



LEBENS-GEMEINSCHAFT

Eichhof Journal

August 2020 · Ausgabe Nr. 54

Menschen

Handwerk

Lebensfreude



Schwerpunktthema:

**Nahrung –
Genuss für Körper,
Geist und Seele**

Weitere Themen:

15 Jahre Haus 11

Teilnahme am
Literaturwettbewerb 2020

„Bewegung in der Pflege“

Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Georg Rothmann 3

Schwerpunkt

„Nahrung – Genuss für Körper, Geist und Seele“

Ein Geflecht voller Rätsel und Wunder 4

„Essen ist die Quelle
des Genusses und der Lebensfreude“ 7

Der Eichhof-Bioladen 8

Brot aus der Eichhof-Back.Manufaktur –
Einfach, aber gut! 10

Wie viel Leben ist in unseren Lebensmitteln? 14

Nachhaltigkeit in aller Munde 16

Der Speiseplan der Pflanzen 19

Schlemmerfahrt?
Nein, wir waren auf der Bildungsfahrt! 22

Das Café Loyal in Siegburg
ist ein Genuss für Körper, Geist und Seele 24

Gesundes Essen 26

Gesunde Ernährung – Jetzt erst recht! 27

Menschen

In diesem Jahr
feiert Haus 11 sein 15-jähriges Jubiläum 30

Lebensfreude

Neues aus der Schreibwerkstatt 32

Menschen

Fortbildung „Bewegung in der Pflege“ 34

Menschen

Handwerk

Lebensfreude



„Wenn ich über meinen Schatten springe, kann ich ganz schön viel erreichen“*



Als wir mit der Arbeit an dem Ihnen vorliegende Heft begonnen hatten, war uns allen noch nicht bewusst, was in den darauffolgenden Wochen auf uns zukommen würde. Die Arbeit am Schwerpunktthema „Nahrung – Genuss für Körper, Geist und Seele“ schien im Verlauf der Corona-Pandemie, so wie viele andere Themen, hinten anstehen zu müssen oder gar in Vergessenheit zu geraten. Der neuartige Virus, die dadurch entstehende Pandemie, die vielen Nachrichten und Bilder aus der Welt verdrängten fast alle anderen Themen. Es gab über Wochen scheinbar keine anderen Nachrichten mehr und diese Omnipräsenz löste bei einigen Menschen Angst und Sorge aus.

Im Verlauf dieser Wochen im „Lockdown“** lernten wir schnell veränderte Arbeitsabläufe und Umgangsregeln. Zum Glück konnten wir alle Arbeitsplätze sichern, Kurzarbeit vermeiden, fast allen Menschen mit Assistenzbedarf einen Tagesrhythmus mit einer sinnvollen Tätigkeit organisieren und uns auf dem weitläufigen Gelände des Eichhofs bewegen.

Viele Menschen unterstützen die Arbeit des Eichhofs auf sehr unterschiedliche Weise. Einige Handwerker, Dienstleister, Gastronomen, Kursleiter, Therapeuten und Künstler trieb und treibt bis heute, neben der gesundheitlichen Sorge, vor allem auch die wirtschaftliche Existenzsorge um. Alle diese externen „Mitarbeiter*innen“ konnten ab dem 18. 3. 2020 den Eichhof nicht mehr betreten und ihre unterstützende Arbeit bei uns ausüben. In den meisten Fällen konnten wir die Zusammenarbeit inzwischen wieder aufnehmen und die entsprechenden Hygieneregeln umsetzen. Auf das gemeinsame Singen, das Musizieren mit Blasinstrumenten, die Kontaktsportarten und einige andere Angebote werden wir leider noch etwas warten müssen.

In der gesamten Zeit war das zum Jahresende 2019 gewählte Schwerpunktthema „Nahrung – Genuss für Körper, Geist und Seele“ aber viel präsenter, als wir dachten. In der „Lockdown“-Phase haben wir bewusst mehr Zeit und Geld in das tägliche Essen investiert, denn in schwierigen Zeiten bildet gutes Essen eine wichtige Basis für gute Stimmung. Die neuen Verhaltensregeln des „social distancing“, also der Abstandsregeln, sorgten für einen Mangel an persönlicher Begegnung und menschlicher Berührung. Für uns Menschen, als soziale Lebewesen, ein sehr wichtiges Nahrungsmittel, auf das wir in dieser Phase oft entbehren mussten und immer noch entbehren müssen.

Ein weiteres Nahrungsmittel fehlte und fehlt uns weitestgehend immer noch. Das Musizieren, die Schauspielerei und der kreative Umgang mit anderen Kunstformen. Wir hoffen darauf, bald wieder selber musizieren, tanzen und schauspielern zu können. Auf den Genuss von künstlerischen Veranstaltungen im „Haus der Begegnung“ werden wir sicherlich noch eine lange Zeit verzichten müssen.

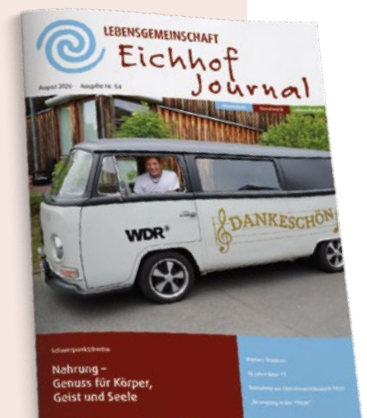
Ein besonderes Geschenk brachten Musiker der WDR Big Band im Juni mit ihrem „Dankeschön“-Bulli vorbei und bedankten sich mit einem kleinen Jazz-Konzert im Freien und mit viel Abstand für Publikum und Musiker. Die „Dankeschön“-Aktion des WDR richtete sich an Pflege- und Betreuungseinrichtungen in NRW zum Dank für die Arbeit und Geduld der letzten Monate und war für alle Anwesenden eine willkommene Abwechslung.

Weltweit steigen die Corona-Fallzahlen weiterhin an. Es bleibt zu hoffen, dass wir in Europa nicht wieder auf den Stand von März / April zurückfallen. Aber die Alltagssehnsucht und die Verdrängungsfähigkeit der Menschen sorgen aktuell wieder für ansteigenden Fallzahlen, auch in Deutschland. Es liegt weiterhin in der Verantwortung jedes Einzelnen.

Daher passen Sie gut auf sich und andere auf. ■

* siehe Seite 32 – „Mein Schatten“ von Max Oehr

** Ausgangssperre, Herunterfahren öffentlichen Lebens zur Gefahrenabwehr



Ein Geflecht voller Rätsel und Wunder

oder Nahrung für die Seele

von Eva Jöckel

*Kennst Du den unendlichen Hunger nach der Farbe Grün?
Das nicht eingetretene Sättigungsgefühl nach einer großen,
unachtsam verschlungenen Portion Pasta?
Die satte Zufriedenheit nach einem guten Gespräch?*

Geht da etwas durcheinander? Ja, genau!

Wir Menschen sind unendlich vielschichtig. Die verschiedenen Anteile unseres Wesens sind nicht alle physisch wahrnehmbar. Sie sind jedoch erlebbar oder zu erahnen. Eng miteinander verwoben, stellen sie ein scheinbar undurchdringbares Geflecht voller Rätsel und Wunder dar.

