



## Rundbrief Nr. 94

Rückblick von Hanni Schaeffer .....	2
Hofbesichtigung in Unterharmersbach .....	3/4
Warentauschtag März 2019 .....	5/6
Pflanzentauschtag in Unterentersbach .....	7/8
Vortrag Projekt Ümüt-Nadjeschda und Spendenübergabe.....	9/10
Bericht zur Jahreshauptversammlung .....	11/12
Besuch von Schülern im Kiebitz.....	13
Sommerspaß .....	14
Kleidertauschbörse 2019 .....	15
Teilnahme Messe „Impuls“ Haslach .....	16/17
Warentauschtag Oktober 2019 .....	18
Spendenübergabe vom Warentauschtag .....	19
Aktionsbündnis Gentechnikfreie Ortenau Filmabend „Unser Saatgut“ .....	20
Neues aus der Bibliothek .....	21/22/23
Thema Verpackungsmüll – Vorstellung neuer Produkte.....	24/25
Vorstellung neuer Vorstandsmitglieder .....	25/26
Rezepte Winterliche Suppen.....	26/27
Weihnachtsmarkt – Öffnungszeiten Hl. Abend und Silvester.....	28

Liebe Mitglieder,

vor Ihnen liegt der **vorerst letzte Rundbrief** für die nächsten Jahre. Wir haben uns in der letzten Vorstandssitzung entschlossen, auf diese gedruckte Form erstmal zu verzichten und nur noch alle 5 oder 10 Jahre einen Jubiläumsrundbrief zu erstellen.

Ein Hauptgrund war, dass unsere Homepage inzwischen alle Veranstaltungen und Aktivitäten des Vereins auflistet. Sie finden dort sowohl Vorankündigungen als auch Nachberichte unserer Veranstaltungen und natürlich auch alle Infos zu unserem Laden. Eine Arbeitsgruppe hat dieses Jahr die Homepage komplett überarbeitet und ihr ein neues Erscheinungsbild gegeben. Ich finde, die Änderungen sind sehr gelungen – schauen Sie doch mal rein: [www.kiebitz-haslach.de](http://www.kiebitz-haslach.de)

Ein zweiter wichtiger Grund war, dass der Rundbrief ein großer Aufwand an Arbeit, Kosten und Papierverbrauch bedeutete. Gerade letzteres ließ uns diese Entscheidung treffen – wir hoffen auch in Ihrem Sinne!

Obwohl es kein Jubiläumsjahr war, hatten wir dieses Jahr wieder jeden Monat, außer Februar, eine Veranstaltung. Und es war wieder alles dabei, was unseren Verein ausmacht: eine Betriebsbesichtigung, Waren-, Pflanzen- und Kleider-Tauschtage, Kochkurse, ein Filmabend und vieles mehr. Diese Vielzahl an Veranstaltungen konnten wir nur stemmen, weil es inzwischen 3 Arbeitskreise gibt, die vor allem die Tauschtage organisieren.

Vom Vorstand werden nach wie vor viele Aktivitäten geplant und durchgeführt. In der letzten Jahreshauptversammlung wurden **Sabina Kist und Fenja Wöhrle als neue Beisitzerinnen** gewählt. Sabina arbeitet in der Homepage-AG mit, hat die Betreuung der Öko-Bibliothek übernommen, hilft bei Veranstaltungen, kurzum, sie ist eine große Bereicherung für uns. Fenja hat uns bei der Vorbereitung für den Stand auf der Impuls-Messe unterstützt, sie hat mit ihrem künstlerischen Talent bereits Plakate gestaltet und wird demnächst unser großes Ladenfenster optisch verschönern.

Auch das Ladenteam hat eine **neue Mitarbeiterin**. Nachdem Nadine Speidel-Demmel ausgeschieden ist, weil sie demnächst wieder Mutter wird, arbeitet **Dagmar Leopold** im Laden mit. Dagmar ist schon sehr lange Mitglied. Sie hilft immer bei den Warentauschtagen und spendet jedes Jahr besondere, selbstgefertigte Dinge für den Weihnachtsmarkt. Schön, dass sie jetzt zum Team gehört.

Alle 3 Neuzugänge haben einen Steckbrief geschrieben, den Sie auf Seite 23/25/26 finden.

In diesem Rundbrief informieren wir Sie auch über **neue Produkte im Laden**, unsere **Unverpackt-Angebote**, sowie über **neue Bücher und DVDs** in der Öko-Bibliothek. Wir freuen uns, wenn Sie uns Rückmeldung geben!

Ich wünsche Ihnen geruhsame Weihnachtstage und ein gutes Jahr 2020!

*Ihre Hanni Schaeffer*



## Nur wer selbst begeistert ist, kann Andere begeistern! Hofbesichtigung in Unterharmersbach am 2. Februar 2019

Am einem Samstag trafen sich etwa vierzig Interessierte, größtenteils Mitglieder des Kiebitz e.V., in Unterharmersbach auf dem Bauernhof der Familie Müller, die seit Herbst 2018 den Bioladen mit unterschiedlichen Apfel- und Birnensorten beliefert, zu Beginn auch mit Quitten, Zwetschgen und Pfirsichen. Für die Besichtigung des Hofes hatten vier der sieben erwachsenen Söhne und Töchter zusammen mit ihren Eltern alles bestens vorbereitet.



Der Bühlhof und seine Besucher >

Voller Stolz informierte Herr Müller nach der Begrüßung durch Hanni Schaeffer, der Vereinsvorsitzenden, zunächst über die Entstehungsgeschichte des Hofes. Er hat das über hundert Jahre alte Anwesen von seinem Vater übernommen und es seither immer wieder durch An- oder Umbauten erweitert.

Auf welcher Philosophie beruht der Erfolg? Für die ganze Familie war von Anfang an klar, dass es eines ganzheitlichen Konzepts bedurfte, dessen Kern in der Erzeugung qualitativ hochwertiger Produkte für den Verbraucher liegt. Nur auf dieser Basis kann der Hof rentabel bewirtschaftet werden. Die Mitarbeit der gesamten Familie stellt ebenfalls eine unabdingbare Voraussetzung für das Gelingen dar. Für die Betroffenen ist sie selbstverständlich.

Die Hofbesichtigung führte die Gäste in die Brennerei, zur Hackschnitzelanlage und in den Kuhstall. Letzterer ist so großzügig angelegt, dass die etwa dreißig Kühe, die nach Demetervorschrift nicht enthornt werden dürfen, bequem auf dem mit Holzspänen ausgelegten, weichen Boden liegen können. Jeder Kuh stehen etwa 10 m<sup>2</sup> Liegefläche und zusätzlich 4 m<sup>2</sup> Standfläche zur Verfügung. Gemolken werden die Tiere automatisch mit Hilfe eines Melkroboters, was für die Familie eine hohe zeitliche Flexibilität und damit für die Töchter und Söhne eine Berufstätigkeit außerhalb des Hofes ermöglicht. Überwacht wird die Melkanlage am PC.



Der neue Demeter-Kuhstall ^

Der Kuhstall ist ebenso beeindruckend wie die Pflanzenkläranlage, die das Abwasser des ganzen Hofes komplett reinigt. Es fließt dann sauber und klar in den nahegelegenen Bach. Eine Besonderheit am Hof stellt auch der Photovoltaik-Drehschopf über der Güllegrube dar.

Wie erfolgt die Vermarktung? Die Milch wird bereits zu hundert Prozent über Demeter vermarktet, ist aber auch im eigenen Hofladen als Rohmilch erhältlich - ebenso die weiteren Produkte wie z.B. Obst und Schnaps.

< Die Kälbchen sind im ehemaligen Kuhstall untergebracht



Bei der Bewirtung mit Kaffee und selbst gebackenen Kuchen erfuhren wir, dass sowohl die Hofbäuerin als auch eine der Töchter eine einjährige Ausbildung in Bauernhofpädagogik absolviert haben. Sie können Kindern und Jugendlichen aus Kindergarten und Schule den ‚Lernort Bauernhof‘ kompetent vorstellen und ihnen Themen wie zum Beispiel die Nachhaltigkeit von Lebensmitteln nahebringen. Die jungen Besucherinnen und Besucher kommen, und das ist das Wichtigste, unmittelbar mit den Tieren auf dem Hof in Berührung. Nach der Erfahrung der Familie Müller sind Tiere die besten Therapeuten für Kinder, weil sie ihnen die Chance bieten, sowohl selbst Verantwortung zu übernehmen als auch vorhandene Ängste abzubauen



^ F. Müller erklärt den vollautomatischen Zugang zur Weide (nur für Kühe mit leerem Euter)



Familie Müller ermöglichte den Gästen nicht nur, im Rahmen einer Besichtigung die Gegebenheiten vor Ort kennenzulernen. Sie lehrte auch zwei Dinge für das Leben: Es lohnt sich zu kämpfen, um seine Ziele zu erreichen. „Aufgeben war für uns noch nie eine Lösung“, meint die Familie. Ohne beharrliche Auseinandersetzung mit den Behörden hätte der Hof zum Beispiel keinen Drehschopf. Und: Begeisterung ist eine notwendige Voraussetzung für das Gelingen einer Aufgabe.

< Herrliche Lage im Hinterhambach bei Zell

Den Mitgliedern der Familie Müller ist diese Begeisterung in ihren Gesichtern anzusehen. Die Eltern haben sie ihren Töchtern und Söhnen vermittelt. Auch auf die Besucherinnen und Besucher sprang der Funke der Begeisterung über.

Beeindruckt und erfüllt verließen alle den Hof, nachdem das Vorstandsmitglied Karina Schöpf im Namen des Kiebitz e.V. der Familie Müller ein Geschenk aus dem Bioladen übergeben hatte.

*Angelika Spitzmüller*



Familie Müller erhält von Karina Schöpf und Hanni Schaeffer ein Dankeschön

11.03.2019 Offenburger Tageblatt und Schwarzwälder Bote

## Warentauschtag erfährt großen Run trotz einsetzendem Regen

Haslach (syw). Das Einsacken so viel man tragen kann, und das für nur zwei Euro, hatte am Samstagnachmittag viele hundert Schnäppchenjäger zum Haslacher Warentauschtag an die Markthalle gelockt. Diese ließen sich weder vom schlechten Wetter noch vom einsetzenden Regen abhalten, die Tische zu stürmen.

