uhr
September	Sonntag	4. und 18.	16 Uhr
Oktober	Sonntag	9. und 23.	16 Uhr
November	Sonntag	6. und 20.	15 Uhr
Dezember	Sonntag	4.	15 Uhr

Treffpunkt ist immer die Infotafel auf dem RuheForst®-Parkplatz.

RuheForst® Holsteinische Schweiz/Malente

Dorfstraße, gegenüber Nr. 7 | 23714 Timmdorf
ruheforst-malente.de | info@ruheforst-malente.de



Ansprechpartner bei Führungen & Beisetzungen

Beate Kiep | Tel. 04523 98 89 64 | Mob. 0160 450 15 22

Infomaterial erhalten Sie kostenlos hier:

Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein
– Waldbestattungen –
Hamburger Str. 115 | 23795 Bad Segeberg
Tel. 04551 95 98 65 | ruheforst@lksh.de



Futterglocken als praktizierter Naturschutz

Mit einem besonderen (Bildungs-)Projekt leistet die Kreisjägerschaft Oldenburg einen effektiven Beitrag zum Tierschutz. Insbesondere die Wildvögel leiden nämlich darunter, dass die Äcker nach der Ernte im Gegensatz zu früher den Winter über nicht als Stoppelfelder liegen bleiben, sondern umgehend gegrubbert oder gepflügt werden, damit dann umgehend neu eingesät werden kann. Die Maschinen-Kapazitäten in der heutigen Landwirtschaft ermöglichen dies und es erfolgt auch nur noch selten der Anbau einer Zwischenfrucht.

Diese Effizienz geht allerdings zu Lasten des Nahrungsangebotes und der natürlichen Deckung für die Wildvögel, vom großen Fasan bis zum kleinen Feldsperling. „Während früher



bis zu 200 Kilogramm Korn pro Hektar zwischen den Stoppeln liegen blieben und über Winter als Futterreserve zur Verfügung standen, finden die Vögel heute auf den Flächen nichts mehr“, erklärt Hegeringsleiter Felix Drückhammer. Auch fehlt zum Beispiel den Rebhühnern die Deckung gegen den Habicht durch die Stoppeln und Feld-

randstreifen. Aus diesem Grund legen die Jäger an geeigneten Stellen im Revier Fasanenschütten an. Für die kleinen Wildvögel eignen sich neben der Körnerfütterung im Garten Futterglocken mit energiereichem Gemisch aus Talg und Körnern. Jäger aus dem Hegering Wangels bastelten in Kooperation mit Kindern des Kindergartens Räuberhöhle in Hansühn solche Futterglocken. Die Kinder haben diese im Kindergarten bemalt und nehmen sie mit nach Hause. „Es ist unser kleiner Beitrag zur Erhaltung des Wildvogelbestandes“, betont Felix Drückhammer.



– Anzeige –

Ein Armband für zehn Bäume

„Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren. Die zweitbeste Zeit ist jetzt.“ Das GZL Gesundheitszentrum am Löwen schützt die Umwelt und lässt neue Wälder mit Armbändern aus Biobaumwolle entstehen.

Immer mehr Verbraucher:innen sind zunehmend an ökologischen Alternativen interessiert und setzen sich für diese aktiv ein. Das Start-Up Erden-Project aus Darmstadt hat sich das Ziel gesetzt, den ökologischen Wandel zu beschleunigen, Tiere

durch die Regenwaldabholzung zu schützen und das globale Klima durch Baumbepflanzungen am Äquator zu verbessern.

Mit jedem Kauf des 10-Bäume-Armbands, welches aus gewachster Biobaumwolle in deutschen Werkstätten für Menschen mit Behinderungen hergestellt wird, werden zehn Baumpflanzungen in Mozambique, Indonesien, Madagaskar, Kenia, Nepal & Haiti finanziert. Diese Baumpflanzungen werden von der NPO Eden Reforestation Projects organisiert und von lokal geschulten Dorfbewohnern durchgeführt.

Die neu entstehenden Wälder werden dauerhaft gepflegt

und geschützt. Dadurch entstehen neben neuen Wäldern für das globale Klima auch Arbeitsplätze für sozial benachteiligte Menschen in den jeweiligen Regionen.

Zudem sind viele Tierarten durch die starke Abholzung der Regenwälder gefährdet und ziehen sich weitestgehend zurück. Die Baumpflanzungen sorgen dafür, dass neue Lebensräume für Tiere geschaffen werden und das Klima verbessert wird. Denn: Bäume absorbieren CO₂, produzieren Sauerstoff, reinigen Grundwasser, vitalisieren Böden, und kühlen ihre Umgebung.

Das 10-Bäume-Armband ist ab sofort auch im GZL Gesundheitszentrum am Löwen im Reformhaus und der Parfümerie für 14,90 Euro erhältlich.

Wiederaufladbare Hörsysteme

bequem - einfach - zuverlässig - nachhaltig



Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie im Januar 2022 zu einer Neu-Versorgung mit Akku-Hörsystemen ein **Ladegerät kostenlos**

Dr. PISTOR Hörsysteme

Eutin Neustadt Oldenburg Heiligenhafen

www.dr-pistor.com

Infos unter **04521 3181**



Klausberger
Stadtbäckerei

Holsteiner Backwaren

Wir backen mit
Eutiner Bio Eiern
und grünem Strom
der Eutiner
Stadtwerke



famila

besser als gut!

Neue Wege...

Wiederverwendbar,
aus Jute, Zuckerrohr oder
einfach nackt - wir weisen
Ihnen den richtigen Weg,
denn wir sind die
Alternativen!



Es geht auch anders!

Plastik ist bequem, Plastik ist hilfreich – aber gleichermaßen verschmutzt Plastik unsere Ozeane und bleibt tausende Jahre bestehen. Diverse Früchte und Gemüsesorten werden bei famila längst nicht mehr in Plastikfolie eingepackt, weil wir Müll vermeiden wollen. Für das Nach-Hause-

bringen Ihres Einkaufs bieten wir Ihnen umweltfreundliche Alternativen zur Plastiktüte, die sich im Alltag bewährt haben. Dabei setzen wir auf Materialien aus nachwachsenden Rohstoffen und auf Wiederverwendbarkeit. Machen Sie mit: Der Umwelt zuliebe.