Gesundheit entsteht dort, wo sich die verschiedenen menschlichen Anteile zu einem harmonischen Klang zusammenfinden. Entwickelt dieser eine dissonante Klangfarbe, so kündigt sich Entwicklung an, insofern er seine Spannungen durch eine Umgestaltung lösen kann.

Das Wissen darum, dass nicht nur der Körper des Menschen Nahrung bedarf, hatten die Menschen bereits vor langer Zeit.

Allzu oft geht uns dieser ganzheitliche Blick verloren, reduziert sich auf das Sichtbare.

Reich an hochwertigen und stets verfügbaren Lebensmitteln, sehen wir einer zunehmenden Schwemme ernährungsbedingter Störungen sowie Folgeerkrankungen ungesunder Lebensweisen entgegen. Diese haben ihren Ursprung nicht selten auf anderen Ebenen.

Unser Essverhalten wird keineswegs nur von Hunger bestimmt. Ein komplexes Geschehen aus physischen, sozialen und kognitiven Faktoren steuert unser Essverhalten, das in frühester Kindheit angelegt ist.

Der weinende, an die Brust gelegte und nach kurzer Zeit schlummernde Säugling, erfährt an der Mutterbrust Sättigung und Trost, Liebe und Zuwendung.

Das ausgedehnte, liebevoll zubereitete Abendessen mit Freunden, ist neben der Nahrungsaufnahme Beziehungspflege. Das Verbot des zweiten Brotes kann als herbe Zurückweisung erlebt werden.

Auf diese Weise sind wir in der Ausbildung unseres Essverhaltens maßgeblich geprägt durch die Einbettung in unsere kulturellen, familiären und persönlichen Bezüge. Zusammenhänge zwischen unserem Essverhalten und unserem psychischen Befinden werden immer wieder sichtbar.

Wir essen nicht nur, um uns zu sättigen. Wir essen auch, um uns zu belohnen oder uns zu entspannen. Wir entziehen uns Nahrung, um unsere Selbstwirksamkeit zu erleben. Hier erkennen wir einen Knotenpunkt in dem Beziehungsgeflecht zwischen Körper und Seele.

Gelingt es uns im Laufe unserer Entwicklung unsere Verhaltensweisen in Bezug auf das Essen zu reflektieren, möglicherweise zu entlarven? Finden wir Alternativen zur Nahrungsaufnahme, wenn wir seelischer Zuwendung bedürfen?

Hippokrates (460–370 v. Chr.) beschrieb Gesundheit als ein Zusammenspiel von Harmonie und innerer Stabilität. Eine in der Antike angeordnete sogenannte „Diät“ betrachtete nicht nur die physische Nahrungsaufnahme, sondern empfahl eine allgemein ausgewogene Lebensführung. Zu dieser zählten neben Essen und Trinken auch das Arbeiten, Erholung, Sport, Körperpflege, gemeinsames Singen, ein gesunder Schlaf- Wach-Rhythmus sowie Sexualität.

Zudem spielten die bildenden und darstellenden Künste, das Philosophieren und Meditieren eine wichtige Rolle bei der Gesunderhaltung des Menschen, ebenso wie der Blick auf die Bedürfnisse des Individuums.

Die durch Rudolf Steiner begründete Philosophie vom Menschen basiert auf dem Gedanken, dass Körper, Seele und Geist in einer engen, sich stets wandelnden Beziehung zueinanderstehen.

„Der Leib ist vergänglich, der Geist ewig, die Seele vermittelt zwischen ihnen und hat an beiden Anteil“ beschreibt Lorenzo Ravagli in der Erziehungskunst (2005).

Ein vielschichtiges Geflecht, das in steter Bewegung ist. Gesunderhaltung kann nur gelingen, wenn der Blick auf das Ganze gerichtet wird, der Mensch ganzheitlich genährt wird. Krankheit entsteht meist durch ein zu lange anhaltendes Ungleichgewicht, eine fortbestehende Dissonanz.

Erkennen wir die Wechselwirkung der verschiedenen menschlichen Anteile, so erkennen wir möglicherweise das Ungleichgewicht, die „Fehlleistung des Systems“. Nur so werden wir handlungsfähig.

Ganzheitliches Ernähren bedeutet also weit mehr, als dem Körper Nahrung zuzuführen. Es bedeutet auch unsere Seele zu nähren, unseren Geist.

Helmut Siebert von der evangelischen Kirche stellt uns die provokante Frage: „Wie ernähren Sie ihre Seele?“

Er beschreibt, viele Seelen seien unterernährt, zeigten Mangelerscheinungen und befänden sich in einem lebensbedrohlichen Zustand.

Die Seele bedürfe an Sinn und Orientierung, Liebe und Trost, Aufmerksamkeit, Zeit und Gott.

Die Seele nähre sich von dem, woran sie sich freue, beschrieb der Philosoph und Kirchenvater Augustinus Aurelius.

Kunst sei Nahrung für die Seele, so das Motto der Dormagener Kunstausstellung 2005.

Der Maler Felix Droese vertritt sogar die Ansicht, Kunst gehöre zur Grundversorgung wie Milch, Zucker, Kartoffeln. Eine Speisekarte für unsere Seele ist sicherlich so individuell, wie jede Persönlichkeit. Neben Liebe und Trost, Aufmerksamkeit, freudvollen Erlebnissen und künstlerischem Tun, können wir sicherlich festhalten, dass die Beziehung der Menschen zueinander, auf der Speisekarte für eine gesunde Seele ganz oben stehen sollten.

Vor etwa sieben Jahren bemühte sich die Lebensgemeinschaft Eichhof unter dem Motto „Wir nehmen alle mit“ darum, ein aktuelles Leitbild zu formulieren, das die Vielschichtigkeit des menschlichen Wesens und dessen unterschiedliche Nahrungsbedürfnisse sehr schön beschreibt und daher hier in Teilen zitiert werden soll:

„Unser Bestreben ist, in dieser Gemeinschaft ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes und zufriedenes Leben in jedem Lebensabschnitt zu ermöglichen. Dazu gehören Arbeit, Kunst, Kultur, religiöse Entfaltung, Sport und das Wirken in das gesellschaftliche Umfeld.

Menschen mit unterschiedlichen Möglichkeiten und Lebensvorstellungen begegnen sich respektvoll, wertschätzend, nehmen sich an und ergänzen sich wechselseitig. Rhythmische Lebensgestaltung und Leben im Einklang mit der Natur sind uns wichtig.

Wir stellen uns ein auf sich wandelnde Bedingungen und Bedürfnisse. Kreativität, Kommunikation und zwischenmenschliche Begegnungen sind Grundlage unserer Entwicklungsfähigkeit. [...] Zu einem lebendigen Miteinander gehört auch die selbstbestimmte Gestaltung von Freundschaft, Partnerschaft und Sexualität.