Auf Facebook wurde der Warentauschtag zwar als „Kulturveranstaltung mit hohem Spaßfaktor“ gepostet, aber eigentlich ist er die sinnvollste Müllverwertung, beziehungsweise Müllvermeidung, die es gibt. Die 45 freiwilligen Helfer der Haslacher ökologisch orientierten Verbrauchergemeinschaft „Kiebitz e.V.“, auch drei Flüchtlingskinder halfen eifrig mit, hatten wieder alle Hände voll zu tun gehabt, um die angelieferten Waren, die zum Wegwerfen einfach zu schade sind, anzunehmen und auf den 140 Biertischgarnituren zu platzieren.



Obwohl es etwas stürmte und der Himmel mit schwarzen Wolken behangen war, hatte man die Tische und Bänke im Freien aufgestellt. Im Erwachsenenbereich warteten beispielsweise Töpfe, Lampen, Geschirr, Gläser, Kerzen, Dekorations- und Elektroartikel, Schallplatten, Bücher, Kleidung und Haushaltswaren aller Art auf die Holer, während im separaten Kinderbereich sich unendlich viele Spielsachen, die auf leuchtenden Kinderaugen warteten, stapelten.

Doch Mitorganisatorin Hanni Schaeffer musste die grundlegenden Richtlinien zum Ablauf der Veranstaltung das erste Mal gute zehn Minuten früher als sonst erläutern, denn der einsetzende Regen machte dem Ganzen zum ersten Mal einen kleinen Strich durch die Rechnung. Die mit riesigen Tüten, Taschen, Rucksäcken und Körben „bewaffneten“ Schnäppchenjäger ließen sich davon jedoch nicht abhalten, und stürmten nach dem Erklängen der alten Bahnhofströte kurzerhand die prall gefüllten Tische und Bänke.

Blitzschnell musste man sein, sich die gewünschten Dinge rasant schnappen und einsacken, und so klirrte es mal hier und mal da im Gedränge der vielen Menschen.

Richtig viel zu tun hatte auch der Haslacher Förderverein „Kaleb“ beim Verkauf von Kaffee, selbstgebackenem Kuchen und frisch gebackenen Waffeln, der mit den Einnahmen wie immer das „Bethlehem Nachtlager“ für Straßenkinder in Kambodscha unterstützt. Der Erlös der Mitnahmegebühr von jeweils zwei Euro pro Person wird die Verbrauchergemeinschaft „Kiebitz e.V.“ dieses Mal zum großen Teil dem Kinderzentrum „Ümüt-Nadjeschda“, das sich in der kirgisischen Hauptstadt Bischkek befindet und sich um behinderte Kinder kümmert, spenden. Der kleinere Teil wird dem „Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft ACKERGIFTE? – NEIN DANKE“, das sich für das Verbot von Glyphosat und anderen Insektengiften einsetzt, zu Gute kommen. Der Termin für den nächsten Warentauschtag steht auch schon fest: Er wird am 12. Oktober wieder in der Markthalle zur gleichen Zeit stattfinden.

*Bericht Sybille Wölfle, Fotos Sybille Wölfle und Hanni Schaeffer*



*Kurz vor dem Start setzte der Regen ein*



*Die WTT-Helfer-Jugend flüchtete ins Trockene*

29.04.2019 Schwarzwälder Post

## Besucherrekord beim Pflanzentauschtag

»Nach und nach besinnt man sich wieder auf die alten Gemüse- und Obstsorten, die sich schon immer bewährt haben, auch lokal.« Dies unterstrich Petra Rumpel, Geschäftsführerin des BUND Umweltzentrum Ortenau, am vergangenen Samstag beim dritten Pflanzen- und Samentauschtag.

Teils dichtes Gedränge an den Pflanzentischen und Infoständen >

Die Ortenauer Kreisgruppe des Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) sowie der Haslacher Naturkostladen Kiebitz e.V. sind die Hauptträger des Aktionsbündnisses gentechnikfreie Ortenau. Dieses hat am vergangenen Samstag zum nun dritten Mal in Unterentersbach einen Pflanzen- und Samentauschtag auf dem Biohof Reber veranstaltet, der heuer mehr Besucher denn je anlockte.



»Pflanzentauschtag gibt es inzwischen sehr viele«, so Rumpel, »meist geht es dabei aber um Zierpflanzen.« Wie zum Beispiel Stauden, die man als Gärtner teilen muss, damit sie nicht zu groß werden. Die Veranstaltung in Unterentersbach hingegen legt Wert darauf, dass auch möglichst viele Nutzpflanzen – also Gemüse-Setzlinge, Kräuter und Beerenableger – sowie deren Samen getauscht werden.



Es herrschte teils dichtes Gedränge an den mit Tauschgut gefüllten Tischen auf dem Gelände des Biohof Reber



Auch die Helferinnen vom Aktionsbündnis gentechnikfreie Ortenau hatten fleißig getauscht: Hanni Schaeffer (Vorsitzende Kiebitz e.V.), Karina Schöpf, Heidi Schrempf

## Lokales Saatgut fördern

»Wir wollen lokales Saatgut und alte Arten fördern, um für die Unabhängigkeit von den großen Konzernen zu sorgen«, erklärte die BUND-Frau. Denn die hätten ein Interesse daran, eher empfindliche Pflanzen zu verkaufen, die gleichzeitig Düngemittel benötigen und mit Pestiziden behandelt werden müssen.

»Die alten Arten aber sind an unsere Kultur hier angepasst, an den Boden und an das Klima«, betonte Rumpel, und vielleicht auch sind wir von unserem Magen und von unserer Gesundheit her ein Stück weit angepasst an das, was man hier Jahrhunderte lang gesät, gepflanzt, geerntet und gegessen hat.«

Dass beim diesjährigen Pflanzentauschtag der Anteil der Nutzpflanzen stark zugenommen habe, freute sich denn auch Hanni Schaeffer, Vorsitzende des Kiebitz e.V., der sich für Nachhaltigkeit und Umweltschutz einsetzt und unter anderem verhindern will, dass regionales Saatgut verloren geht. »Und wir haben gemerkt, dass die Leute dieses Jahr ihre Pflanzen aus eigenem Samen selber gezogen haben und auch recht viel Samen hierher bringen, das ist toll.«

## Mulchen mit Holz



< Warten auf den Vortrag auf dem Reber'schen Scheunenboden: 90 Zuhörer fanden sich ein

Schaeffers Sohn Julius, Vorstandsmitglied des BUND Kinzigtal und Obstwaldplaner, agiert als die »Saatgutarche Kinzigtal« – um weitere Unterstützer zu finden, ruft er eine Initiative ins Leben. Zudem hielt der Sechszwanzigjährige vor rund 90 Zuhörern einen Vortrag über alte Obst- und Gemüsesorten sowie deren Anbau.

BUND-Frau Petra Rumpel bedankte sich bei Julius Schaeffer für den eineinhalbstündigen Vortrag >

Besonderes Augenmerk legte er unter anderem auf das Mulchen zum Schutz vor Austrocknung und Unkraut. »Gehäckseltes Holz ist ein noch besseres Mulchmaterial als Stroh, auch vom Nährwert für den Boden her gesehen«, hob er hervor, jedoch solle es von Laubbäumen stammen, da reines Nadelholz den Boden sauer macht.

Zudem unterstrich er die hohe Eignung alter Bohnensorten wie Sau- und Mondbohnen gerade für den Schwarzwald, und zwar in ihrer doppelten Eigenschaft als Bodenverbesserer und als Ertragspflanzen.



Die hübschen Samen der Mondbohnen – einer von Julius Schaeffer favorisierten alten Bohnensorte



Gemeinsam mit ihrer kleinen Tochter Marie freut sich Charlotte Becherer über ihre "Funde".



Der Stand der Unterharmersbacher Imkerei von Sebastian Moser

## Tomatenpflanzen in Hülle und Fülle



Eine Ausnahme vom Tauschprinzip machten die Veranstalter bei Tomatenpflanzen. Sage und schreibe 40 verschiedene, samenfeste Sorten in unterschiedlichsten Formen und Farben konnten von Martin Hartmann, einem privaten Züchter aus Haslach, erworben werden; der Erlös war für die Renovierung des Jugendheims Fehrenbacherhof bestimmt.

Samenfestes Saatgut für den biologischen Anbau bot der Demeter-Verein an, BUND und Kiebitz e.V. waren mit einem Stand vertreten, desgleichen der Unterharmersbacher Imker Sebastian Moser. Für die Bewirtung der großen Zahl zufriedener Gäste sorgten die Entersbacher Landfrauen.

*Autorin und Fotos: Inka Klein-Bialy*

## Kiebitz spendet Erlös vom letzten Warentauschtag an „Nadjeschda“

07.06.2019 Schwarzwälder Bote

### **Sie gibt »bildungsunfähigen« Menschen neue Hoffnung**

*Karla-Maria Schälike berichtet über ihre Arbeit in Kirgisien / Spenden sind immens wichtig*

Von einem bunten, aufgeschlossenen Land, das eine ganze Bevölkerungsgruppe ausschließt, hat Karla-Maria Schälike kürzlich in der Carl-Sandhaas-Schule Haslach berichtet. Die Gründerin des Kinder-Rehabilitationszentrums »Ümüt-Nadjeschda« in Bischkek gibt seit 30 Jahren Kindern mit Behinderung eine Hoffnung. Kein leichtes Unterfangen, wie die zahlreichen Zuhörer erfuhren.

Zunächst ging aber ein Lob nach Haslach: Viele der Spenden, durch die das Zentrum sich finanziert, kommen aus der Hansjakobstadt. Sören Fuß hatte den ersten Kontakt hergestellt, denn Schälike ist eine ehemalige Klassenkameradin des Haslachers.

Was Schälike von der Entwicklung ihres Zentrums und den Hintergründen berichtete, war erschütternd. Das Land, das sie selbst mit großer Offenheit empfangt, sperrte seine als »bildungsunfähig« eingestuft Menschen mit Behinderung weg. Das habe verschiedene kulturelle Hintergründe, erklärte sie: Die Einstufung selbst zum Beispiel stamme aus der Sowjetunion, mit ihr wurden Menschen gebrandmarkt, die in der Produktion keinen Wert hatten.

Schälike beschloss, zu helfen und diesen Kindern eine neue Heimat zu geben. Das gegen große Widerstände; zu Beginn hatte die Organisation schon allein mit dem Finden eines Hauses Schwierigkeiten. Kaum war dieses Problem gelöst, kamen Anfeindungen: »Die Nachbarn töteten unsere Tiere«, so Schälike. Die Angst der Menschen vor diesen »Anderen« sei immens gewesen, viele Kirgisen hätten noch nie in ihrem Leben jemanden mit Behinderung gesehen.