Mehr rund ums Thema Nachhaltigkeit erfahren Sie auf www.famila-nordost.de

Von Fledermäusen und Insekten

CAU forscht auf Blühflächen in Hassendorf

Wie kann ein Ein-Mann-Betrieb in der Landwirtschaft heutzutage aussehen? Vor dieser Frage stand Wolf-Heinrich Schumacher, als er den landwirtschaftlichen Betrieb seines Vaters in Hassendorf übernahm, der seit rund 200 Jahren in Familienbesitz ist. Für sich hat er eine Lösung gefunden: Einige Felder, auf denen sein Vater noch Getreide anbaute, wandelte er in Blühflächen um, auf denen Insekten ein neues Zuhause finden sollen. Vor 11 Jahren fing er mit 20 Hektar Acker an, inzwischen hat er rund 40 Hektar mit Unterstützung des EU-Programms „Ackerlebensräume“ zu Blühflächen umgewandelt.

Auf einigen dieser Flächen forschen nun Wissenschaftler*innen der CAU-Kiel. „Es ist immer wieder spannend, wie sehr sich der Blick eines Landwirts von dem der Wissenschaft unterscheidet“, sagt Schumacher. „Wenn ich eine ein Stück Fläche mit kahlen Stellen sehe und mich darüber ärgere, freut sich die Uni, weil eben andere Sachen wichtig sind, als in der Landwirtschaft - auf einer Blühfläche können kahle Stellen etwas Gutes sein, wenn ich Getreide anbaue, ist es etwas Schlechtes.“

Warum auch Stellen, an denen wenig wächst, für die Artenvielfalt wichtig ist, erklärt Prof. Dr. Tim Diekötter, Professor für Landschaftsökologie an der CAU Kiel: „Lückige Bestände sind ebenfalls wichtig, weil dort zum Beispiel wärme- und trockenliebende Arten ihren Lebensraum finden.“ Er will in seinem aktuellen Projekt als Vermittler zwischen Wissenschaft und Praxis dienen: wissenschaftliche Erkenntnisse sollen aufbereitet und in einer Art Leitfaden gebündelt werden. „Es geht nicht nur um einzelne Erkenntnisse, sondern darum, komplexe Zusammenhänge verständlich zu vermitteln.“ Seit einem Jahr läuft das Projekt, wenn alles gut läuft, wird der Leitfaden Anfang 2023 zur Verfügung stehen können.

Um die wissenschaftlichen Erkenntnisse kümmert



Prof. Dr. Tim Diekötter, Professor für Landschaftsökologie an der CAU Kiel, Dr. Franziska Peter, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Natur- und Ressourcenschutz an der CAU Kiel, und Wolf-Heinrich Schumacher, Landwirt in Hassendorf, vor einer der Blühflächen (von links)

er sich auf Schumachers Blühflächen gemeinsam mit seiner Kollegin Dr. Franziska Peter, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Natur- und Ressourcenschutz an der CAU Kiel, die bereits im letzten Jahr an dem Zusammenhang von Fledermausaktivität und Blühfeldern forschte: „Wir haben feststellen können, dass zwei bis viermal so viele Insekten auf Blühflächen vorhanden waren, als auf anderen Flächen. Je blütenreicher die Fläche war, desto mehr Insekten waren vorhanden.“ Besonders spannend waren für sie die nachtaktiven Motten, die insbesondere auf Blühflächen in der direkten Umgebung von Knicks vorkamen, die sie als Schlaf- und Nisthabitat verwenden, während sie auf den Blühflächen Nahrung suchten. „Dabei konnten wir feststellen,

dass auch die Fledermausaktivität über den Blühflächen höher war. Je mehr nachtaktive Insekten, desto mehr Fledermäuse.“

Dabei kommt es jedoch niemals nur auf einen Faktor an: Eine Blühwiese irgendwo anzulegen, wo überhaupt keine Insekten vorkommen, nützt nicht viel. Für Motten sind aus den bereits genannten Gründen Knicks wichtig, die auch für ihre Fressfeinde, die Fledermäuse, eine entscheidende Rolle spielen, da diese sich daran orientieren können. „Grundsätzlich lässt sich zusammenfassen: Je mehr Diversität, desto besser“, sagt Peter. Diekötter ergänzt: „Genau dieses Zusammenspiel der Vernetzung zwischen verschiedenen Landschaften wird untersucht - deshalb haben wir in diesem Jahr in einem zweiten Projekt ein größeres Set an Arten betrachtet und Insekten und Spinnentiere in Bodennähe beobachtet.“ Die Ergebnisse werden jedoch noch auf sich warten lassen, die über

1 ARMBAND FÜR
10 BÄUME

10 BÄUME ARMBAND

Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen,
war vor 20 Jahren.

Die zweitbeste Zeit ist jetzt!

14,90 €

ERDEN-PROJECT



GESUNDHEITSCENTRUM AM LÖWEN

Reformhaus & Parfümerie am Löwen
Markt 10 | 24211 Preetz | Tel.: 0 43 42 / 71 55 0

www.GZL.de

Nachhaltigkeit liegt uns am Herzen.

Bei uns finden Sie eine große Auswahl rund um dieses Thema.

Unser Beitrag zur Nachhaltigkeit:

- Öko-Bons • Umweltfreundliches Packpapier • Kautschukklebeband
- Geschenkband aus recyceltem Altpapier

Kennen Sie schon unser Antiquariat gebrauchter Bücher?