Haltung und Handlung entwickeln wir in zeitgemäßer Form aus der Anthroposophie.“

(Leitbild Lebensgemeinschaft Eichhof, 2007)

Dieses Zitat von Rudolf Steiner begleitet das Leitbild richtungsweisend. Es erscheint mir derzeit aktueller denn je:

*„Heilsam ist nur,
wenn im Spiegel der Menschenseele sich bildet die ganze Gemeinschaft
und in der Gemeinschaft lebet der Einzelseele Kraft.“*

Seelennahrung in Zeiten der Kontaktbegrenzung, in Zeiten, in denen eine Umarmung ein möglicherweise teures Gut geworden ist. Seelennahrung in Zeiten, in denen Kulturveranstaltungen und Versammlungen verboten sind. Eine Herausforderung. ■

Literatur:

- Christiane Vetter in „Deutsches Ärzteblatt“ Jg. 97 Heft 43 27. Oktober 2000
- <https://www.klassphil.hu-berlin.de/en/avh-professur/staff/vandereijk/auenzeitung-18> am 23. 4. 2020
- <https://www.erziehungskunst.de/artikel/serie/leib-seele-und-geist/> am 23. 4. 2020
- <https://www.damid.de/verstehen/medizin.html> am 24. 4. 2020
- Leitbild Lebensgemeinschaft Eichhof, 2005

„Essen ist die Quelle des Genusses und der Lebensfreude“

Ein Widerspruch zur gesunden Ernährung?

von Annette Brittner



Gedanken zu einem immer wieder heiß diskutierten Thema:

Einer der Kernaussagen der UN-Behindertenrechtskonvention lautet: „Selbstbestimmtes Leben ermöglichen – keine Eingriffe in persönliche Rechte!“

Das bedeutet sicher nicht, dass die Möglichkeiten einer angemessenen Beratung nicht ausgeschöpft werden sollen. Aber wo hört Beratung auf und wo fängt Bevormundung an?

Und was gibt einem das Recht, den Menschen in seiner Ernährungsweise zu reglementieren?

„Wem die Quelle versagt bleibt, der verliert die Freude am Genießen.“

Bei dem Versuch, die Esslust zu sehr zu kontrollieren, kann sich das Ganze ins Gegenteil kehren, die Sinnlichkeit beim Essen verkümmern. Die Freude am maßvollen Essen macht Platz dem Unerfüllt-Sein, einem ständigen Hungergefühl und gefährlichen Fressattacken.

Geht es also nicht viel mehr darum, die Lust am Essen und körperliches sowie seelisches Wohlbefinden in Übereinstimmung zu bringen?

Liebingsrezepte heraussuchen, Motivation zur vollwertigen Ernährung, Unterstützung beim Ausprobieren neuer Gerichte, gemeinsames Ko-

chen, ein schön gedeckter Tisch, zusammen essen...

Sollten nicht vielmehr diese Dinge im Vordergrund stehen statt einer permanenten Kontrolle und Begrenzung?

Gesundheit umfasst sowohl die körperliche als auch die seelische. Und dies kann nur gelingen in einer verantwortlichen Betreuung, wo der Einzelne mit seinen Wünschen ernst genommen, adäquat beraten und individuell begleitet wird. ■





Der Eichhof-*bioladen* Bioladen

Ein besonderer Ort mit Nahrung für Körper, Geist und Seele.

von Iris Tillmann

Der Eichhof-Bioladen gehört zum Werkstattbereich der Lebensgemeinschaft Eichhof. Ganz besonders in der „Corona-Zeit“ ist das Bewusstsein von vielen Menschen gestiegen, sich mit hochwertigen Lebensmitteln und biologisch angebautem Obst und Gemüse zu versorgen.

Der Eichhof-Bioladen bietet neben diesem Angebot kleine Alltagsfluchten beim Kaffee im Bioladen oder auf der Sonnenterrasse. Stammkunden, Wanderer und Rad- und E-Bike-Ausflügler mögen das vielfältige Angebot: Frisch gebackenes, prämiertes Brot, leckere Brötchen oder Teilchen, Gebäck und Kuchen in Bio-Qualität aus der eigenen Bäckerei oder Eier aus der hofeigenen Landwirtschaft sowie Geschenkartikel aus den verschiedenen Manufakturen des Eichhofs. Der Eichhof-Bioladen führt außerdem ein sogenanntes Vollsortiment an biologisch angebauten und hergestellten Waren. Nachhaltigkeit steht hier im Vordergrund. Eichhof-Kunden schätzen ganz besonders die Produkte aus der Eichhof-Demeter-Landwirtschaft. Die ersten Eichhof-Tomaten werden jedes Jahr sehnsüch-

tig erwartet. Aber auch die schmackhaften Gurken und selbst gezogenen Salate sowie Kartoffeln, Rhabarber, Radieschen werden sehr gern gekauft. Im Sommer ist das Angebot sehr vielfältig, aber auch im Winter bieten wir vitaminreichen Feldsalat, Baby-Leaf, Grünkohl und Postelein an.

Unsere Produkte werden täglich frisch geerntet und von der Landwirtschaft zu Fuß zum Bioladen geliefert. Das sind sehr kurze und verpackungsfreie Transportwege.

Der Bioladen bestellt täglich die Produkte, die gebraucht werden, und verzichtet damit bewusst auf Vorratshaltung. Regionaler, frischer und wertvoller geht es nicht.

Fotos: Eichhof



Ein großer Überschuss fällt selten an, wenn doch, haben unsere kreativen Köche des Werkstattbereichs „Küche und Service“, die für die Mittagsverpflegung im Haus der Begegnung kochen, immer eine leckere Rezeptidee und setzen diese dann flexibel im aktuellen Speiseplan um.

Es ist bemerkenswert zu erleben, wie viele Kunden das wertvolle und schmackhafte Demeter-Brot aus der Eichhof-Back.Manufaktur schätzen. Im Beitrag „Brot aus der Eichhof-Back.Manufaktur – Einfach aber gut!“ erfahren Sie Näheres über das leckere Eichhof-Brot.

An manchen Tagen schafft es das frischduftend angelieferte Brot kaum in die Regale hinter der Theke, da es bei der Anlieferung aus der Backstube, wie sprichwörtlich „warme Semmeln“, bereits direkt vom Regalwagen verkauft wird. Wer sichergehen will, seine Brote auch tatsächlich beim Einkauf im Bioladen vorzufinden, bestellt seine gewünschten Backwaren vor. Die Vorbestellung der Backwaren hilft auch, eine Überschussproduktion zu vermeiden. Viele Hauswirtschafter*innen der Wohngruppen des Eichhofs aber auch zahlreiche externe Stammkund*innen nutzen bereits die Möglichkeit der Vorbestellungen der Eichhof-Backwaren.

Für Bewohner*innen des Ambulant Betreuten Wohnens und Kolleg*innen, die einen Freiwilligendienst auf dem Eichhof leisten sowie Jahrespraktikant*innen besteht das Angebot, kurz vor Ladenschluss vorbeizukommen, um sich kostenlos Brot und Brötchen zu holen.

Über das Thema Coffee-to-go, englisch für Kaffee zum Mitnehmen, hatten wir uns bereits vor einigen Jahren Gedanken gemacht, um der Ressourcenverschwendung durch Nutzung von Wegwerfbecher entgegenzuwirken. Mittlerweile findet der Eichhof-Keramik-Becher mit Deckel zum Mitnehmen regen Anklang. Der Gast bringt seinen bereits gekauften Eichhof-Becher mit

und erhält im Tausch einen sauberen mit frischem Kaffee gefüllten Becher. Dieses System wird von Kolleg*innen mit oder ohne Assistenzbedarf gern genutzt. Die Beschäftigten der Back.Manufaktur nutzen eigene bruchsichere Tassen, da nichts Zerbrechliches mit in die Backstube genommen werden darf.