Doch die Hartnäckigkeit von Karla-Maria und Igor Schälike zahlte sich aus. Inzwischen – »die Kinder wachsen ja, wir wuchsen mit ihnen mit« – gibt es Einrichtungen, die die Kinder bis ins Erwachsenenalter begleiten. Sogar zwei soziale Dörfer und therapeutische Werkstätten. Die Einrichtung schaffte es sogar, dass sich im ganzen Land mehr um Inklusion bemüht wird. Eine inklusive Tanzgruppe gewann sogar einen internationalen Breakdance-Wettbewerb.

Also ist jetzt alles gut in Kirgisien? Nein. Noch immer läuft gerade die Sensibilisierung der Mitarbeiter in staatlichen Heimen schleppend. »Ümüt-Nadjeschda« kann nicht alle Hölle«, fand Schälike deutliche Worte. Zudem kann die Organisation nicht auf staatliche Unterstützung hoffen. Das Land ist bettelarm. »Ümüt-Nadjeschda« finanziert sich zu 70 Prozent durch Spenden aus dem Ausland. Für diese Hilfe, auch aus Haslach, ist Schälike immens dankbar. Und warb darum, dass auch weiter gespendet wird: »Es wird finanziell immer enger.«



*Ausstellung und Verkauf von kirgisischen Handarbeiten*



*ca. 40 interessierte Besucher waren gekommen*



*kirgisische Stickarbeiten, z.T. auch aus den Behinderten-Werkstätten*



*Schüler und Lehrer bewirteten mit selbstgemachten Häppchen*



Eine Spende in Höhe von 900 Euro übergab Hanni Schaeffer (Dritte von links) vom »Kiebitz« an das Ehepaar Schälike (Vierte und Fünfter von links). Andreas Graff (links) von der gastgebenden Carl-Sandhaas-Schule war ebenfalls Ausrichter, Sören Fuß hatte den Kontakt hergestellt.

*Text und Gruppenfoto: Lisa Kleinberger  
Die übrigen Fotos: Werner Kunschner  
Foto: Schwarzwälder Bote/Kleinberger*

## Jahreshauptversammlung am 26.06.2019

01.07.2019 Offenburger Tageblatt

### **Jubiläumsjahr von „Kiebitz“ gut verlaufen Verein zieht positive Bilanz / Annette Baumann ist neue zweite Vorsitzende / viele neue Mitglieder nach Tag der offenen Tür**

Seit mittlerweile 31 Jahren bereichert die ökologische Verbrauchergemeinschaft „Kiebitz e.V.“ die Haslacher Vereinslandschaft mit großem Engagement. Am Mittwochabend haben sich rund dreißig Mitglieder zur Jahreshauptversammlung im Senioren-Treff im Bürgerhaus getroffen. Unter anderem wurde das Führungsteam im Amt bestätigt, 54 Neuzugänge und 22 Austritte wurden verbucht.

Der Kiebitz e.V. betreibt nicht nur den biologischen Haslacher Naturkostladen am Schafsteg. Die Mitglieder engagieren sich auch intensiv in unterschiedlichsten Bereichen, besonders wenn es um das Thema Nachhaltigkeit geht. Das wurde am Mittwochabend bei der Jahreshauptversammlung mehr als deutlich. Nach der Begrüßung durch die Vorsitzende Hanni Schaeffer ließ ihre Stellvertreterin Barbara Hoicke die zahlreichen Aktivitäten des ereignisreichen Jubiläumsjahres mit seinen elf Vorstandssitzungen und Höhepunkten, wie zum Beispiel der zweimalige Besuch des Waldkindergartens im Bioladen, die Betriebsbesichtigung beim Obst-Hof Müller in Unterharmersbach, der Vortrag von Karla-Maria Schälke vom Kinderzentrum Nadjeschda in Kirgisien oder der Pflanzentauschtag noch einmal detailliert Revue passieren. Der Jahresausflug sei noch in Planung, sagte Hoicke.

Die Sprecher der acht Arbeitskreise des Vereins Kiebitz blickten ebenfalls zurück. Die Öko-Bibliothek, die, wie viele nicht wissen, auch für Nichtmitglieder zugänglich sei, verfüge momentan über 288 Bücher, resümierte Pauline Uhl. Neu hinzugekommen seien zehn Werke wie zum Beispiel „Selber machen statt kaufen“ oder „Anständig essen, ein Selbstversuch“. Von insgesamt 219 Reparaturen an neun Terminen im vergangenen Jahr, 66 % davon erfolgreich, berichteten Barbara Offenburger und Karl-Heinz Wössner vom Repair-Café. Das Projekt mit seinen 26 Helfern, davon seien rund 20 aktiv, habe sich zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt, waren sich die beiden einig. Vom Arbeitskreis Sommerspaß „Schwarzwald trifft Italien“ hatte Julius Schaeffer viel Positives zu berichten. „Unsere Internetseite hat viele Neuerungen erfahren“, wussten Nadine Speidel-Demmel und Sabina Kist vom Arbeitskreis Homepage. Texte seien aktualisiert, die Schrift und das Design überarbeitet worden. Auch eine PDF des Kiebitz-Anmeldeformulars könne in Kürze heruntergeladen werden.

Susanne Schnurr blickte auf die allseits beliebten und sehr gut besuchten Warentauschtage im Frühjahr und Herbst zurück. Über das vom Kiebitz gegründete Aktionsbündnis „Gentechnikfreie Ortenau“ berichtete Angelika Spitzmüller. Die Aktualisierung des Flyers „Empfehlungen für den Einkauf von regionalen und gentechnikfreien Produkten“ war ein zentrales Thema. „Auch der dritte Pflanzentauschtag war ein großer Erfolg. Es lohnt sich auf jeden Fall hinzugehen“, betonte Spitzmüller. Annette Baumann vom 5-köpfigen Arbeitskreis „Plastik- nein danke!“ berichtete von mehreren Aktionen zur Vermeidung von Plastikmüll. Den Rechenschaftsbericht der Kleidertauschbörse legte Karina Schöpf vor. Die Resonanz sei mehr als positiv gewesen, denn „über 350 Tauscher waren ins Pfarrheim gekommen“, betonte sie.

Kassenwart Erhard Fürst schloss die Kasse mit einem Plus und verlas den Bericht von Buchhalterin Ines Lichtenberg, die leider nicht anwesend sein konnte. Er berichtete von 34 Eintrittten und 13 Austritten im vergangenen Jahr, davon fünf umzugsbedingt. 2019 bis dato seien nochmal zwanzig Mitglieder hinzugekommen und neun ausgetreten. Die Rechnungsprüfer Martin Hartmann und Helmut Sebisch bestätigten deren einwandfreie Führung. Anschließend wurde die gesamte Vorstandschaft einstimmig per Akklamation entlastet. Den Bericht von Geschäftsführerin Anne Ringwald mit seinen Besuchen von mehreren Vorträgen und Workshops verlas Heidi Schrempp. Man habe zwei weitere Lieferanten aus der Region für frische Bioware gefunden, viele neue Mitglieder hätte der Tag der offenen Tür gebracht, sagte Schrempp.

Einstimmig, mit einer Enthaltung, wurde bei den Neuwahlen per Akklamation dann das Kiebitz-Vorstandsteam im Amt bestätigt. Vorsitzende bleibt Hanni Schaeffer, neu dabei ist Annette Baumann als zweite Vorsitzende, die das Amt von Barbara Hoicke, die sich aus Altersgründen nicht mehr zur Wahl stellte, übernahm. Kassenwart bleibt Erhard Fürst, Schriftführerin Susanne Schnurr. Die fünf Beisitzerinnen sind künftig Angelika Spitzmüller, Ingeborg Zechmeister, Barbara Hoicke, Fenja Wöhrle und Sabina Kist (letztere drei neu). Auch die acht Sprecher der Arbeitskreise und die Rechnungsprüfer wurden einstimmig wiedergewählt.

Karina Schöpf erhielt viel Lob für ihre dreijährige Mitarbeit in der Vorstandschaft. Auch Pauline Uhl wurde mit großem Dank für ihre 6-jährige Tätigkeit als „Beirat Bibliothek“ bedacht. Beide wurden mit einem Präsent verabschiedet. Mitarbeiterin Brunhilde Matt erhielt für besondere Leistungen einen Geschenkkorb. Mit einer Schätzfrage, bei der es etwas Leckeres zu gewinnen gab, schlossen die Kiebitz-Mitglieder nach gut zwei Stunden ihre diesjährige Jahreshauptversammlung.

Wer im Naturkostladen einkaufen möchte, muss dem Verein angehören. Der monatliche Mitgliedsbeitrag pro Haushalt beträgt 11,50 Euro. Einmalig ist zudem eine Einlage von 40 Euro zu zahlen. Allerdings bietet der Verein eine zweimonatige Probemitgliedschaft an, um das Angebot zu testen.

*Text von Sybille Wölfle, erschienen am 1. Juli 2019 im Offenburger Tageblatt in leicht abgekürzter Form*



**Foto** von Sybille Wölfle

Das neue Vorstandsteam (von links): Barbara Hoicke, Sabina Kist, Susanne Schnurr, Angelika Spitzmüller, Erhard Fürst, Hanni Schaeffer, Annette Baumann und Fenja Wöhrle

## Besuch von Schülern der Kaufmännischen Schulen Hausach

Am 23. Juli 2019 besuchten 7 Schülerinnen der Kaufmännischen Schulen im Rahmen ihrer Projekttag zum Thema „Nachhaltigkeit“ den Kiebitz. Ihre Lehrerin, Gretel Lehmann-Schilowsky hatte die Idee dazu, denn sie selbst ist langjähriges Kiebitz-Mitglied und war auch einige Jahre im Vorstand tätig.

Hanni Schaeffer, die 1. Vorsitzende des Vereins, begrüßte die Schüler vor dem Laden, bat sie dann allerdings rüber zum Pfarrheim, da der Laden geöffnet war und viel Betrieb herrschte. Sie stellte den Schülern kurz den Kiebitz als Verein und Bioladen vor, danach ging sie auf die Themen „Biologischer Anbau“, „Faire Produktion“ sowie „Regionalität“ ein, wobei der Aspekt Nachhaltigkeit besonders im Focus stand. Zur Veranschaulichung hatte sie auch Produktproben aus dem Laden mit dabei, z.B. Kartoffeln vom Biohof Feger aus Bollenbach als Beispiel für biologischen Gemüseanbau und Regionalität.