BUCHHANDLUNG
AM MARKT



Markt 21 | 24321 Lütjenburg | Tel. 0 43 81 - 4 14 10 17

E-Mail: info@buchhandlung-luetjenburg.de

Online-Shop: www.buchhandlung-luetjenburg.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Samstag: 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr



den Sommer gesammelten Daten müssen erst ausgewertet werden. Doch auch damit ist noch lange nicht alles erforscht: „Die Frage ist eher womit man jetzt weitermacht, nicht ob überhaupt“, sagt Peter. „Wichtig ist immer, sich nicht nur auf bestimmte Insekten zu fokussieren, sondern immer auch andere Arten mit zu berücksichtigen.“ Diese Projekte, ob nun die weitere Forschung auf dem Feld oder die Erstellung eines Leitfadens wäre ohne Landwirte wie Schumacher, die die entsprechenden Blühflächen und Landschaften zur Verfügung stellen nicht möglich. „Die Zusammenarbeit von Wis-

Einige wenige Blüten blühen noch immer auf den Blühflächen auf dem Hof Schumacher in Hassendorf - im Sommer bieten diese Felder vielen Insekten und anderen Tieren einen Lebensraum mit ausreichend Nahrungsquellen

senschaft und Landwirtschaft ist immens wichtig, ebenso wie die zwischen Landwirtschaft und Naturschutz“, sagt Diekötter. „Da kann man nur gemeinsam Lösungen finden.“ Die CAU Kiel und der Hassendorfer Landwirt Wolf-Heinrich Schumacher sind jedenfalls gemeinsam auf einem guten Weg.



Elektrisiert den Alltag

Jetzt
Probe fahren

Elektromobilität der neuesten Generation erleben

Elektromobilität für alle? Alltagstaugliche Reichweite? Der ID.3* macht aus einem schönen Traum Realität. Vollelektrisch und mit fortschrittlicher Technologie läutet er eine neue dynamische Ära der Elektromobilität ein. Steigen Sie ein und profitieren Sie außerdem von Volkswagen Lease&Care – der perfekten Kombination aus Leasing¹ und nützlichen Serviceleistungen, die mit dem Paket S beispielsweise für volle Kostenkontrolle bei Wartungen und Inspektionen² sorgen. Planbar, kostensicher, zeitgemäß.

* Stromverbrauch des ID.3, kWh/100 km: kombiniert 15,4–14,5/CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 0. Effizienzklasse A+. Stromverbrauch des ID.3 Pro Performance, kWh/100 km: kombiniert 15,4–14,5/CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 0. Effizienzklasse A+. Stromverbrauch des ID.3 Pro S, kWh/100 km: kombiniert 14,1–13,5/CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 0. Effizienzklasse A+.

ID.3 Pro 107 kW (145 PS) 58 kWh 1-Gang-Automatik mit Volkswagen Lease&Care Paket S
Stromverbrauch, kWh/100 km: kombiniert 13,4; CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 0,0
Ausstattung: Ambientebeleuchtung; Multifunktionslenkrad mit Touchbedienung; Einparkhilfe vorne und hinten; Spurhalteassistent; Verkehrszeichenerkennung; App-Connect; Navigationssystem; Telefonschnittstelle mit Induktivladefunktion; Klimaautomatik, LED-Scheinwerfer und Rückleuchten; u.v.m.

Nettodarlehensbetrag (Anschaffungspreis):	31.890,00 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Sonderzahlung:	6.000,00 €	Gesamtbetrag:	244,00 €
Sollzinssatz (gebunden) p. a.:	3,01 %	48 mtl. Leasingraten à	21,16 €
Effektiver Jahreszins:	3,01 %	Wartungen und Inspektionen ²	
Laufzeit:	48 Monate	48 mtl. Gesamtleasingraten à	265,16 €

Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen.¹

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. Stand 12/2021. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. ¹ inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher. ² Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH für Privatkunden im Rahmen der Dienstleistung Wartung & Inspektion. Mit dem monatlichen Beitrag sind die Kosten für umfangreiche Wartungs- und Inspektionsarbeiten laut Herstellervorgabe inkl. Lohn und Material abgegolten.

Volkswagen
Lease&Care



Ihre Volkswagen Partner

Heinrich Berg e.K.
Berliner Eck 23758 Oldenburg
Tel. +49 4361 51260, <http://www.autohaus-heinrich-berg.de>

Heinrich Berg e.K.
Oldenburger Straße 29 24321 Lütjeburg
Tel. +49 4381 5511, <http://www.autohaus-heinrich-berg.de>

Unser Tipp:

Bienen-Charity im Kleinen

Es muss ja nicht gleich ein ganzes Feld sein, das mit Bienen- und Insektennahrung lockt – um den bedrohten Nützlingen zu helfen, reicht schon ein minimaler Aufwand: Pflanzen Sie zum Beispiel Kräuter in Ihren Garten, auf Terrasse und Balkon. Bienen und Hummeln schwärmen förmlich für Oregano, Lavendel, Zhyman und Basilikum. Netter Nebeneffekt: Sie haben frische Kräuter für die Küche... Können Sie einen Streifen Garten erübrigen, säen Sie darauf doch eine kleine Bienenwiese aus – das Saatgut gibt es fertig gemischt im Fachhandel. Ihre gefiederten Garten-Mitbewohner werden sich freuen. Und Sie freuen sich über Gesumm und Blütenpracht! Auch Obstbäume- und stauden sind naturgemäß echtes Bienenfutter – es gibt Äpfel, Kirschen und Co auch in Kleinstformat für den Balkon, das Säulenobst gedeiht prima im Kübel. Und Ihre Nachbarn werden staunen, wenn Sie Ihr eigenes Obst ernten.

strompool
pröbstei eG

Ab in den Pool * Strompool * bundesweit



Wir sagen NEIN zu Kohle und Atom
und vermitteln nur Ökostrom mit
OK-Power- und Grüner Strom-Label