Unsere Bioladen-Kund*innen wissen nicht nur die wertvollen Produkte und das Kaufen von unverpacktem Gemüse zu schätzen, sondern kommen auch gerne zu uns, um die Institution Lebensgemeinschaft Eichhof zu unterstützen, aber auch, um die besondere Atmosphäre bei uns zu erleben.

In den Pausenzeiten ist der Bioladen meist gut besucht von Kolleg*innen mit und ohne Unterstützungsbedarf, die ihren Kaffee, belegte Brötchen, leckere Teilchen oder Süßes kaufen möchten, um dann das Gekaufte während einer kleinen Auszeit an den Tischen drinnen oder draußen, ganz für sich, neben oder gemeinsam mit unseren externen Café-Gästen zu genießen. Oder die Freude, die zu spüren ist, wenn das Bestellte mit dem Pendelino-Tablett von Bioladen-Kolleg*innen mit Assistenzbedarf freundlich und stolz am Tisch serviert wird. Ein weiterer Bioladen-Beschäftigter bietet hin und wieder selbstständig an, Einkäufe unserer Kunden bis ans Auto zu tragen und erhält auch dafür Dank, Wertschätzung und Bestätigung für sein Tun. All diese Zusammentreffen, teilweise flüchtig, manchmal intensiv, aber immer respektvoll und wohlwollend, machen unseren Bioladen zu einem besonderen Ort der Begegnung mit sinnvoller und sinnbringender Beschäftigung. Gerade in hektischen und unbeständigen Zeiten wie diesen erlebe ich den Eichhof-Bioladen mit all seinen Besonderheiten als Lernfeld für Akzeptanz, Geduld, neue Erfahrungen und Aufbrechen von Vorurteilen; sprich als Nahrung für Körper, Geist und Seele. ■



Aufgrund der Corona-Pandemie ist der Bioladen aktuell noch geschlossen.

Derzeit verkaufen wir die feldfrischen Produkte der Eichhof-Landwirtschaft, unsere Bio-Eier und die ofenfrischen Brote des Eichhofs an einer Verkaufshütte direkt am Eingang des Eichhofs.

Die **Wiedereröffnung** des Bioladens ist für den **1. September 2020** geplant.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!



Brot aus der Eichhof-Back.Manufaktur – Einfach, aber gut!

von Thomas Zucker

Um gutes Brot herzustellen braucht man eigentlich nicht viel:

- **Rohstoffe:**
Getreide, Meersalz, Triebmittel wie Sauerteig, Hefe oder beides und Flüssigkeit, wie zum Beispiel Wasser oder Milch
- **Kraft:**
Bei der Teigherstellung hilft uns die Knetmaschine, der Rest ist bei uns reine Handarbeit
- **Zeit, damit der Teig reifen kann**
- **und einen Backofen**

Doch was macht nun ein gutes Brot aus?

Hierzu könnte man das Prüfungsschema des Deutschen Bäckerhandwerks zur Hilfe nehmen. Hier werden folgende Qualitätsmerkmale geprüft und bewertet.

- **Form und Aussehen**
- **Oberflächen- und Krusteneigenschaften**
- **Lockerung und Krumenbild**
- **Struktur und Elastizität**
- **Geruch**
- **Geschmack**

Um diese Ziele möglichst zu erreichen, bringen wir auf dem Eichhof unser Fachwissen und unsere Berufserfahrung ein. Hierdurch können wir einige Parameter verändern, um das Ergebnis zu optimieren, wie zum Beispiel die Erhöhung/Verringerung des zu versäuernden Mehlsanteils, kürzere/längere Knetprozesse, kältere/wärmere Teigführung, höhere/tiefere Anbacktemperaturen.

Dies ist besonders zu Beginn der Verarbeitung des Getreides der neuen Ernte im Oktober oder November erforderlich. Weil hier die Schwankungen der Backeigenschaften des Getreides am stärksten sind. Aber auch über das Jahr hinweg kommt es immer zu Schwankungen in der Mehqualität. Ferner sind auch Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit Faktoren, die unser Handeln beeinflussen.

In Großbäckereien sieht dies ganz anders aus.

Dort wird wesentlich wissenschaftlicher mit Mehlanalysen, Säuergradbestimmung etc. gearbeitet. Dies ist

dort aber auch vonnöten, denn es stehen ein optimaler Produktionsablauf, eine hohe Reproduzierbarkeit der „Qualität“ und eine hohe Auslastung im Vordergrund, siehe Prüfschema Qualitätsmerkmale Brotprüfung. Die Teige müssen optimal geführt werden, damit die Gärprozesse in gewissen Zeitfenstern ausreichend erfolgen und ein vorher definiertes Volumen erreicht wird. Gelingt dies nicht, kommt das gesamte Zeitmanagement durcheinander, was zu Qualitätsverlusten führt.

In Großbäckereien werden optimale Ergebnisse unter anderem erreicht durch:

- **Verarbeitung von backtechnologisch nahezu perfekten Mehlen**
- **Zugabe von Zusatzstoffen; 160 Zusatzstoffe sind in Deutschland zugelassen**
- **Modernste Maschinen**
- **Optimales, gleichbleibendes Raumklima**
- **Temperierte Zutaten**

Die Großbäckereien sind in diesen Punkten besser ausgestattet.

Doch kommen wir noch einmal auf die Frage am Anfang zurück.

Was macht nun ein gutes Brot aus?

Bei der Brotprüfung des Deutschen Bäckerhandwerks finden leider zwei Aspekte keine Berücksichtigung, die aber für uns eine wichtigere Bedeutung haben.

Zum einem die **Inhaltsstoffe:**

Wir verarbeiten, aus unserer Sicht, das beste Getreide, das man weltweit erhalten kann. Wir verarbeiten ausschließlich Demeter-Getreide. Unseres wird in Norddeutschland angebaut und vermahlen. Das hat den Vorteil von kurzen Wegen. Das Demeter-Getreide ist backtechnologisch gesehen zwar nicht optimal aber es gibt von den Inhaltsstoffen nichts Besseres als dieses biodynamisch angebaute Getreide.

Mit Mehlen dieser unterschiedlichen Demeter-Getreide und deren jeweiligen Untersorten beliefert uns die norddeutsche Mühle:

Sorten **Weizen:**

- Astaro
- Wiwa
- Butaro
- Aszita
- Naturastar
- Scirocco

Sorten **Roggen:**

- Danko
- Walet
- Amilo
- Firmanet
- Conduct

Sorten **Dinkel:**



















- Franckenkorn
- Zollernspelz
- Oberkulmer Rotkorn
- Ebeners Rotkorn

Zum anderen die **Bekömmlichkeit:**

Wir haben das Glück, dass wir nicht bereits um 6 Uhr morgens alle Brote zur Auslieferung fertig gebacken haben müssen. Im Gegensatz zu Großbäckereien können wir uns Zeit nehmen für die Herstellung unserer Brote. Dadurch können Gär- und Reifeprozesse wesentlich langsamer stattfinden als in der Industrie. Somit werden mehr Kohlenhydrate und niedermolekularer Zucker abgebaut, die sonst bei Menschen mit Reizdarm zu Problemen führen können. Je länger der Abbau im Reifeprozess stattfinden kann, desto bekömmlicher wird das Brot. Weitere positive Effekte sind, dass mehr Aromastoffe entstehen und das Getreide besser quellen kann. Hierdurch wird das Brot aromatischer und bleibt länger frisch.