Danach ging es weiter mit dem Kiebitz-Quiz. Zu zweit oder dritt bekamen sie ein Blatt mit Fragen rund um das Laden-Sortiment, z.B. „Welche Alternativen zu Milch werden bei uns verkauft“ oder „Welche Trockenobstsorten werden fair erzeugt?“ Die Antworten dazu fanden sie dann – logischerweise – in den 4 Ladenräumen.

Am Ende hatten alle Teams annähernd die gleiche Punktzahl, sodass alle zu Siegern erklärt wurden und je eine Flasche „Seezüngle“ sowie eine Tüte Müslikekse mit nach Hause nehmen durften.

*Hanni Schaeffer*



12.02.2019 Schwarzwälder Bote

## Viele Leckereien aus der Vollwertküche Gelungene Sommerspaßaktion in Steinach / Kräuter selbst gesammelt und dann verarbeitet

Steinach (syw). Leckerer aus der Vollwertküche mit Lebensmitteln aus überwiegend biologischem Anbau durften am Donnerstagvormittag acht Mädchen und vier Jungen im Alter zwischen sieben bis elf Jahren verarbeiten und probieren. Die Kinder waren mit viel Spaß und großem Interesse bei der Sache. Die selbst gesuchten Kräuter gaben dem Ganzen den besonderen Kick.



Der Haslacher Julius Schaeffer und Tobias Hagl, der aus der bayrischen Kulturlandschaft Holledau angereist war, erläuterten den wissbegierigen Sommerspaßlern als erstes, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Gemeinsam ging's dann zu Fuß zum Kreuzbühl und auf die Feuchtwiese am „Bächle“, um wilde Beeren, Sauerampfer, Labkraut, Malve, Schachtelhalm, Farn, Akelei und Co. zu sammeln. Zurück in der Schulküche blieb es den Kindern dann selbst überlassen, ob sie die Kräuter waschen, und wie lange sie sie mit dem Wiegemesser bearbeiten wollten. „Beim Waschen von Obst und Gemüse gehen uns leider viele Bakterien verloren, die ganz wichtig sind, dass unser Darm richtig funktioniert“, waren sich Schaeffer und Hagl einig. Eine große Auswahl „liebervoller“, wie sich Schaeffer ausdrückte, veganer und biologischer Lebensmittel, wie Radieschen, Fenchel, Paprika, Sellerie, Kartoffeln aus eigenem Anbau, Mangos, Melonen, Aprikosen oder Bananen warteten dann darauf, von den Sommerspaßlern klein geschnitten zu werden. „Die Melonen könnt ihr sogar mit der Schale essen“, sagte Schaeffer.



Während die Kinder genüsslich an einer Gurke oder Paprika abbissen, erläuterte der überzeugte „Herzens-Veganer“ genau, wie man Tofu anbrät. „Kräuter verbessern den Stoffwechsel und sind gut für die Verdauung“, betonte Hagl, bevor Schaeffer hinzufügte: „Ihr dürft mit den Kräutern experimentieren, aber je mehr ihr sie anbratet, desto weniger Gutes ist drin“. Zum Schluss durfte jeder sein ganz eigenes Rohkost-Menü zusammenstellen. Das Probieren von angebratenem Tofu, Feta und Tempeh war für die meisten Sommerspaßler eine ganz neue und schmackhafte Erfahrung.



Text: Sybille Wölfle, Fotos: 1 und 2 Sybille Wölfle, 3 und 4 Hanni Schaeffer

### Bildunterschriften:

1. Steinach: Tobias Hagl zeigte den Sommerspaßlern, wie eine Melone richtig zerkleinert wird
2. Steinach: Julius Schaeffer hatte „Schwarzwälder Tofu“ dabei, den er den Kindern vorstellte.
3. Am nächsten Tag fand der Kochkurs auch in Haslach statt.
4. Der Kompost wurde in einen nahegelegenen Garten gebracht (Haslach)

18.09.2019 Offenburger Tageblatt

## Kleidungsstücke wechseln Besitzer

### Gebrauchsdauer wird durch Tauschbörse erhöht

**Haslach (red/ir).** Die zweite Kleidertauschbörse des Bioladens „Naturkost Kiebitz e.V.“ war am Sonntagnachmittag im Gemeindehaus St. Sebastian ein großer Erfolg. „Wenn ich gewusst hätte, wie viele schöne und originelle Kleidungsstücke hier sind und wie viel Spaß das Tauschen macht, dann hätte ich noch tiefer in meinem Kleiderschrank gegraben“, bedauerte eine Besucherin der zweiten Kleidertauschbörse, die wieder ein starker Besuchermagnet war.

### 15 Helfer vom Kiebitz

Zahlreiche, überwiegend weibliche Interessierte fanden sich Sonntagnachmittag im Gemeindehaus St. Sebastian ein, um nach Herzenslust altes Mitgebrachtes gegen neues Altes einzutauschen und damit die Gebrauchsdauer eines Kleidungsstückes zu erhöhen. Dies ist das Anliegen des Bioladens „Naturkost Kiebitz e.V.“, der die Aktion im vergangenen Jahr erfolgreich initiierte und jetzt mit 15 Helfern die Organisation der Tauschbörse stemmte.

Maximal zehn Kleidungsstücke und zehn Accessoires konnten wiederum gegen maximal zehn Kleidungsstücke und zehn Accessoires getauscht werden. Neben Kleidern, Röcken, Hosen, Jacken und Pullis war das Angebot im T-Shirt- und Hosen-Bereich besonders vielfältig. Laut einer Greenpeace-Studie wird jedes fünfte Kleidungsstück, das wir im Schrank hängen haben, nie getragen. Und spätestens nach drei Jahren werden mehr als die Hälfte an Oberteilen, Hosen und Schuhen ausgemustert. „so Hanni Schaeffer, Vorsitzende des Naturkost Kiebitz e.V.

### Viele junge Leute dabei

„Wir wollen mit unserer Börse dazu beitragen, dass Kleidungsstücke länger getragen werden und weniger Neuware gekauft wird – und einen Impuls geben, das eigene Kaufverhalten kritisch zu hinterfragen. Es hat mich besonders gefreut, dass so viele junge Menschen da waren und getauscht haben, denn ihnen wird ja nachgesagt, dass sie viel Kleidung kaufen und schnell wieder wegwerfen, so die Kiebitz-Vorsitzende.

Die Freude am Entdecken, an spontaner Stilberatung und der Begegnung waren groß, sodass „Naturkost Kiebitz e.V.“ die Aktion gegen Ressourcenverschleuderung im kommenden Jahr fortsetzen will. „Da schlummert sicherlich noch viel in Kleiderschränken, das neu aufgetragen werden kann“, meint Hanni Schaeffer. Obwohl kräftig getauscht wurde, verblieben zum Schluss einige Kleidungsstücke. Diese gehen über den Verein „Kaleb e.V.“, der mit Kaffee und Kuchen ebenfalls zur ausgezeichneten Atmosphäre beitrug, als Hilfslieferung nach Rumänien.

Text: Annette Baumann

Foto: Christine Störr

Plakat: Pia Mäder



**KLEIDER-  
TAUSCHBÖRSE**  
Haslach im Kinzigtal

Am Sonntag den 15.09.2019  
13.00 Uhr bis 16.00 Uhr Kleidertausch

Wähle bis zu 10 deiner  
Kleidungsstücke (Damen/Herrn)  
und bis zu 10 Accessoires aus.  
Ebenso viele darfst du wieder mitnehmen.

Ort: Kath. Gemeindehaus St. Sebastian,  
Goethestraße, 77716 Haslach

Kleidertausch ist kostenfrei  
Kaffee und Kuchen

 Kiebitz e.V.  
www.kiebitz-haslach.de

Wichtig: Nur gewaschene und gut erhaltene Kleidungsstücke werden angenommen.

# Der Kiebitz nimmt zum 1. Mal an der Messe „Impuls“ in der Haslacher Stadthalle teil!

HASLACH UND UMGEBUNG

Dienstag, 8. Oktober 2019

## Vielfalt der Möglichkeiten überrascht

Messe | »Impuls« präsentiert Produkte rund um Ernährung, Sport oder seelische Gesundheit

Die Messe »Impuls – für ein gesundes Sein« ist im Rahmen des Haslacher Familiensonntags sehr gut angekommen worden. Vieles gab es zu entdecken, auszuprobieren oder sich anzuhören. Organisatorin Sabine Renter zeigt sich äußerst zufrieden.

■ Von Christine Störr

Haslach. Es ist die Vielfalt der Möglichkeiten, die bei der Gesundheitsmesse immer wieder überrascht. Was dem einen die Ernährung bedeutet, ist dem anderen der Sport und dem dritten vielleicht die seelische Gesundheit. In der Haslacher Stadthalle wurde eine Plattform für alle Bereiche geboten, kompetente Ansprechpartner gaben ihr Wissen weiter.

So informierte beispielsweise der international tätige Ayurveda-Arzt Jayanath Abeywickrama über »Rice for Life«, den chemiefrei angebauten und energetisierten Reis aus Sri Lanka. Was einerseits die Gesundheit fördert, hilft andererseits den dortigen Reisbauern, die zu 100 Prozent von den Verkaufsgewinnen profitieren. Abeywickrama hält am Freitag einen Vortrag in Haslach (siehe Infokasten).



Die Messe »Impuls« ist am Sonntag in der Haslacher Stadthalle gut besucht gewesen.

Foto: Störr

Ökologisch und fair handelt auch die Haslacher Verbrauchergemeinschaft »Kiebitz«, die sich mit einem großen Stand präsentierte und umfangreich über ihr Angebot informierte.

Eine leckere Kürbis-Suppe aus dem Thermomix, die Kraft der magnetischen Energie in Kombination mit schönem Schmuck, praktische Übungen fürs Gedächtnis

oder ein Sprung auf dem Power-Trampolin sorgten für die unterschiedlichsten Eindrücke. Dass auch Intuition und Kreativität die Gesundheit fördern können, wurde bei den Bildern und Exponaten der Künstlerinnen deutlich. Die vegane Lebensweise wurde durch den Verein »Kinzigal goes vegan« anhand von Fingerfood und vielen Infos schmackhaft gemacht.