Wir wünschen ein gesundes und
klimafreundliches Jahr 2022

Naturstrom * Heizstrom * Erdgas * Pellets

24217 Schönberg, Stakendorfer Tor 41 0 43 44 - 12 43

Warum wir (öfter) auf das Fahrrad umsteigen sollten

Auf der Internetseite des Umweltbundesamtes (UBA) gibt es eine direkte Verbindung zwischen den Schlagworten Nachhaltige Mobilität, Radverkehr und Vorteile. Was landläufig bekannt ist, dass nämlich Radfahren gelebter Umwelt- und Klimaschutz ist, kann durch entsprechende Zahlen und schlagkräftige Argumente belegt werden. Rad fahren ist Mobilität ohne schädigende Klimagase, so das UBA. Es spart Platz und ist geräuscharm. Deutschland hat sich in seinem Klimaschutzplan verpflichtet, seine Treibhausgas-Emissionen um rund 40 Prozent zu mindern. Der Straßenverkehr war mit Stand 2019 für über 18 Prozent der bundesweiten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Um die Treibhausgas-Emissionen zu senken, ist es daher sinnvoll, Fahrten des Pkw-Verkehrs auf den Umweltverbund zu verlagern. Der Verkehrsträgervergleich des Umweltbundesamtes zeigt, dass durch Rad- und Fußverkehr rund 140 g Treibhausgas-Emissionen pro Personenkilometer gegenüber dem Pkw eingespart werden können.

In der Praxis bedeutet das beispielsweise, dass eine Berufspendlerin oder Berufspendler, die oder der je 5 Kilometer mit dem Rad zur Arbeit hin und zurück fährt, durch Verzicht auf die Autonutzung im



Das richtige Fahrrad für jede und jeden haben Fachgeschäfte wie der „Fahrradladen“ in Eutin zu bieten. Dort wissen kompetente Teams nicht nur, welches der Modelle vom modernen E-Bike bis zum Klassiker zu welchem Typ und für welchen Nutzungszweck passt, in der Werkstatt wird auch repariert. Damit Sie sich auf Ihr Fahrrad verlassen können.

Jahr rund 300 Kilogramm CO₂-Emissionen einsparen kann. Schlussfolgerung des UBA: „Der Radverkehr ist somit gemeinsam mit dem Fußverkehr die klimaschonendste Fortbewegungsart.“ Mit Aktionen wie dem Stadtradeln sollen die Menschen dafür sensibilisiert werden. Und noch mehr Zahlen vom UBA: Pro Tag werden in Deutschland 257 Millionen Wege mit etwas über 3,2 Mrd. Personenkilometern zurückgelegt. Davon entfallen 11 Prozent der Wege und 3 Prozent der Personenkilometer auf die Fortbewegung mit dem Rad. Wenn man berücksichtigt, dass das Auto in mehr als 40 Prozent aller Fälle für Fahrten genutzt wird, die kürzer als 5 Kilometer sind und genau auf diesen Distanzen das Rad ein ideales Alltagsverkehrsmittel darstellt, lässt sich ein deutliches Umstiegspotenzial erkennen. Darüber hinaus sind die CO₂-Emissionen von Kraftfahrzeugen im Kurzstreckenbetrieb besonders hoch,

da der Motor im kalten Zustand überproportional viel Kraftstoff verbraucht.

Rad fahren ist Mobilität ohne gesundheitsschädigende Luftschadstoffe

Auch bei Luftschadstoffen wie Feinstaub (PM₁₀), Stickoxiden (NO_x) etc. gilt der Straßenverkehr als einer der Hauptverursacher. In Zusammenhang mit den von der EU 1996 und 1999 bestimmten Immissionsgrenzwerten für Luftschadstoffe müssen seit 2002 in Deutschland Luftreinhaltepläne aufgestellt werden, wenn die Grenzwerte einschließlich der definierten Toleranzmargen überschritten wurden. Eine Möglichkeit, die Luftschadstoffe zu verringern, ist neben der Verkehrsvermeidung die Verkehrsverlagerung vom motorisierten Individualverkehr hin zum Rad- und Fußverkehr.

Rad fahren spart Fläche

Einen weiteren umweltrelevanten Aspekt stellt der immer weiter wachsende Verkehrsflächenanteil in Deutschland dar, der zu einer zunehmenden Versiegelung der Böden führt, die dadurch ihre natürlichen Funktionen verlieren. Der größte Teil dieser Verkehrsflächen wird momentan vom motorisierten Straßenverkehr beansprucht. Neben den Problemen, die durch den fließenden Autoverkehr verursacht werden, stellt auch der ruhende Verkehr in vielen Fällen einen kritischen Punkt für die Umwelt dar. Um die haltenden und parkenden Autos unterbringen zu können, müssen in Städten mit ihren begrenzten Platzverhältnissen noch zusätzlich Parkmöglichkeiten in Form von Parkplätzen oder Parkhäusern geschaffen werden. Der Flächenverbrauch von Fahrrädern ist in dieser Hinsicht um ein Vielfaches geringer, was dazu beiträgt die Umwelt zu schonen und damit auch die Lebensqualität der Menschen zu steigern, vor allem in den größeren Städten. Auf jedem einzelnen Autoparkplatz kann man gut acht Fahrräder abstellen.

Rad fahren ist geräuscharm

Ebenso beeinträchtigt der vom Verkehr erzeug-

"Räderwerk"

Die Fahrradwelt in Plön



Neue Modelle 2022 eingetroffen!

AUFSTEIGEN,
LOSAHREN,
ENERGIE
ERLEBEN.

PROFITIEREN SIE VON UNSERER ERFAHRUNG UND UNSERER GROSSEN AUSWAHL!

WIR SIND ZERTIFIZIERTER FACHHÄNDLER FÜR E-BIKES



E-PUNKT



Eutiner Straße 44 · 24306 Plön
Telefon: 0 45 22 - 50 86 70
raederwerk-ploen@t-online.de
www.raederwerk-ploen.de



Aus der Anspannung in die Entspannung
~ im Schweigen ~

Ganz behaglich bei Ihnen zu Hause
nun auch in der Lübecker Str. 3, Plön.