Daher ist unsere Maxime Qualität statt Quantität. – Wir nehmen uns Zeit für gutes Brot!

Wann gibt es welches Demeter-Brot aus der Eichhof-Back.Manufaktur?

Eichhof-Brotsorten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Eichhof-Kruste					
Bröltaler					
Dinkelsaaten					
Leinsaatbrot					
Dreikornbrot					
Berliner Landbrot					
Sonnenblumenbrot					
Vollkornflocke					
Schwarzbrot					



Berliner Landbrot demeter

Roggenbrot (100)



Zutaten:

- 100 % Roggenmehl*
- Wasser
- Hefe**
- Meersalz

Bei diesem Brot wird ein spezieller Prozentsatz vom Roggenmehl zu einem Sauerteig versäuert. Der Sauerteig wird von uns täglich selbst hergestellt/geführt.



Bröltaler demeter

Weizenmischbrot (70/30)



Zutaten:

- 70 % Weizenvollkornmehl*
- Wasser
- 20 % Roggenvollkornmehl*
- 10 % Roggenmehl*
- Hefe**
- Meersalz

Bei diesem Brot wird ein spezieller Prozentsatz vom Roggenmehl zu einem Sauerteig versäuert. Der Sauerteig wird von uns täglich selbst hergestellt/geführt.

Dinkelsaaten demeter

Dinkelbrot (90/10)



Zutaten:

- 90 % Dinkelvollkornmehl*
- Wasser
- 10 % Roggenmehl*
- 22,5 % Saatenmischung* (Haferflocken*, Sonnenblumenkerne*, Leinsaat*, Sesam*, Kürbiskerne*)
- Hefe**
- Meersalz
- Margarine**

Bei diesem Brot wird ein spezieller Prozentsatz vom Roggenmehl zu einem Sauerteig versäuert. Der Sauerteig wird von uns täglich selbst hergestellt/geführt.

Dreikornbrot demeter

Weizenmischbrot (65/35)



Zutaten:

- Wasser
- 65 % Weizenmehl*
- 26 % Roggenmehl*
- 9 % Roggenschrot*
- Haferflocken (4% auf Mehl gesamt)
- Leinsaat
- Hefe**
- Meersalz

Bei diesem Brot wird ein spezieller Prozentsatz vom Roggenmehl zu einem Sauerteig versäuert. Der Sauerteig wird von uns täglich selbst hergestellt/geführt.

Eichhof Kruste demeter

Roggenmischbrot (60/40)



Zutaten:

- Wasser
- 60 % Roggenmehl*
- 40 % Weizenmehl*
- Hefe**
- Meersalz

Bei diesem Brot wird ein spezieller Prozentsatz vom Roggenmehl zu einem Sauerteig versäuert. Der Sauerteig wird von uns täglich selbst hergestellt/geführt.

Leinsaatbrot demeter

Roggenmischbrot (56/34)



Zutaten:

- 44% Weizenmehl*
- 34% Roggenmehl*
- Wasser
- 22% Roggenschrot*
- 10% Leinsaat* (auf Mehl bezogen)
- Hefe**
- Meersalz

Bei diesem Brot wird ein spezieller Prozentsatz vom Roggenmehl zu einem Sauerteig versäuert. Der Sauerteig wird von uns täglich selbst hergestellt/geführt.



Roggenmischbrot demeter mit Sonnenblumenkernen

Roggenmischbrot (70/30)



Zutaten:

- Wasser
- 52 % Roggenmehl*
- 30 % Weizenmehl*
- 18 % Roggenschrot*
- 10% Sonnenblumenkerne*
- Hefe**
- Malzmehl** (Weizenmehl**, Weizenkleber**, Rohrzucker**, Gerstenmalzmehl**, Guarkernmehl**, Ascorbinsäure, Enzyme [Weizen])

- Meersalz

Bei diesem Brot wird ein spezieller Prozentsatz vom Roggenmehl zu einem Sauerteig versäuert. Der Sauerteig wird von uns täglich selbst hergestellt/geführt.

Schwarzbrot demeter

Roggenbrot (100)



Zutaten:

- 100 % Roggenschrot*,
- Wasser,
- Meersalz,
- Hefe**

Bei diesem Brot wird ein spezieller Prozentsatz vom Roggenmehl zu einem Sauerteig versäuert. Der Sauerteig wird von uns täglich selbst hergestellt/geführt.

Vollkornflocke demeter

Roggenmischbrot (Vollkorn) (60/40)



Zutaten:

- 50 % Roggenvollkornmehl*
- Wasser
- 40% Weizenvollkornmehlmehl*
- 10% Roggenmehl*
- 10% Gerstenflocken (auf das Mehl bezogen)
- Hefe**
- Meersalz

Bei diesem Brot wird ein spezieller Prozentsatz vom Roggenmehl zu einem Sauerteig versäuert. Der Sauerteig wird von uns täglich selbst hergestellt/geführt.

* = Demeter ** = aus kontrolliert biologischen Anbau

Produktionsschritte des Brotbackens

1.
Zutaten
abwiegen



2.
Teig
kneten



3.
Teigruhe



4.
Teig
abwiegen



5.
Stückgare;
die Stückgare ist die letzte
Ruhe- und Reifephase
vor dem Backen



6.
Rund
wirken



7.
Brot „aufmachen“,
das heißt, der Teig
wird per Hand in die Form
des zu backenden
Brottes gebracht



8.
Endgare Brot im Kasten;
Zeitraum, den der
geformte Teigling braucht
um das nötige Volumen
zu erreichen



9.
Fertig
gebacken



Wie viel Leben ist in unseren Lebensmitteln?

Betrachtung der Anbauverfahren auf natürlicher Erde und auf Steinwolle.

von Karin Brügemann

In der Landwirtschaft des Eichhofs produzieren wir Demeter zertifizierte Lebensmittel, die wir im Gewächshaus, im Freiland oder auch im Folientunnel in natürlicher Erde anbauen. In einem unserer Folientunnel haben mal wieder einen „Mitbewohner“. Er hat schon ganze Fenchel in verhältnismäßig große Löcher gezogen und aufgefressen. Hoffentlich mag er keine Tomaten- und Paprikapflanzen. Handelt es sich um eine Wühlmaus, oder um ein anderes Tier? Ich habe mich getröstet: Schädlinge oder Nutznießer haben wir immer, die wissen eben auch was gut ist!

Eichhof-Tomaten sind Demeter-zertifiziert und wachsen auf natürlicher Erde.



Aber es hat mich auch wieder daran denken lassen, dass dieses Problem eines derer ist, das vor allem konventionelle Gärtner dazu veranlasst hat, das Anbauverfahren von Tomaten, Gurken, Paprika und Auberginen zu „verbessern“, indem sie auf Hydrokultur beziehungsweise Hydroponik umgestiegen sind.

In der Eichhof-Landwirtschaft werden die nachfolgend beschriebenen Anbauverfahren bewusst nicht angewandt.