### INFO

#### Vortrag über Selbstheilungskräfte

Der Ayurveda-Arzt Jayanath Abeywickrama wird am Freitag, 11. Oktober, ab 19.30 Uhr im Haslacher Bürgerhaus über die Aktivierung der Selbstheilungskräfte informieren. Der deutsche Arzt Dirk Menzel gibt außerdem

Tipps zur gesunden Ernährung. Eine Anmeldung ist bis Donnerstag, 10. Oktober, bei Sabine Renter unter Telefon 07832/97 50 90 oder per E-Mail an [info@saresa.org](mailto:info@saresa.org) erforderlich. Die Kosten betragen 25 Euro.

Der Nachbericht im Schwarzwälder Boten vom 8. Okt.

V

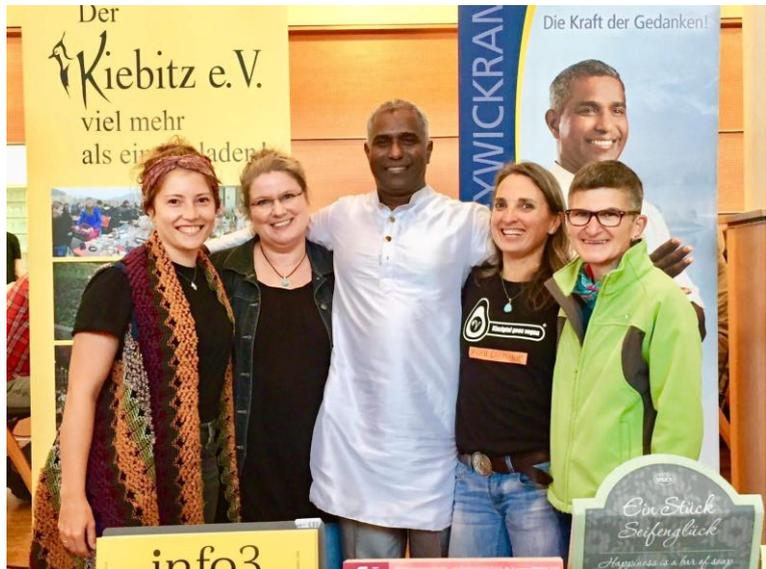


Unser „Messestand“ mit frisch geerntetem Gemüse vom Biohof Feger in Bollenbach



Wir stellten unsere „Unverpackt-Produkte auf der Messe vor – nebst tollen Glasbehältern zum Befüllen.

Dr. Jayanath Abeywickrama hielt einen Vortrag über sein Naturreis-Anbauprojekt in Sri Lanka. Wir haben den Reis an unserm Stand verkauft und freuten uns über seinen Besuch.



Gisela Müller aus Unterharmersbach beliefert den Kiebitz seit 1 Jahr mit Demeter-Obst. Auf unsere Bitte hin hielt sie einen Vortrag zum Thema „Warum Demeter? – Enkeltaugliche Landwirtschaft!“

15.10.2019 Schwarzwälder Bote

## Warentauschtag boomt bei schönstem Herbstwetter

Haslach (syw). Viele hundert Schnäppchenjäger sind am Samstagnachmittag bei schönstem Herbstwetter zum 52. Warentauschtag bei der Haslacher Markthalle gekommen. Sie nutzen die Gelegenheit, um für zwei Euro Mitnahmegebühr Dinge zu ergattern, die zum Wegwerfen einfach zu schade sind.

Schon vormittags sind die 40 Helferinnen und Helfer der Haslacher ökologischen Verbrauchergemeinschaft „Kiebitz e.V.“ in Aktion gewesen, um die Vorarbeiten für den Warentauschtag zu leisten. Mit großen Schubkarren wurden dann ab 13.00 Uhr die Waren der „Bringer“ in Empfang genommen, und auf und unter den 120 Biertischgarnituren verteilt. Ruckzuck stapelten sich dort die Schnäppchen in Hülle und Fülle, die ab 15 Uhr von den „Holern“ geschnappt werden konnten. Jung und Alt bestürmten dann, nachdem Mitorganisatorin Hanni Schaeffer den Ablauf des Warentauschtages ausgiebig erläutert und in die Bahnhofströte gepustet hatte, die Tische. Im Gedränge klirrte es mal hier, mal da, doch im Großen und Ganzen lief die Veranstaltung wie immer friedlich ab. Weihnachtsdekorationen, Bücher, Schallplatten, Wasserkocher, Blumenvasen, Fächer, Küchenwaagen, Thermoskannen, Donutmaker, Kerzen, Vorhänge, Geschirr, Besteck, Schmuck, Kleidung und auch dekorative Lampen verschwanden in Windeseile in den mitgebrachten Kartons, Taschen und Rucksäcken. Auch im separaten Kinderbereich stapelten sich jede Menge schöne Dinge, wie Kuscheltiere, Bälle, Puppenwagen, Puzzles, Marionetten und Spiele, was für leuchtende Kinderaugen sorgte. „Heute ist wahnsinnig viel abgegeben worden, deshalb mussten wir auch vieles unter den Tischen platzieren“, sagte Schaeffer. Beim letzten Warentauschtag seien es um die 700 Zahlende gewesen. Die eine Hälfte des Erlöses wird dieses Mal an Monika Adakou aus Lahr gehen, die in ihrem Heimatland Ghana, in Accra, ein Waisenhaus baut und den Kiebitz um Hilfe gebeten hat, so Schaeffer. Die andere Hälfte wird dem Forschungsprojekt der Hochschule Offenburg „Landwirtschaft 5.0“ zu Gute kommen, mit dem man eine nachhaltige und klimafreundliche Landwirtschaft fördern möchte. Mit dem Erlös der umfangreichen Bewirtung mit süßem Apfelmarmelade, Kaffee, Kuchen und frisch gebackenen Waffeln wird der „Kaleb e.V.“ wieder das „Bethlehem Nachtlager“ für Straßenkinder in Kambodscha unterstützen. Der Kiebitz möchte noch auf zwei weitere Tauschtage aufmerksam machen: Einmal die Kleidertauschbörse, die in Haslach künftig immer am ersten Sonntag nach den Sommerferien stattfindet. Und der Pflanzentauschtag. Dieser findet stets am letzten Aprilwochenende in Unterentersbach statt.

Text und Foto: Sybille Wölfle



## Naturkost Kiebitz e.V. unterstützt Landwirtschaft 5.0 und spendet für Waisenhaus in Ghana

### Erlös aus dem letzten Warentauschtag wird wie immer komplett weitergegeben

Beide sind für nachhaltige Lebensmittel, Umwelt- und Klimaschutz: Daher unterstützt der Verein „Naturkost Kiebitz“ aus Haslach das Projekt Landwirtschaft 5.0 der Hochschule Offenburg. Die Vereinsvorsitzende Hanni Schaeffer und Vorstandsmitglied Ingeborg Zechmeister übergaben Projektleiter Prof. Dr. Daniel Kray und seinem Mitarbeiter Rainer Gottschall jetzt eine Spende in Höhe von 600 Euro aus dem Erlös des jüngsten Haslacher Warentauschtags Anfang Oktober. Während Daniel Kray von der Idee des Warentauschtags – funktionsfähige Gebrauchsgegenstände, für die der derzeitige Besitzer keine Verwendung mehr hat, die aber für die Müllabfuhr zu schade sind, gegen eine Spende an neue Besitzer weiter zu geben – sehr angetan war, zeigten sich Hanni Schaeffer und Ingeborg Zechmeister begeistert vom Projekt Landwirtschaft 5.0. „Das passt genau zu unseren Anliegen“, erklärte Hanni Schaeffer angesichts der fünf Projektsäulen:

- **Blühstreifen** an den Ackerränder für mehr Insekten, mehr Biodiversität,
- **Biomassestreifen** zum dauerhaften Entzug von CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre zur
- **Herstellung von Pflanzenkohle** zur Ertragssteigerung, Humusbildung und Kohlenstoff-Einlagerung im Boden,
- **Landwirtschaftliche Elektromobilität** (Traktor, Radlader, Lieferfahrzeuge) versorgt durch
- **Solarstrom** über oder neben den Äckern.

Und einen gemeinsamen Bekannten hatten die Vereinsvertreter und die Projektverantwortlichen auch schnell gefunden: Biobauer Johannes Witt, der im Offenburger Stadtteil Weier einen Demeterhof betreibt, war schon Gastgeber und Informant bei Kiebitz-Exkursionen und macht bei der Landwirtschaft 5.0 mit. Prof. Dr. Daniel Kray erläuterte den Vereinsvertreterinnen zudem den geplanten zeitlichen Ablauf des Projekts, den Arbeits- und Finanzaufwand, um die weiteren nötigen Fördermittel zu bekommen und die aktuelle Öffentlichkeitsarbeit für die Landwirtschaft 5.0.

Aktuelle Informationen zu Landwirtschaft 5.0 und weitere Unterstützungsmöglichkeiten gibt es auf den Websites [fyi-landwirtschaft5.org](http://fyi-landwirtschaft5.org) und [lw50.hs-offenburg.de](http://lw50.hs-offenburg.de)

**Die andere Hälfte des Erlöses aus dem letzten Warentauschtag ging an Monika Adakou Komey aus Lahr.** Sie stammt ursprünglich aus Ghana, wohnt aber schon seit 30 Jahren in Deutschland. Sie baut derzeit in ihrem Heimatland ein Waisenhaus, das 50 Kindern ein Zuhause werden soll. Der Rohbau ist bereits fertig, allerdings fehlen noch ca. 10.000 Euro zur Fertigstellung, weshalb die Kiebitz-Spende sehr willkommen ist. Über weitere Spenden wäre sie sehr dankbar! Hier die Kontodaten: DE50 6649 2700 0088 1647 09, Verwendungszweck: „Spende, House of Blessing“. Leider können keine Spendenbescheinigungen ausgestellt werden.