Beeke Weisner

Fußpflegerin, Masseurin, Bewegungspädagogin

In und um Plön Tel. 01522 - 469 22 25



Fahrradfahren ist gesund, macht tatsächlich Spaß und tut dem Klima wohl – und das kann Schonung wirklich gebrauchen.

Unser Tipp:

Nachhaltigkeits-Tipp: Happy Birthday

Ihnen steht ein Kinder-Geburtstag ins Haus? Und Sie haben Mühe, den üblichen Geschenkekorb zu füllen? Sinnvoll, umweltverträglich und zu freundschaftstauglichen Preisen zumal. Verabreden Sie doch einmal mit Ihrem Kind, sich von den Gästen etwas zu wünschen, das die nicht mehr brauchen oder haben wollen. Und das möglichst unverpackt oder in Zeitungspapier eingewickelt. Sie werden staunen, welch tolle Vielfalt an Büchern, Spielen und lustigen Kleinigkeiten es auf den Geburtstagstisch schafft.

te Lärm die Umwelt und die Menschen. Die jüngste Lärmkartierung (2017) für Ballungsräume mit mehr als 100.000 Einwohner*innen in Deutschland ergab, dass allein an den untersuchten Straßen rund 8,4 Mio. Menschen von L DEN-Pegeln von über 55 Dezibel (dB(A)) betroffen sind. Als gute akustische Umwelt gelten LDEN-Werte um 50 dB(A), wobei für die Nacht Werte von 40 dB(A) und weniger als optimal angesehen werden. Ansonsten drohen gesundheitliche Schäden (z. B. steigendes Herzinfarktisiko oder Schlafstörungen). Die in diesem Zusammenhang erstellten Lärmaktionspläne der Kommunen sollten daher auch die Förderung des Radverkehrs, beinhalten, denn der Umstieg vom Auto auf das Fahrrad leis-

tet einen deutlichen Beitrag, den durch den Personenverkehr verursachten Lärm zu verringern und so Umwelt und Mensch zu entlasten.

Günstig in der Anschaffung

Der Kauf und Unterhalt eines Verkehrsmittels verursacht sowohl der Nutzerin oder dem Nutzer als auch der Allgemeinheit Kosten. Wer jedoch mit dem Fahrrad unterwegs ist, kann sparen! Die Nutzungskosten eines Fahrrades liegen bei rund 10 Cent je zurückgelegtem Kilometer. Darin sind Anschaffung, Reparaturen, sowie ein Zuschlag für fahrradspezifische Ausstattung, wie z. B. Fahrradschloss, Regenhose und regendichte Tasche berücksichtigt. Dies zeigte die Studie „Kosten-Nutzen-Analyse: Bewertung der Effizienz von Radverkehrsmaßnahmen“ im Auftrag des Verkehrsministeriums. Im Vergleich dazu liegen die Nutzungskosten eines Pkw um ein Vielfaches höher. Ein durchschnittlich genutzter Mittelklassewagen verursacht unter Berücksichtigung des Wertverlustes, Reparatur, Versicherung, Stellplatzkosten und Betriebsmittel 40-140 Cent Kosten je gefahrenem Kilometer. Diese Kosten sind von Modell zu Modell unterschiedlich und können bei Oberklassewagen laut ADAC (2019) bis weit über 3 Euro pro gefahrenem Kilometer reichen. Mit jedem per Rad zurückgelegten Kilometer spart man somit gegenüber der Nutzung eines Pkw.

Quelle: www.umweltbundesamt.de

NIU
Elektroroller

KANIA
Mobilität hat einen Namen

Industriestraße 8
23701 Eutin
Tel. 04521 / 70 99 70
www.kania-eutin.de

KYMC

Kettensäge **STIHL**
MS 170

~~199,- €~~ **179,- €**

Ihr Fachgeschäft
woellert
23714 Malente · Marktstr. 1

Inh. Mirko Denker-Gosch
Tel. 0 45 23 - 16 42
www.woellert-malente.de

Fahr-Rad-Laden
Tel. 0 45 21 - 7 95 73 79
T. Lutz, Eutin

Mit **BOSCH** E-Antrieben
in der richtigen Spur!
E-Bike Kompetenz

epowered by
BOSCH
VICTORIA
E-Räder. Energie erleben.

CONWAY **enviolo Testcenter**

Besuchen Sie unsere große
Ausstellung an E-Bikes
in unseren 2 Ausstellungshallen!
Kompetente und freundliche Beratung

i:SY
Das Rad neu erfunden mit
BOSCH E-Antrieb

Lübecker Str. 42, 23701 Eutin
www.fahrradladeneutin.de

Fahrradladen
FREILAUF GmbH

STEVENS Gudereit
FLYER **KOGA** tern

Max Pansegrau | Dorfstraße 17 | 24226 Heikendorf | 04 31 7 77 77
info@freilauf-heikendorf.de | www.freilauf-heikendorf.de

Nachhaltiges Gärtnern mit „Udo“ und „Marsh Mallows“

Müllberge, fragwürdige Produktionsumstände, Essensvernichtung und unendliche Transportwege: Was sich auf Erdklima, Umwelt und Gesundheit fatal auswirkt, wurzelt in der Frage des Lebensstils. Zeit umzudenken, neugierig zu bleiben und neue Wege im Sinne der Nachhaltigkeit zu erkunden. Gartenwege etwa.