Inzwischen wachsen im Unterglas-Erwerbsanbau mittlerweile circa 80 Prozent der Tomaten und Gurken sowie etwa 50 Prozent der Paprika und Auberginen nach dem Verfahren der Hydroponik auf großen Säcken gefüllt mit Steinwolle oder Kokosfasern. Durch diese fließt eine Nährlösung mit der wissenschaftlich genau ermittelten Zusammensetzung an Nährstoffen, die die entsprechende Kultur braucht. Außerdem gibt es die Aquaponik; eine Kombination von Fisch-Aquakultur und Pflanzenanbau. Als

Nährlösung wird das nährstoffreiche Abwasser der Fischzucht verwendet.

In der Bioponik werden für den Bio-Anbau zugelassene und für Bio-Hydroponik geeignete organische Dünger verwendet. Diese Dünger benötigen zusätzlich Mikroorganismen, um die organischen Verbindungen des organischen Düngers überhaupt pflanzenverfügbar zu machen. Diese Mikroorganismen sind sonst in der Erde.

Diese Art des Anbaus hat Vorteile:

- Durch diese Methode wird der Anbau in Hallen, städtischen Gebäuden und Wohnungen, Forschungsstationen am Südpol oder sogar im Weltraum möglich.
- Die Substrate sind nahezu keimfrei. Dadurch verringern sich Schäden durch Mikroorganismen und Schadpilze, und der Einsatz von Pestiziden verringert sich. Solche Gewächshäuser dürfen nur mit Schutzkleidung betreten werden, damit keine Schadorganismen eingetragen werden.
- Gleichmäßiges Wachstum der Pflanzen durch gleichmäßige Wasser-, Nährstoff- und Sauerstoffversorgung der Wurzeln. Dadurch gleichmäßige hohe Erträge.
- Im Gegensatz dazu ist die Nährstoffverfügbarkeit in Erde Schwankungen unterlegen, da hier die Mikroorganismen und Ton-Humusminerale nur schwankend Nährstoffe freisetzen.
- Weniger Platzverbrauch, da die Wurzeln sich nicht weit ausbreiten müssen, um an Nährstoffe zu gelangen.

- Einsparung von Dünger, der ansonsten im Boden gebunden oder im Grundwasser ausgewaschen wird. Letzteres findet im Anbau unter Glas und Folie nicht statt, da dort beinahe tropische Verhältnisse herrschen und Wasser im Boden immer kapillar aufsteigt! Teilweise wird die Nährlösung sogar wiederverwendet.
- Kein Unkrautjäten! Und wo kein Unkraut ist, kann dieses auch nicht mit den Kulturpflanzen um die Nährstoffe konkurrieren.

ABER, hat eine Tomate, die unter diesen Bedingungen gewachsen ist, den gleichen Nährwert, wie eine Tomate, die in Erde gewachsen ist? Ist sie ein echtes Mittel um uns LEBEN zu schenken? Und hat diese Methode vielleicht auch Nachteile?

- Diese Methode braucht tatsächlich sehr energieaufwendig produzierte Kunstdünger. In heißen Anbaugeregionen kann zudem die Kühlung des Kreislaufwassers sehr energieaufwendig sein.
- Zum Beispiel werden die Steinwolle-Säcke nach Ende der Kultur entsorgt. Es fallen nach einer Quelle von 2008, zitiert auf Wikipedia, allein in den Niederlanden jährlich circa 200.000 Kubikmeter Steinwolle als Abfall an. Und in Deutschland, Spanien, Frankreich, Griechenland und der ganzen Welt wird dieses Anbauverfahren ebenfalls in unterschiedlich großem Umfang betrieben.
- Steinwolle lässt ähnlich wie Glaswolle lungengängige Kurzfasern in die Luft ab.
- Es ist ein hoher Technikaufwand und viel Know-how notwendig, damit das System läuft. Dies ist mehr Industrie als ursprüngliche Landwirtschaft. Durch die hohen Investitionskosten muss eine maximale Produktivität erreicht werden.
- Das System muss absolut keimfrei gehalten werden, da die Ausbreitung ansonsten unaufhaltsam durch die Nährlösung im ganzen Pflanzenbestand verteilt wird. In diesem System fehlen auch die natürlichen Gegenspieler der Schad-



Folientunnel

organismen, wenn sie nicht aktiv zugegeben werden. In der Bioponik hingegen sind die zugegebenen Mikroorganismen zum Teil auch Gegenspieler mancher Schadorganismen.

- Pflanzen bilden Aromastoffe um Fressfeinde abzuschrecken. Das Fehlen dieser Schädlinge in diesen geschlossenen Systemen kann daher zu Aromaverlust führen.

Für mich ist abgesehen vom Aroma aber entscheidender, ob es Hydroponik-Tomaten nicht an Inhaltsstoffen fehlt?! Sicher ist, dass Pflanzen nicht nur die reinen Nährstoffe wie Stickstoff, Phosphor, Magnesium, Kalium und die übrigen über die Wurzeln aufnehmen, sondern darüber hinaus viele wasserlösliche Verbindungen, die die Zellwände passieren können.

Es ist tatsächlich noch immer problematisch, solche vielleicht vorhandenen Unterschiede, wie die Vielfalt der Inhaltsstoffe, zu belegen. Es gibt eine Methode der Bestrahlung von Lebensmitteln mit Lichtwellen und dann Messung der Lichtwellen die zurückgestrahlt. Hierbei wurde angeblich festgestellt, dass Bio-Tomaten ein größeres Spektrum verschiedener Lichtwellen zurückstrahlen sollen, als Hydroponik-Tomaten. Ich schreibe „angeblich“, da diese Methode wohl noch umstritten ist.

In Deutschland erhalten Produkte aus Bioponik und Aquaponik grundsätzlich kein Biosiegel und natürlich schon gar nicht die aus konventioneller Hydroponik.

Für mich als naturverbundener Mensch ist es aber ganz simpel ausgedrückt wichtig, dass die Lebensmittel, die ich esse in „MUTTER-ERDE“ gewachsen sind.

In der Eichhof-Landwirtschaft ist ebenfalls viel Know-how nötig, um unsere Erde, in der wir am Eichhof anbauen, zu pflegen und zu erhalten sowie den Humus und Ton-Humus-Komplex-Anteil zu erhöhen und das Bodenleben zu füttern. Im Boden herrscht dann ein natürliches, evolutionär bewährtes Gleichgewicht, welches allen Lebewesen seit Jahrtausenden LEBEN schenkt. ■



Folientunnelbepflanzung



Tomatenernte

Nachhaltigkeit in aller Munde

von Matthias Winkler

Gemeinschaftsverpflegung, Montag bis Freitag 160 Mittagessen pro Mahlzeit. Klimawandel, Artensterben, Tierleid. Fridays for Future und Greta Thunberg stellen die Politik aber auch die Gesellschaft an den Pranger. Nur ist das ist ja nun wirklich nicht unsere Baustelle – oder etwa doch?

Ernährung und Klima sind eng miteinander verflochten. Etwa 16 Prozent²⁾ des CO₂-Ausstoßes von deutschen Haushalten entstehen durch die Ernährung. Davon 70 %¹⁾ lassen sich auf tierische Lebensmittel zurückführen. Aus den Speiseplänen in Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung sind tierische Produkte in der Regel nicht wegzudenken, da sie in vielen bekannten und beliebten Gerichten die Hauptkomponente darstellen. Aber weil Fleisch meist das teuerste Produkt im Einkaufskorb ist, bleibt dann auch kein Budget mehr für biologisch angebautes Bio-Gemüse und Bio-Obst aus der Region, welches aufgrund der Anbauweise und der kurzen Transportwege die CO₂-Bilanz verbessern könnte. Wie funktioniert nachhaltige Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung? Vegan vielleicht, also auf tierische Produkte komplett zu verzichten, damit genug Geld für die teureren Bio-Lebensmittel bleibt?