**Spendenübergabe in Offenburg:** (von links nach rechts): Prof. Dr. Daniel Kray von der Hochschule Offenburg, Hanni Schaeffer und Ingeborg Zechmeister von „Naturkost Kiebitz e.V.“, Rainer Gottschall von der Hochschule Offenburg (Text + Foto v. Jördis Damrath)

**Spendenübergabe an Monika Adakou:** (von links): Mene Jäger (Schwester von Frau Adakou), Monika Adakou Komey, Anne Ringwald, Geschäftsführerin des „Naturkost Kiebitz e.V.“, Angelika Spitzmüller u. Hanni Schaeffer vom Vorstand des „Naturkost Kiebitz e.V.“



## „Unser Saatgut – wir ernten was wir säen!“

### Filmabend am 14. November in der Bibliothek der Generationen

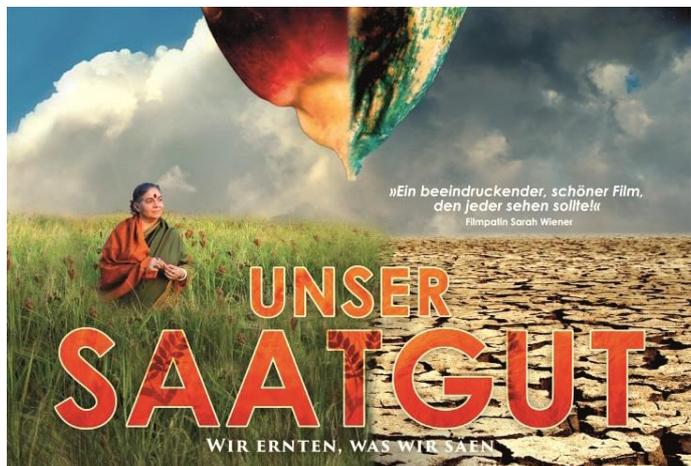
Vor 9 Jahren gründeten der Kiebitz und der BUND Umweltzentrum Offenburg das Aktionsbündnis Gentechnikfreie Ortenau. Ziel war damals, die Bevölkerung darüber aufzuklären, was Gentechnik in der Landwirtschaft bedeutet, dass Gentechnik bereits in vielen tierischen Lebensmitteln steckt und wie wir als Verbraucher diese erkennen und vermeiden können.

**Im Laufe der Jahre zeigte sich, dass der weltweite Verlust der Sortenvielfalt in der Landwirtschaft eng mit der Gentechnik zusammenhängt.** Große Konzerne wie Bayer-Monsanto kontrollieren mit gentechnisch veränderten Monokulturen längst den weltweiten Saatgutmarkt. Gleichzeitig geht das kulturelle Wissen darum, wie Saatgut vermehrt und gezüchtet wird, immer mehr verloren.

Uns, den Mitgliedern des Aktionsbündnisses, war es ein Anliegen, über diese Zusammenhänge aufzuklären. Deshalb zeigten wir den Film „Unser Saatgut, wir ernten, was wir säen“.

**Der Film hat genau die beschriebene Problematik zum Thema, zeigt aber auch, dass eine Gegenbewegung entstanden ist, dass immer mehr Menschen sich für die Saatgutvielfalt einsetzen.**

Und wir wollten mit diesem Film auch **Privateute mit eigenem Garten** dazu ermutigen, regionale Gemüse- und Obstsorten anzupflanzen und eigenes Saatgut zu gewinnen. Dies ist uns sichtlich gelungen, denn alle 23 Besucher blieben am Ende noch da, um sich über den Film und eigene Handlungsmöglichkeiten auszutauschen.



Bei dieser Gelegenheit möchten wir auch schon auf unser **Pflanzen- und Samentauschfest** auf dem Biohof Reber in Unterentersbach hinweisen, das auch im kommenden Jahr wieder am letzten Samstag im April, also **am 25.4.2020 von 14 bis 17 Uhr** stattfinden wird. Dort kann man zum Beispiel selbst geerntetes Saatgut von samenfesten Gemüsesorten, überzählige vorgezogene Pflänzchen oder Ableger von Kräutern und Zierpflanzen mit anderen tauschen oder auch gegen Spende erwerben, wenn man nichts zum Tauschen haben sollte. Einen Vortrag, Infostände und Kaffee und Kuchen von den Landfrauen gibt es auch – ein Besuch lohnt sich also.

**Hinweis: die DVD kann ab sofort in unserer Öko-Bibliothek ausgeliehen werden!**

*Hanni Schaeffer*

## Neues in der Bibliothek



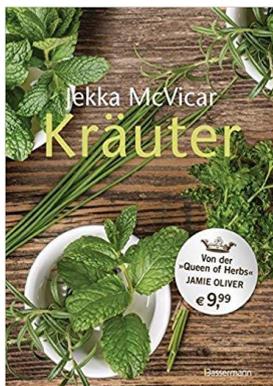
### **Einfach die Welt verändern: 50 kleine Ideen mit großer Wirkung**

von Anja Dethloff

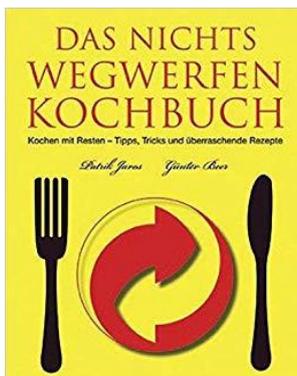
Viele Menschen stellen sich irgendwann im Leben die Frage: Soll das alles sein? Sie etwas bewirken in der Welt. Das Buch vermittelt 50 einfache Ideen, die einen positiven Effekt auf unsere Umwelt, unsere Mitmenschen, unsere Nachbarschaft sowie auf unsere Gesundheit und Zufriedenheit haben. Witzig und unideologisch werden sie präsentiert. Jede Aktion wird auf einer individuell gestalteten Doppelseite vorgestellt

### **Kräuter**

Von Jekka McVicar



Der umfassende Ratgeber enthält die Porträts von mehr als 300 Kräuterarten und -sorten. Sie erfahren hier alles Wichtige zur Kultivierung, Vermehrung, zur Haltung in Kübeln und in Mischkulturen sowie zur Ernte, Konservierung und Lagerung. Bei Küchenkräutern werden die besten kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten beschrieben, bei Heilkräutern erhalten Sie Hinweise auf ihre Anwendung. Dazu kommen zahlreiche nützliche Anregungen, zum Beispiel zur Verwendung von Kräutern als Färbemittel. Darüber hinaus wird die Anlage eines Kräutergartens erläutert, mit 10 detaillierten Pflanzplänen für unterschiedlich große Gärten, die sowohl Laien als auf erfahrene Gärtner problemlos umsetzen können.



### **Das Nichts wegwerfen Kochbuch**

Von Patrick Jaros und Günter Beer

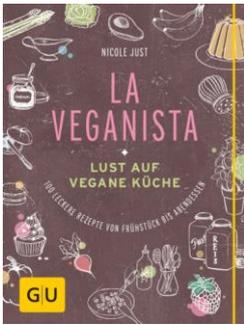
Wer kennt ihn nicht - den hungrigen Blick in den Kühlschrank. Darin: Nicht mehr ganz frisches Gemüse, ein paar Joghurtbecher und Reste. Wegwerfen und nichts essen? Oder zum nächsten Laden gehen? Nein! Durch die Verwendung von 'Resten' sind die besten Gerichte der traditionellen Küche entstanden. Warum auch hartes Brot wegwerfen, wenn man daraus so leckere Rezepte wie 'Brotsalat mit Zwiebeln und Tomaten' zaubern kann. Das Kochbuch erläutert, wie lange Nahrungsmittel und Reste aufbewahrt und für leckere Speisen verwendet werden können.



### **Malwerkstatt Natur: Farbe, Papier, Pigmente, Federn und Stifte aus Naturmaterialien selbst herstellen**

Von Nick Neddo

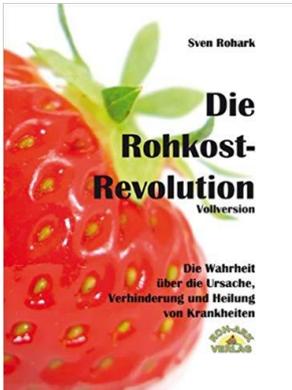
Unsere steinzeitlichen Vorfahren haben aus Materialien, die ihnen die Natur zur Verfügung stellte, Schreib- und Malwerkzeuge hergestellt und damit großartige Kunstwerke geschaffen. Aus Naturmaterialien können wir auf einfache Weise Mal- und Zeichenutensilien selbst herstellen: einen Filzstift aus einem Walnusszweig, Zeichenkohlestifte aus verkohlten Zweigen, einen raffinierten Federkiel, Tinten aus Kaffee, Beeren oder Roter Bete, Farben aus mineralischen Pigmenten bis hin zu Papierschöpfsieb, Farbwalze und Holzdruckstock. Alles detailliert und reich bebildert Schritt für Schritt erklärt. Für alle kreativ Tätigen und alle, die schöne selbst gemachte Dinge lieben.



### La Veganista: Lust auf vegane Küche

von Nicole Just

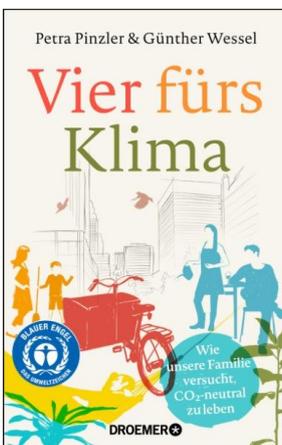
Vegan, ja, Verzicht nein! Unkomplizierte Gerichte begleiten durch den Alltag und vereinen Ernährungsbewusstsein mit vollem Genuss: Denn: Auch wer tierische Produkte vom Speiseplan gestrichen hat, kann Rouladen oder Gulasch kochen und Käsekuchen oder Vanillekipferln backen. Darüber hinaus lockt sie mit vielen neuen Kreativionen, Rezepte zum Schlemmen, für Festtage und gesellige Anlässe.



### Die Rohkost-Revolution: Die Wahrheit über Ursache, Verhinderung und Heilung von Krankheiten

von Sven Rohark

Seit seinem zehnten Lebensjahr hatte der Autor Neurodermitis und die Mediziner sagten ihm: „Unheilbar!“ Mit 24 Jahren bekam er einen akuten Haarausfall und der Facharzt erklärte ihm: „Demnächst Glatze, damit müssen Sie leben!“ Er musste nicht damit leben, seine Haare wuchsen nach, die Neurodermitis verschwand. Wer wissen möchte, was bei gesunder Ernährung zu beachten ist, was die Ursache von Krankheiten ist, was man gegen Allergien, Bluthochdruck, Diabetes und vieles mehr tun kann – dem will der Autor hier Antworten geben.