„Eine Antwort liefert ganz klar der Anbau von eigenem Gemüse“, unterstreicht Stefan Oberschelp. Der Preetzer stammt aus einer Bielefelder Gärtnerfamilie und ist mit dem Thema fest verwachsen. In Kursen coacht und brieft er Profis wie Neulinge im biointensiven Anbau und bietet Zugang zu einer im Wortsinn kostbaren Welt der Botanik. Vermittelt wird das Wissen einer schonenden wie effektiven Gartennutzung, ob am Haus, im Kleingarten oder auf einer gemieteten Parzelle auf dem Acker. Insbesondere kleine Flächen erweisen sich als spannende Herausforderung. Die Aufteilung in Abteile von rund einem Meter Beetbreite hat sich aufgrund der guten Erreichbarkeit der Pflanzenreihen bewährt, abgetrennt von kleinen Trittpfaden. Wenig Platz, üppige Ernte? Kein Widerspruch. Der Trick ist eine geschickte Kulturfolge. Selbst im Januar beschert der Garten mit Winterheckenzwiebeln, Winterportulak, Feldsalat, Winter-Porreesorten, Pastinaken, Rosenkohl, Federkohl und Mangold leckere Mahlzeiten. Fürs Frühjahr wächst auch schon etwas heran: Dafür müssen Winterknofen- und Wintersalatsamen, Winterknoblauch, Wintersteckzwiebeln und Kerbelrübensaat jedoch bereits im Herbst ausgebracht worden sein. Erste Sätze von Salat und Porree werden im Januar an einem kühlen Fensterplatz vorgezogen, Dicke Bohnen im Februar direkt in die Erde gesät, wenn das Wetter es zulässt. Im März rieseln bereits wieder Möhren-, Sommerrettich- und Spinatsamen aus den Saattütchen.

Sollen 20 Quadratmeter Gartenbeete Ertrag liefern, sind ein paar Kenntnisse über Fruchtfolgen und deshalb ein schlauer Pflanzplan für einen einfach zu handhabenden Anbau in Reihen nötig. Denn in der Regel sollte eine mehrjährige Anbaupause für eine betreffende Pflanzenfamilie eingehalten werden, bezogen auf diejenige Beetreihe, wo eine ihr zugehörige Spezies gewach-



Stefan Oberschelp bringt Gartenanfänger wie Fortgeschrittene in Schulungen auf Kurs.

Fotos: Schneider

sen ist. Möglichst folgen Arten mit geringerem Nährstoffbedarf im Vergleich zur Vorkultur. Ein rotierendes System ist praktikabel, in dem Vertreter einer Familie jedes Jahr eine Reihe weiter wandern. Umlaufend bleibt jede Reihe regelmäßig zur Erholung des Bodens eine Zeit ungenutzt, wenn auch nicht unbewachsen: „Wenn in der ersten Jahreshälfte Gründung gesät wird, versuche ich in der Folge dann noch irgendeine Kurzkultur bis zum Winter einzuplanen“, erläutert Oberschelp. Auch die umgekehrte Reihenfolge nützt der Natur. Vielfalt erweist sich auch dabei als sinnvoll: „Gründung sollte nach Möglichkeit mit so vielen Arten, wie möglich erfolgen“, rät Oberschelp, da die Verwendung nur einer Art nicht zu genügend Substanzaufbau führe. Stirbt das Kraut im Winter ab oder wird gemäht, zersetzen Kleinstorganismen es zu Humus. Die Bodenfruchtbarkeit nimmt dadurch zu.

Pflanzenfamilien sind unter anderem die stark zehrenden Nachtschattengewächse (Kartoffel, Aubergine, Paprika), Kürbisgewächse (Gurke, Zucchini, Kürbis, Melone) und Kreuzblütler (Rosenkohl, Federkohl, Kopfkohl sowie die genügsameren Mairüben, Radieschen und Rettich). Mittleren, teils geringen Nährstoffbedarf haben die Doldenblütler (Möhre, Pastinake, Knollenfenchel, Petersilie, Dill, Kerbel), Korbblütler (Kopfsalat, Radicchio, Zuckerhut, Frisée, Schwarz- und Haferwurzel) und Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen).

Letztere können im Zusammenspiel mit bestimmten Bakterien Stickstoff aus der Luft nutzen. Sie müssen daher nicht extra gedüngt werden und gelten ebenfalls als Bodenverbessernd. Ihre Wurzeln bleiben nach der Ernte als Gründüngung in der Erde, ihr Stroh dient als schützender Mulch, der zu Humus umgewandelt wird. Wer gern Sudoku spielt, dürfte beim Austüfteln eines solchen Pflanzkonzeptes viel Spaß haben.

Damit Anfängern die Dinge nicht in jeder Beziehung gleich über den Kopf wachsen, sollte man klein starten, empfiehlt Stefan Oberschelp. „Fünf Quadratmeter reichen aus, um auszuprobieren, was man essen mag.“ Ist die Aufteilung in Beetsegmente erfolgt, gilt es sich vorzutasten: „Entscheidender als ein Lehrbuch ist es, seine Erfahrungen zu machen“, sagt er. Das gilt auch fürs Essen: So könne die leicht zu kultivierende Erbse als nährstoffreiches Microgreen, ihre jungen Sprossen als Salat sowie ihre Frucht genossen werden, ob Zuckerschote, zarte Pal- oder ausgereifte Trockenerbse, für winterliche Suppen oder Pürees. Sie ist eines der ältesten Nahrungsmittel, das schon in der hiesigen Steinzeit beliebt war und aus Kleinasien stammte. Gleiches gilt für die Ackerbohne (Dicke Bohne) aus dem Mittelmeerraum und Zentralasien, ebenfalls eine Hülsenfrucht.

Bereits als Schüler war Stefan Oberschelp von der Aufgabe fasziniert: „Vor meinem Abitur 1991 habe ich schon mit der Anzucht von Gemüse experimentiert, die lokale Gastronomie mit Kräutern beliefert und mir so ein Taschengeld hinzuverdient“, erzählt er. Schon bald folgte die Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten der sogenannten Permakultur, die ein sich selbst unterstützendes und auf Ausgewogenheit ausgeglichenes Prinzip darstellt. Die Berücksichtigung der natürlichen Gegebenheiten vor Ort in der Weise, dass eine Vielfalt voneinander förderlichen Nutzen haben kann, steht im Mittelpunkt. Insbesondere Böden, stets bedroht von Erosion, Auslaugung und Versauerung, verlangen eine Rückgabe. Denn jegliches organische Material ist das „Futter“ aller Bodenlebewesen, die sie fruchtbar halten. Laubbäumen kommt deshalb nicht nur wegen ihres positiven Klimaeinflusses höchste Bedeutung zu. Sie fördern die Humusbildung und Wasserhaltefähigkeit der Böden, wirken Erosion entgegen und sind in ihrem Zusammenspiel mit Bodenpilzen im Stoffkreislauf von existenzieller Bedeutung. Nicht von ungefähr gilt reifer, von Kleinstlebewesen aufs

Scooter

Ihr Fachgeschäft
woellert
23714 Malente • Marktstr. 1

Inh. Mirko Denker-Gosch
Tel. 0 45 23 - 16 42
www.woellert-malente.de

MitoMedic

Tanja Kuhlmann, Heilpraktikerin
Praxis für funktionelle Medizin

Leiden Sie an:

- chronischen, unklaren oder wechselnden Beschwerden?