Die Küche der Lebensgemeinschaft Eichhof wählt schon lange einen anderen Weg. In Anlehnung an die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, siehe Artikel „Gesunde Ernährung – Jetzt erst recht!“ besteht unser Wochenspeiseplan zum großen Teil aus gesunden Gerichten auf pflanzlicher Basis. Es gibt bei uns nur ein bis zweimal in der Woche Fleisch. Dabei handelt es sich oft um

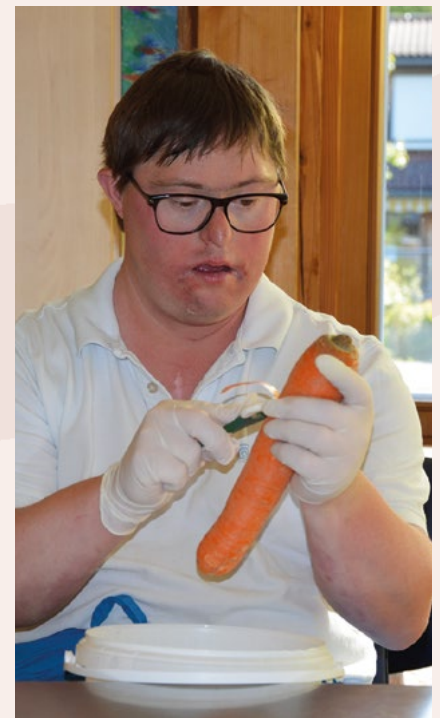
Rindfleisch aus der eigenen Demeter-zertifizierten Landwirtschaft. An den anderen Tagen dienen Linsen, Kichererbsen oder Vollkorngetreide als pflanzliche Eiweißlieferanten. Als Nachtisch gibt es Obst oder frisch zubereitete Fruchtjoghurts und Puddings, sodass wir den Zuckergehalt stets selbst bestimmen können. Um passgenau kalkulieren und Speisereste vermeiden zu können, setzen wir nicht, wie in vergleichbaren Küchen üblich, auf einen sich wiederholenden sechs-Wochenspeiseplan mit zwei oder drei Menüs zur Auswahl. Stattdessen haben wir nur ein Menü und täglich fixe Sättigungsbeilagen.

Montags Reis, dienstags Nudeln, mittwochs Kartoffeln, donnerstags Getreide auch in Form von Aufläufen, und freitags gibt es Eintopf. Diese Form der Speiseplangestaltung bietet uns einige Vorteile. Zum einen Kalkulationssicherheit, sodass wir – wenn überhaupt – nur sehr geringe Mengen Lebensmittel zu viel zubereiten. Zum anderen kommt diese Regelmäßigkeit unserer bereichsinternen Arbeitsorganisation zu Gute. Alle Mitarbeiter*innen wissen, dass zum Beispiel dienstags sechs 10-Liter-Eimer voll Kartoffeln für den Mittwoch geschält werden müssen. Und nicht zuletzt sind die immer wiederkehrenden Speisenkomponenten zu festen Orientierungspunkten im Wochenrhythmus vieler unserer Essensteilnehmer*innen geworden.

Unsere Speisepläne entstehen wöchentlich neu und es gibt im Jahr keine Woche, die wie die andere ist.



Katja Lindner rührt tüchtig im Kochtopf mit Reis



Holger Gladbach ist mit dem Sparschäler konzentriert bei der Sache

1) <https://www.dge.de/presse/pm/weniger-fleisch-auf-dem-teller-schont-das-klima/>
2) Soviel CO₂ entfällt anteilig auf deine Lebensbereiche. (Datengrundlage: UBA, ifeu, KlimAktiv & BMUB [12/2018].)

Vor dem Schreiben des Speiseplans nehmen wir immer zuerst Kontakt zu unseren Kolleg*innen aus der eigenen Demeter-zertifizierten Landwirtschaft auf, denn sie sind unsere primäre Bezugsquelle für Gemüse, Salat und Obst. Was Saison hat und reichlich geerntet wird, findet immer einen Platz auf unserem Speiseplan. Diese Zusammenarbeit ist für beide Seiten vorteilhaft, während wir nirgendwo anders so frische und unverpackte Produkte geliefert bekommen können, kann die Landwirtschaft an uns auch Waren absetzen, die für den Verkauf im Bioladen wegen optischer Mängel nicht geeignet wären.

Die frischen Kräuter ernten wir aus unserem eigenen Kräutergarten.

Was eine Großküche sonst noch benötigt, beziehen wir so regional wie möglich zum Beispiel von der Firma Jäger aus Engelskirchen oder dem Bio-Großhandel Landlinie aus Hürth.



Holger Gladbach schneidet das Brot als Beilage für den Rindereintopf



Niklas de Vries erntet frische Kräuter

Es wird also gesund und nachhaltig gekocht. Aber schmeckt es dann auch noch?

Wer könnte das besser beurteilen als die Gäste, die regelmäßig mittags bei uns essen.

Wöchentlicher Speiseplan

- Beispiel -

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptspeise	Serbische Reispfanne mit Kichererbsen Eichhof-Blattsalat	Vollkornspirelli ^A mit Zucchini-Aurora-Soße ^G Gurkensalat	Rindergulasch mit gerösteten Kartoffeln & Weißkrautsalat	Polentaschnitte ^A mit Brokkolisöße ^G und Mixsalat	Weißer Bohnensuppe mit Rindfleisch-Einlage Brot ^A
Kcal / BE					
Dessert	Joghurt mit Honig ^G	Vanille-Creme-Pudding ^G	Birne	Apfelkompott	Berliner ^{A/C/G}
Zusatzstoffe Allergene	1 = Konservierungsstoff 2 = Farbstoff 3 = Antioxidationsmittel A = Glutenhaltiges Getreide B = Krebstiere C = Eier	4 = Saccharin 5 = Cyclamat 6 = Aspartan D = Fisch E = Erdnüsse F = Soja	7 = Acesulfan 8 = Phosphat 9 = geschwefelt G = Milch (inkl. Lactose) H = Schalenfrüchte I = Sellerie	10 = chininhaltig 11 = coffeinhaltig 12 = Geschmacksverstärker J = Senf K = Sesamen L = Schwefeldioxid & Sulfide > 10mg/kg	13 = geschwärzt 14 = gewachst 15 = gentechnisch verändert M = Lupinien N = Weichtiere

Interview mit Annette Rochelt



Annette Rochelt
misst das Kaffeepulver
löffelweise ab

Matthias Winkler: Wie schmeckt dir das Mittagessen auf dem Eichhof?

Annette Rochelt: Lecker! Aber ich bin kein Suppenfreund. Ich mag lieber die anderen Gerichte.

Matthias Winkler: Liest du vor dem Essen den Speiseplan oder lässt du dich jeden Tag überraschen, was es gibt?

Annette Rochelt: Eine Überraschung ist es nicht, weil es Montag Reis, Dienstag Nudeln, Mittwoch Fleisch, Donnerstag Vegetarisch und Freitag Suppe gibt. Manchmal gucke ich trotzdem auf den Speiseplan, weil ich ja in der Küche arbeite.