### Vier fürs Klima: Wie unsere Familie versucht, CO2-neutral zu leben

von Petra Pinzler

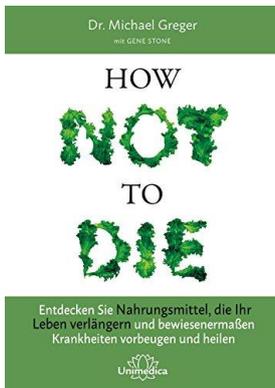
Wie reduzieren wir unseren ökologischen Fußabdruck? Die Frage nach dem fröhlichen aber umweltbewussten Leben in Zeiten des Klimawandels beschäftigt viele. Wollen wir den Temperaturanstieg auf zwei Grad beschränken, müssen wir unseren CO2-Verbrauch reduzieren. Wie lebt es sich damit? Ist der eingelagerte Bioapfel klimafreundlicher als der aus Chile? Bahn oder Fernbus? Sind alle Mühen vergeblich, weil eine Familie gar nicht viel bewirken kann? Familie Pinzler-Wessel hat ein Jahr lang ausprobiert. Sie hat versucht, für alle Vier gute Kompromisse im Alltag zu finden. In diesem lebensnahen Bericht ihres Selbstversuches erzählen sie, was geht, was nicht und um welche Erfahrungen sie reicher sind.



### Heilen mit der Kraft der Natur

von Prof. Dr. Andreas Michalsen

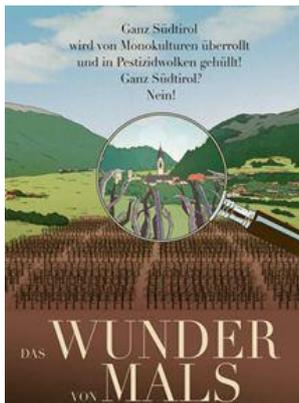
Andreas Michalsen, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité, hat traditionelle Verfahren wie Blutegel, Aderlass, Yoga oder Fasten wissenschaftlich erforscht und setzt sie klinisch mit großem Erfolg um. Damit behandelt er nicht nur wirksam die häufigsten Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Arthrose oder Diabetes. Er zeigt in diesem Buch auch, wie man den Herausforderungen des modernen Alltags durch Stressabbau und gesunden Lebensstil begegnen kann. In seinem persönlich erzählten Praxisbericht erklärt Andreas Michalsen, warum traditionelle Heilverfahren heute zeitgemäßer denn je sind.



### How Not To Die

von Dr. Michael Greger mit Gene Stone

Die meisten aller frühzeitigen Todesfälle lassen sich verhindern – und zwar, es mag überraschen, durch einfache Änderungen der Lebens- und Ernährungsweise. Dr. Michael Greger, international renommierter Arzt und Ernährungswissenschaftler zeigt in seinem weltweiten Bestseller: Wenn die Grundbedingungen stimmen, kann sich der menschliche Körper selbst heilen. Greger analysiert die häufigsten 15 Todesursachen der westlichen Welt, zu denen z.B. Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und Parkinson zählen, und erläutert, wie diese verhindert, in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können. Darüber hinaus erklärt er welche Lebensmittel besonders wertvoll für die verschiedenen Organe sind, und wie diese am besten kombiniert und verzehrt werden können.



### Das Wunder von Mals

Wir befinden uns im Jahr 2015. Ganz Südtirol wird von Monokulturen überrollt und in Pestizid-Wolken gehüllt ... Ganz Südtirol? Nein! Ein von unbeugsamen Vinschgern bewohntes Dorf kämpft mit einem Feuerwerk der Ideen gegen eine Übermacht aus Bauernbund, Landesregierung und Pharmaindustrie. Mals im Obervinschgau soll die erste pestizidfreie Gemeinde Europas werden. 76 % der Bevölkerung entscheiden sich bei einer Volksbefragung für den Pestizidverbot auf dem Gemeindegebiet. Doch die Südtiroler Apffelobby denkt nicht daran, das Votum zu akzeptieren. Ein ungleicher Kampf beginnt, in dem die Menschen in Mals über sich hinauswachsen. Ihr „Nein“ zu Pestiziden und Monokulturen ist gleichzeitig ein „Ja“ zu Vielfalt, Schönheit und Eigenart, ein „Ja“ zur eigenen Identität.

## Dagmar Leopold ist neue Mitarbeiterin im Laden



Mein Name ist Dagmar Leopold. Ich bin verheiratet und habe 3 erwachsene Töchter.

Wir wohnen in Steinach und ich bin schon gefühlte Ewigkeiten Mitglied im Kiebitz.

Nach vielen Jahren Büro- und Buchhaltungstätigkeit wollte ich einfach mal etwas anderes ausprobieren.

In meiner Freizeit bin ich leidenschaftliche Schwarm- und Naturwabenbauimkerin.

Dieses Jahr habe ich eine Ausbildung zur Kräuterefachfrau abgeschlossen und liebe es mit unserem Hund durch den Wald zu streifen.....

Ich freue mich über die nette Aufnahme im Team und über die vielen netten Kolleginnen.

## Lebe lieber „Müllbefreit“

Mehr als 37 Kilogramm Verpackungsmüll aus Plastik verursacht jeder Deutsche – pro Jahr. Das ist eine enorme Belastung für die Umwelt, denn nicht selten landet das Plastik im Meer oder in der Landschaft. Um dem entgegen zu wirken, entstand in den letzten Jahren eine Bewegung, die sich selbst „Zero Waste“ nennt. Auf Deutsch bedeutet das „Null Müll“ und genau das versuchen ihre Anhänger zu realisieren. Sie boykottieren Müll. Das fängt damit an, dass man beim Eiscafé auf den Strohalm verzichtet, geht damit weiter, an der Supermarktkasse keinen Kassenzettel ausdrucken zu lassen und beinhaltet auch, keine Lebensmittel zu verschwenden. Den alltäglichen Müll versucht man zu reduzieren, kompostieren, recyceln oder wiederverwerten.

Auch wir im Kiebitz e.V. möchten diese Bewegung in Richtung weniger Müll mitgehen – speziell bei der Verpackung von Lebensmitteln. Deshalb haben wir unser **Unverpackt-Sortiment** in diesem Jahr ausgeweitet. Einiges haben wir schon lange ohne Verpackung im Sortiment, **etwa Gemüse und Obst, Getreide und Rosinen. Neu sind jetzt Reis, Mandeln, Studentenfutter und Cashew-Nüsse.** Und so funktioniert's: Sie bringen einfach ein eigenes Gefäß oder Stoffsäckchen mit, wiegen es auf der Waage direkt in unserer „Unverpackt-Ecke“ ab und notieren sich deren Eigengewicht. Danach nur noch das gewünschte Produkt abfüllen und damit zur Kasse gehen. Unsere Ladenfrauen ziehen das Eigengewicht der Gefäße beim Kassieren ab. Sollten Sie einmal ein eigenes Gefäß vergessen, liegen bei uns Stoffsäckchen und Gläser zum Kauf bereit.

Auch außerhalb des Unverpackt-Sortiments legen wir Wert auf Produkte, die Ihnen helfen können, Ihren Alltag müllfreier zu gestalten. Eine Auswahl stellen wir auf der nächste Seite vor. Außerdem achten wir bei unseren verpackten Produkten darauf, dass diese in Vollpapier oder anderen recyclebaren Verpackungen stecken, wie zahlreiche Produkte von Rapunzel. Auch die besonders empfindlichen Nüsse sind nun nicht mehr wie bisher in einer Folie aus Aluminium, sondern in einer **neuartigen Kunststoff-Folie** verpackt. Diese ist besonders dünn, trotzdem hat sie eine hohe Sauerstoffbarriere und schützt die Nüsse vor Oxidation. Die zusätzliche Papierbeschichtung sorgt dafür, dass die Nüsse optimal vor Licht geschützt sind, sodass sie lange frisch und knackig bleiben. Die dünne Folie spart nicht nur eine große Menge Material ein, auch die Entsorgung ist einfach: Die Verpackung kann einfach in den gelben Sack gegeben werden. Auch sonst probieren wir ständig neue Möglichkeiten aus und schauen, welche dabei helfen, Müll zu reduzieren – sowohl bei uns im Laden, als auch bei Ihnen Zuhause.

## Zerro Waste



**Seifensäckchen:** Zur Aufbewahrung oder als Peeling Werkzeug. Einfach die Lieblingsseife in das Säckchen geben, nass machen und los-schrubben, ideal um Seifenreste bis zuletzt aufzubauchen. (2,95 €)



**Die festen Shampoostücke** sind eine super Alternative zu herkömmlichem Shampoo aus der Plastikflasche. (2,45 €)



Zero Waste Lösung zum Zähneputzen sind die plastikfreien Dent-tabs **Zahnputztabletten** mit oder ohne Fluorid. Für 1x Zähneputzen steckst du ein Zahnputz-Tab in den angefeuchteten Mund und kaust, bis leichter Schaum entsteht. Jetzt einfach normal mit einer nassen Zahnbürste putzen. (5,50 €)



**Zahnbürsten:** Sieht nicht nur schick aus, sondern ist auch noch kompostierbar – bis auf den Kopf. Der Griff ist abgerundet und liegt perfekt in der Hand. Aus 100% nachhaltig angebautem Bambus gefertigt. Die Borsten sind aus Nylon ohne BPA und einem mittleren Härtegrad. Bambus eignet sich als schnell nachwachsendes Material hervorragend. Außerdem sind sie auch noch in recycelter Pappe verpackt. (2,10 €)



**Obst und Gemüsetaschen.** für den Transport von Lebensmitteln.(5 Stück für 3,95 €)



**Strohalm:** beliebt und bei jedem Drink ein Muss. Egal, ob Kakao für Kinder oder leckere Cocktails. Man muss nicht darauf verzichten, wenn man müllfrei leben will. Wiederverwendbar – aus Glas und mit extra Bürste zum Reinigen. (13,45 €)



**Deocreme** ist besser für dich und die Umwelt - hält dabei auch noch viel länger als jedes herkömmliche Deo. (9,85 €)



**Allzweck Öko Reiniger Tabs** zum Auffüllen des Bad, Glas- und Bodenreinigers. Einfach den Tab mit Wasser in die noch vorhandene Reinigerflasche füllen und schon kann weiter geputzt werden ohne dabei eine neue Flasche kaufen zu müssen. (9,25 €)



Aus Edelstahl und für jede Art von Essen geeignet, ist diese **Lunchbox** die perfekte Alternative zu jeder Plastikbox.(13,95 €)



Das **Weck Glas mit Deckel** ist immer gut um Essen luftdicht zu verschließen. Mit Deckel und in verschiedenen Größen für 2 € erhältlich.