Möchten Sie:

- Ihre Ernährung, Ihren Stoffwechsel oder Ihre Verdauung optimieren?
- Ihr Immunsystem stärken?
- Ihr Blut auf Mängel untersuchen lassen?

Ich biete eine individuell auf Sie zugeschnittene und ursachenorientierte Therapie.

Ahornstraße 4 | 23701 Eutin | Mobil 01578-34 65 912 | www.mitomedic.de | kontakt@mitomedic.de

Feinste recycelter Kompost als „schwarzes Gold“. Insbesondere Pflanzen mit relativ hohem Nährstoffbedarf sind auf solche Zugaben angewiesen. Ein klassischer Gemüsegarten ist ein „Pflegefall“, der sich ohne Bodenlockerung, jäten und wässern mit Erträgen zurückhält.

Eine hohe Artenvielfalt von Gehölzen und krautigen Gewächsen in einer sinnvollen Aufteilung in Bezug auf Standortfaktoren - Licht und Wärme, Bereiche im direkten Sonnenlicht, geschützte Standorte - wirkt sich günstig aus. Wer dauerhafte Kulturen anvisiert, ist schon fast bei der Permakultur angekommen. Und die verspricht ein spannendes Miteinander der Arten. So liefern Bäume viel Essbares, nicht nur die bekannten Früchte

wie Apfel oder Nuss. Wobei die Haselnuss schon in der Steinzeit große Verbreitung fand, da die Nüsse, samt ihrer Schale geröstet haltbar gemacht, als Wintervorrat von Bedeutung waren. 100 Gramm Haselnüsse enthalten rund 630 Kilokalorien, die zu überleben halfen. Die langen Haselruten können als Gerüst für Stangenbohnen, hohe Erbsensorten, Süßkartoffel- und Gurkenranken verwendet werden. Wer so die dritte Dimension einplant, kann auf der Grundfläche effektiver gärtnern und mehr ernten. Verspeist werden auch die Blätter der Hasel, sie schmecken zum Beispiel gefüllt: Kurz blanchieren, kalt abspülen und wie Weinblätter verarbeiten. Andere winterfeste Gehölze sind ebenfalls eine Kostprobe wert: Triebe des Chinesischen Gemüsebaumes etwa. Als Gourmet-Gemüse gilt die asiatische Aralienart „Udo“ (*Aralia cordata*). Ihre Stängel werden rund 10 Minuten eingeweicht und dann als Rohkost verzehrt - oder einfach kurz gedünstet. In Europa ließ man sich die jungen Blätter von Birke, Buche, Ulme, Spitzahorn, Esche und Linde schmecken. Die Bäume hatten darüber hinaus als Bau- und Brennmaterial sowie als Heil-, Bast- und Futterpflanzen Nutzwert. Ihre Bedeutung ist in Ortsnamen erkennbar: So war Ascheberg ein Eschenberg, die Geltinger Birk nimmt auf die Birke Bezug, Buchholz, niederdeutsch Bockholt, auf die Buche. In der Dithmarscher Gemeinde Linden haben bereits Menschen der Steinzeit sozusagen Wurzeln geschlagen. Leipzig geht auf das slawische Wort Lipa für Linde zurück. Die Wertschätzung zeigt sich in Namen wie Linda, Gerlinde, Rosalind, Sieglinde und positiv besetzten Begriffen wie lindern oder Linderung. Damit ein auf Dauerhaftigkeit ausgelegtes Pflanz-



Letzte Mangoldstiele können auch im Winter noch geerntet werden.

konzept unter Einbeziehung von Gehölzen funktioniert, ist die Beurteilung auch der kleinklimatischen Voraussetzungen der erste Schritt, der Gedanke an Kompostplatz und Bewässerung der zweite. „Das Auffangen von Regenwasser ist Pflicht“, unterstreicht Oberschelp mit Blick auf die Zunahme von Niederschlagsdefiziten. Insbesondere Gurken haben viel Bedarf, reagieren jedoch schlecht auf kaltes Leitungswasser – es sollte wenigstens abgestanden sein.

Wer Teiche anlegt und Tonnen aufstellt, sollte sie jedoch nicht zu Tierfallen werden lassen und an flache Uferzonen und Abdeckungen denken. Abgesehen davon sind auch Gartenteiche geeignet, sich Essbares zu ziehen: Die Wassernuss, auch Wasserkastanie (*Trapa natans*), eine in Mitteleuropa vom Aussterben bedrohte Art war lange populär. Die Früchte dieser Schwimmblattpflanze wurden Jahrtausende, bis weit in das 19. Jahrhundert in ruhigen Geässern geerntet - bereits in der Steinzeit waren die Menschen auf dem Wasser mobil, wie das 8300 Jahre alte Paddel von Duvensee beweist. Wer einen genügend tiefen Teich hat, kann die Wassernuss ansiedeln, Nachzuchten sind erhältlich. Stirbt die einjährige Pflanze im Winter ab, sinken ihre Früchte zum Grund und treiben im Frühling zu neuen Pflanzen aus.