Die 100% ungebleichten und kompostierbaren **Sandwich- und Sackbeutel** sind die ökologische Alternative zu jeder anderen Papiertüte. (4,25 €)



**Recycling Bioabfall-Tüten** mit einem Volumen von 10 l, sind aus extra nassfestem Spezialpapier hergestellt. (3,35 €)

## Vorstellung unserer neuen Vorstandsmitglieder



Mein Name ist **Fenja Wöhrle** und ich bin von Beruf Grundschullehrerin. Am besten gefällt mir im Kiebitz: Die nette Atmosphäre im Laden, gemeinsam die Welt ein bisschen besser zu machen und ich freue mich nun im Vorstand mitwirken zu dürfen.

Dafür will ich mich einsetzen: Themen rund um die Umwelt, Klima und nachhaltiger zu leben

Was es sonst noch über mich zu wissen gibt: Ich wohne nun seit einem Jahr mit meinem Freund und meinem 8 Monate alten Sohn in Haslach, wo ich auch aufgewachsen bin. Ich bin gerne in der Natur, male, zeichne und lese gerne und übe mich in Yoga und Gitarre.

**Name: Sabina Kist**

Beruf: Redakteurin beim Burda Verlag

Am besten gefällt mir im Kiebitz: Dass ich mich mit Gleichgesinnten bei kleineren und größeren Aktionen für den Schutz unserer Umwelt einsetzen kann.

Dafür will ich mich einsetzen: Seit Juni versorge ich die Öko-Bibliothek regelmäßig mit neuem Lesestoff. Außerdem helfe ich beim Umbau unseres Webauftritts und begeistere mich besonders für das Thema Müllvermeidung.

Was es sonst noch über mich zu wissen gibt: Ursprünglich komme ich aus Steinbach bei Baden-Baden, seit 2018 lebe ich mit meinem Freund in Haslach.

Neben dem Kiebitz gebe ich in meiner Freizeit ehrenamtlich als Skilehrerin Skikurse für Kinder, ich mache Yoga, liebe Klettern und Lesen



## Winterliche Suppen

### Erbensuppe mit Kracherle (4 Portionen)

<u>Zutaten:</u>	250 g getrocknete grüne Erbsen	reichlich geriebene Muskatnuß
	1 l Wasser	Salz
	1 Lorbeerblatt	Frisch gemahlener Pfeffer
	1 TL Thymian	<u>Kracherle:</u>
	1 TL Majoran	3-4 Scheiben Weizenvollkornbrot,
	150 ml Sahne	am besten 2-3 Tage alt (Brotverwertung!)
	1 EL gekörnte Brühe	60 g Butter
		Salz

#### Zubereitung:

Erbsen über Nacht im Wasser einweichen, am nächsten Tag mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen, Lorbeerblatt, Thymian und Majoran zufügen und alles ca. 30 Min. kochen lassen. Dann das Lorbeerblatt entfernen und die weichen Erbsen im Topf mit dem Mixstab fein pürieren. Nun die Sahne hinzufügen und evtl. noch etwas Wasser, falls die Suppe zu dickflüssig ist. Mit gekörnter Brühe und Muskat würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen gut **Kracherle:**

Das Brot in kleine Würfel schneiden und in der Butter bei milder Hitze rösten. Mit Salz würzen.

*Dies ist ein Rezept aus Großmutterns Zeiten, das schnell geht und im Winter wunderbar wärmt und sättigt. Früher wurden gerne gebratene Speckwürfel dazu gereicht, die vegetarische Variante mit Kracherle finde ich genauso lecker!*

Hanni Schaeffer

### Badische Lauchsuppe (4 Portionen)

<u>Zutaten:</u>	30 g Butterschmalz	1 gehäufte EL gekörnte Brühe
	400 g Lauch	1 TL Majoran
	3 gehäufte EL Weizenvollkornmehl	200 ml Sahne oder Creme fraiche
	750 ml Wasser	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	125 ml Weißwein (oder Wasser)	evtl. 1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Lauch putzen, halbieren, waschen und in ½ cm dicke Streifen schneiden. Butterschmalz erhitzen und die Lauchstücke kurz darin andünsten. Dann das Weizenvollkornmehl darüberstäuben, unterrühren und das Wasser unter Rühren aufgießen. Weißwein, gekörnte Brühe und Majoran dazugeben und die Suppe 5-10 Min köcheln lassen, bis der Lauch weich ist. Dann Sahne oder Creme fraiche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken.

**Tipp:** echt badisch wird die Suppe durch Zugabe von Schwarzwälder Speck: einfach 50 g Speckstreifen mit dem Lauch andünsten und dann mitkochen lassen.

Guten Appetit wünscht Hanni Schaeffer

## Asiatische Linsensuppe nach der Fünf-Elemente-Ernährung

Zutaten:	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
	2 Stangen Lauch	250 g rote Linsen
	200 g Hokkaido-Kürbis	250 Kokosmilch
	1 rote Paprika	etwas Öl zum Anbraten
	½ Chilischote	etwas Curry, Gemüsebrühe,
	etwas Ingwer	

### **Zubereitung:**

das Curry im heißen Öl anbraten, bis die Küche fein danach duftet. Den kleingeschnittenen Kürbis sowie den Paprika dazu geben, sodann die Frühlingszwiebeln, bzw. den Lauch dazu geben und anbraten; mit Ingwer, Knoblauch und Chili würzen, die gewaschenen Linsen hinein geben und das Ganze mit 800 ml Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 min köcheln lassen (im Dampfkochtopf geht's schneller)  
Nun kann man die Suppe pürieren, mit einer Prise Salz und etwas Kurkuma würzen und abschließend mit der Kokosmilch aufgießen

### **Anmerkung:**

Die oben genannte Reihenfolge sollte eingehalten werden, damit sich die Zutaten im Sinne der Fünf-Elemente-Ernährung unterstützen und damit ihre kräftigende Wirkung entfalten können.

**Wirkung im Sinne der Fünf-Elemente-Ernährung:** wärmt die Mitte und eignet sich somit für kalte Tage und für Menschen, die unter Energiemangel leiden

*Guten Appetit wünscht Ingeborg Zechmeister*

## Süßkartoffel-Curry-Suppe (4 Portionen)

<u>Zutaten:</u>	1 rote Chillischote, entkernt	2 TL mildes Currypulver
	20 g frischer Ingwer	250 Gemüsebrühe
	1 Knoblauchzehe	250 g Kokosmilch
	1 Zwiebel	150 g TK-Erbesen
	600 g Süßkartoffeln	80 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
	4 EL Öl	4 EL Kokoschips
		Frischer Koriander, Salz

Zubereitung: Chilli fein hacken. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Stücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Chilli, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch darin kurz anschwitzen. Süßkartoffeln und Curry zugeben. Kurz anrösten.

Brühe und Kokosmilch zugeben, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Erbsen zugeben und weitere 5 Min. köcheln.

Erdnüsse hacken und untermischen, mit Salz abschmecken.

Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett rösten, Korianderblätter fein schneiden. Beides über die Suppe streuen.

*Guten Appetit wünscht Erhard Fürst*

## Sellerie-Orangen-Suppe (4 Portionen)

<u>Zutaten:</u>	250 g Sellerieknolle, verzehrbaren Anteil	2 EL Schnittlauchröllchen und Sellerieblatt (fein gehackt)
	3 mittelgroße Kartoffeln	1-1,5 TL Sellarisalz oder Kräutersalz
	3 Möhren	Je 2 MSP Pfeffer, Koriander und Nelkenpulver
	1 Liter Gemüsebrühe	abgeriebene Schale ½ Orange
	1 Becher Sauerrahm	Saft 1 Orange (Fruchtfleisch mitverwenden)
	6 EL süße Sahne	
	1 EL Butter	

Zubereitung: Sellerie, Kartoffeln und Möhren in mittelgroße Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe weichkochen, dann pürieren.

Die übrigen Zutaten zugeben und abschmecken.

*Guten Appetit wünscht Bärbel Hoicke*

## Weihnachtsmarkt Haslach



Auch in diesem Jahr waren wir mit einem reich bestückten Stand beim Haslacher Weihnachtsmarkt vertreten. Es gab viel Selbstgebackenes (diverse Weihnachtsplätzchen, Mohnstreusel, Brötchen, etc.). Auch Selbstgemachtes, wie Insektenhotels, Geschirr- und Bienenwachstücher. Gegen Mittag war unser Stand so gut wie ausverkauft und wir freuten uns über ein genauso gutes Ergebnis wie im letzten Jahr, nämlich 645 Euro. Die Einnahmen werden an die Sozialstation Haslach und den Club 82 gespendet.

Herzlichen Dank an alle Vereinsmitglieder, die zu diesem tollen Ergebnis beigetragen haben.  
Susanne Schnurr



### Zum Jahresanfang

„Ich werde keine Diät machen  
Ich werde mir kein neues Kleid kaufen  
Ich werde mir kein neues Urlaubsziel ausgucken  
Ich werde kein neues Instrument erlernen  
Ich werde mir keine neue Frisur zulegen  
Ich werde keinen Sparvertrag abschließen  
Ich werde keinen Fitnesskurs besuchen  
Ich werde mir kein neues Hobby zulegen

### Stattdessen

Werde ich im Regal nach den ungelesenen Büchern sehen  
Ich werde meine Gitarre auspacken und schauen, welche Griffe ich noch kann  
Ich werde eine alte Freundin anrufen und fragen, wie es ihr in der Zwischenzeit ergangen ist  
Ich werde die Turnschuhe, die noch nicht zu sehr ausgelatscht sind anziehen  
und damit einfach aufs Feld laufen  
Ich werde alle alten Gläschen und Dosen und Packungen mit Lebensmitteln aufbrauchen  
Ich werde die Änderungsschneiderin fragen, ob sie mir das Kleid weiter machen kann  
Ich werde im Keller nach den letzten Fläschchen Wein suchen und sie mit den Nachbarinnen trinken  
Ich werde mir überlegen, welche Art von Bewegung mir als Kind schon viel Spaß gemacht hat,  
und es noch einmal versuchen  
Ich werde mich in die alte Decke wickeln, mich auf den Balkon setzen  
und in den Sternenhimmel blicken.  
Dann habe ich nichts Neues angefangen und doch nicht alles beim Alten gelassen.“

(gekürzt aus: Die Mitarbeiterin, Werkheft der katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands, 1/2019, Seite 16)

**In diesem Sinne ein frohes Weihnachtsfest, ruhige Feiertage, Zeit für Einkehr  
und Begegnung und ein friedliches neues Jahr!**

An Hl. Abend ist der Laden von 9.00 -12.00 Uhr, an Silvester von 9.00 -13.00 Uhr geöffnet!