Die Permakultur ist hinsichtlich des Wasserverbrauchs von Vorteil: „In Verbindung mit mehrjährigen Arten wird deutlich weniger Wasser benötigt, sobald die Pflanzen am Standort etabliert sind“, verdeutlicht Stefan Oberschelp. Schirmen zudem Nutzgehölze die nördliche Gartenzone ab, können auf ihrer Sonnenseite

günstige Klimazonen entstehen. Kälte- und Wind empfindliche Pflanzen sprießen dort ergiebiger, wo sich die Wärme fängt. Abhängig von den Gartenformaten sind niedrige Büsche nach der Idee einer essbaren Hecke gepflanzt, und Formgehölze wie Spalierobst eine Alternative zu sich größer entwickelnden Bäumen.

Für eine Dauerbepflanzung sind unter den krautigen Pflanzen der Ewige Kohl, Rhabarber, Grüner Spargel, Meerrettich, Römischer Ampfer, Winterheckenzwiebel, Bärlauch, Hirschhornwegerich, Schwarzwurzel, Tagililie, Topinambur und Chinesischer Gewürzstrauch geeignet, zählt Stefan Oberschelp auf. Die Strander der Nordseeküste, deren Blätter traditionell genutzt wurden, feiert auch allmählich eine Art Comeback, ebenso darf die Nanking-Chrysantheme ihr Potenzial entfalten. Die Staude ist in China

als Gemüse beliebt. Ihr einjähriges Pendant ist die Speisechrysantheme.

Was als lästiges Unkraut verpönt ist, kann kulinarisch zum Beispiel als Brennesselsuppe, Vogelmiere-Salat und Giersch-Smoothies in Schach gehalten werden. Vom Schmalblättrigen Weidenröschen schmecken die Blüten, junge Blätter und Stängel gedünstet, im März auch die Wurzeln. Die Nachtkerze (*Oenothera biennis*) war schon vor rund 200 Jahren als „Schinkenwurzel“ oder „Rapontika“ ein geschätztes Wintergemüse, dessen Wurzeln geschmacklich zu Schwarzwurzeln und Schinken tendieren. Sie werden im Herbst des ersten bis zum Frühjahr des zweiten Kulturjahres verwendet, bevor sich Knospen bilden. Unreife Samenschoten werden kurz gedämpft verzehrt, die Saat zum Beispiel über Salate gestreut.

Traditionell wurde auch der Gemüseebisch – Spross und Blätter, Blüten und Wurzeln - gegessen. Schon die Römer mochten das Kraut. Auch die chinesisch-asiatische Küche nutzt die Pflanze. Die Wurzel kann gekocht, danach gebraten auf den Teller kommen, sie verträgt viel Würze. Die Blüten und Blätter sind im Salat genießbar.

Als „Pâte de guimauve“ bezeichneten die Franzosen ihre kreative Erfindung einer süßen Gemüseebischpaste. Dieser Schaumzucker bestand aus dem Pflanzensaft der Eibischprosse und -wurzeln, Eiweiß und Zucker. Es war die Sternstunde der ersten Marshmallows - in England heißt der Eibisch Sumpfmalve, eben „Marsh Mallow“.

Naturkostmarkt Eutin

auf 250 qm mehr als 6 000 Artikel

- täglich frisches Obst und Gemüse
- täglich frisches Brot und Kuchen
- Babynahrung
- exzellente Weine
- vegetarische und vegane Produkte



Mo.-Fr. 9.00-18.30 Uhr · Sa. 9.00-14.00 Uhr
Industriestraße 5a · 23701 Eutin · Tel. 04521-71315

Wir sagen unseren treuen Kunden DANKE für das vergangene Jahre und wünschen alles Gute für 2022!

INFRAROT-Bildheizungen
Stecker rein - und schon wird's warm



D+K
Holz aus Malente

- ✓ ökologisch
- ✓ nachhaltig
- ✓ gesund

D+K GmbH - Voßstraße 10
23714 Malente - 04523/3044
www.dundkmalente.de

Hole Dir im Winter die Sonne ins Haus!

Qualität hat einen Namen

Seit 1913 – immer für Sie da



Der Weg zu Fritze lohnt immer.

**Original Holsteiner Wurst-
und Katenschinkenspezialitäten**

**Fix und Fertig für Sie, liebe Kunden, vorbereitet:
leckere Filettöpfe, schmackhafte Rouladen, reichhaltige Eintöpfe
und viele weitere Schlemmereien und Leckerreien
aus der Holsteiner Küche**

**Umfangreicher Partyservice
nach Ihren Wünschen**



*Wild aus
heimischen
Wäldern!*

Langenrade 4
24326 Ascheberg
Tel. 0 45 26 / 85 70

Öffnungszeiten:

Montag		Ruhetag
Dienstag	8.00 – 13.00 Uhr	
Mittwoch	8.00 – 13.00 Uhr	
Donnerstag	8.00 – 13.00 Uhr	
	15.00 – 18.00 Uhr	
Freitag	8.00 – 13.00 Uhr	
	15.00 – 18.00 Uhr	
Samstag	8.00 – 13.00 Uhr	

Büro Öffnungszeiten Kalübbe
**Termine bitte nach Absprache
unter 04526/1404**

Montag	8:00–13:00 Uhr
	15:00–18:00 Uhr
Dienstag	8:00–13:00 Uhr
	15:00–18:00 Uhr
Mittwoch	8:00–13:00 Uhr
Donnerstag	8:00–13:00 Uhr
	15:00–18:00 Uhr
Freitag	8:00–13:00 Uhr
	15:00–18:00 Uhr

Dorfstraße 27
24236 Kalübbe
Tel. 0 45 26 / 14 04

Öffnungszeiten:

Montag		Ruhetag
Dienstag	8.00 – 13.00 Uhr	
Mittwoch	8.00 – 13.00 Uhr	
Donnerstag	8.00 – 13.00 Uhr	
Freitag	8.00 – 13.00 Uhr	
	15.00 – 18.00 Uhr	
Samstag	8.00 – 13.00 Uhr	

www.fleischer-mit-herz.de