Matthias Winkler: Welches ist dein Leibgericht?

Annette Rochelt: Nudeln und Reis esse ich gerne. Aber wenn man

nur einseitig isst, ist es nicht gut. Mir gefällt die Abwechslung.

Matthias Winkler: Du arbeitest ja auch in der Küche und hilfst sehr fleißig bei der Vorbereitung mit. Findest du auch die Arbeit abwechslungsreich?

Annette Rochelt: Ja. Ich arbeite nur halbtags. Ich mache verschiedene Sachen. Eindecken, Schnibbeln, Schälen, Obst verteilen oder Kaffee kochen für unsere Pausen oder für Tagungsgäste.

Matthias Winkler: Es wird viel Gemüse aus der eigenen Landwirtschaft in der Küche verarbeitet. Erkennst du da einen Unterschied zu dem Gemüse vom Lieferanten?

Annette Rochelt: Der Salat aus der Landwirtschaft ist so richtig knackig. Manchmal ist es auch ein bisschen unheimlich, wenn eine

Schnecke oder ein Käfer aus den Sachen kriecht. Dann müssen wir rausgehen und die befreien. In den Garten von Haus 6 zum Beispiel.

Matthias Winkler: Achtest du bei deinen privaten Einkäufen auch darauf wo Obst und Gemüse herkommt?

Annette Rochelt: Das ist sehr schwierig für mich darauf zu achten. Ich achte auf das Bio-Siegel oder noch besser Demeter. Das kostet mehr Geld. Aber ich bin sonst sehr sparsam und kann es mir leisten. Die Region zu beachten NRW, Deutschland oder andere Länder geht nicht immer, weil ich gerne Kiwi oder Physalis esse und das finde ich nicht aus Deutschland.

Matthias Winkler: Vielen Dank für deine Zeit, Annette. ■

Naturbetrachtungen

Der Speiseplan der Pflanzen

von Bernhard Umbach

Menschen und Tiere ernähren sich von Tieren oder von Pflanzen. Aber wovon leben eigentlich Pflanzen?

Im Unterschied zu fast allen Lebewesen können sich die meisten Pflanzen aus der unbelebten Natur ernähren. Um zu leben brauchen sie vor allem Luft, Licht, Wasser und Nährstoffe.

Ohne Luft kann kein Wesen überleben. Menschen, Tiere und auch Pflanzen nicht. Selbst Pflanzen atmen also, aber wie und womit? Pflanzen haben an der Unterseite ihrer Blätter viele winzige, nur unter dem Mikroskop zu erkennende Öffnungen, die sie aufmachen und auch wieder schließen können. Der Fachausdruck für so eine kleine Öffnung ist Stoma. Das Wort kommt aus der griechischen Sprache und bedeutet Mund. Und wie kleine Münder sehen diese Öffnungen

auch aus. Mit diesen vielen winzigen „Mündern“ atmen Pflanzen Luft und damit auch das für Mensch und Tier schädliche Gas Kohlendioxid ein. Mit der Hilfe von Sonnenlicht, Chlorophyll (das ist der Stoff, der die Pflanzen grün färbt) und Wasser wandeln sie das Kohlendioxid in etwas Neues um, nämlich in Zucker und in ein anderes Gas: Sauerstoff. Den Zucker brauchen Pflanzen fast vollständig als Nahrung für sich selber. Den Sauerstoff jedoch benötigen sie nur zu

einem sehr geringen Teil, den Rest atmen sie in die Luft aus. Dort wird er von Mensch und Tier dringend gebraucht, denn ohne Sauerstoff ist kein Leben möglich, und der kommt ausschließlich von den Pflanzen. Dieser gesamte Vorgang heißt Photosynthese. Durch diese besondere Fähigkeit der Pflanze, aus unbelebter Natur Nahrung zu schöpfen, ermöglicht sie es auch anderen Lebewesen, zu existieren. Für die Photosynthese brauchen Pflanzen so viel Licht wie möglich. Darum wachsen sie nach oben, der Sonne entgegen. Zusätzlich drehen viele Pflanzen ihre Blüten und Blätter mit dem Lauf der Sonne. Besonders gut ist das bei der Sonnenblume oder auch beim Gänseblümchen zu beobachten.

Ohne Sonne gäbe es keine „Photosynthese“



Gänseblümchen

Wasser ist für Pflanzen unverzichtbar. Das weiß jeder, der vergessen hat, seine Pflanzen zu gießen: Ohne Wasser welkt die Pflanze und verliert ihre kräftige Farbe.



Deshalb muss in der Pflanze immer viel Wasser sein. Mit ihren Wurzeln saugt die Pflanze es pausenlos aus dem Boden. Durch die Blätter atmet sie das Wasser wieder aus. Es entsteht ein ununterbrochener Wasserstrom und dadurch ein Sog, durch den das Wasser von den Wurzeln bis hin zu den obersten Blättern transportiert wird. (Man kann es sich ungefähr so vorstellen, als wenn man mit einem Strohhalm aus einem Glas trinkt). Auf diese Weise wird die Haut der Pflanze von innen nach außen gedrückt, sie wird von innen her gestützt und kann aufrecht stehen.

Mit ihren Wurzeln streben die Pflanzen ins Erdinnere und halten sich damit im Erdreich fest. Auch dienen viele Wurzeln dazu, Nährstoffe für schlechte Zeiten zu speichern, so zum Beispiel bei Kartoffeln, Möhren oder Dahlien. Vor allem aber nehmen Pflanzen mit ihren Wurzeln Wasser und Nährstoffe zu sich. Allerdings kann die Pflanze nur solche Nahrung aufnehmen, die sich schon im Wasser aufgelöst hat: Wenn die Pflanze mit den Wurzeln Wasser saugt, nimmt sie auf diese Weise gleichzeitig die darin aufgelösten Nährstoffe auf.

Diese Nährstoffe kommen aus zwei verschiedenen Quellen. Sie kommen zum einen aus dem zerbröckelten, verwitterten Gestein im Boden, also aus dem mineralischen Anteil der Erde.

Zum anderen stammen sie aus den Überbleibseln von allem, was einmal lebendig war. Alles Organische, was auf dem Boden liegt – vom welken Blatt bis zum Baumstamm – wird von immer kleineren Lebewesen zersetzt. Irgendwann ist alles so klein, dass es sich im Wasser auflöst, so dass die Pflanzenwurzeln die Nähr-

stoffe aufnehmen können. Wenn eine Pflanze stirbt, wird sie von den kleinen Geschöpfen im Boden zersetzt und die Nährstoffe der Erde zurückgegeben. Man spricht hier von einem Nährstoffkreislauf. Wenn man Pflanzen jedoch erntet, werden dem Boden damit auch die von ihnen aufgenommenen Nährstoffe entzogen. Der Kreislauf wird unterbrochen. Um im nächsten Jahr trotzdem wieder eine gute Ernte zu bekommen, muss der Gärtner die Nährstoffe ersetzen, sonst leiden die Pflanzen an Mangelerscheinungen.

Durch eine gezielte Mineraldüngung lässt sich jeder Nährstoffmangel ausgleichen. Eine Düngung mit chemisch-mineralischem Dünger kann sofort von den Pflanzen aufgenommen werden. Sie hat jedoch auch Nachteile, so zum Beispiel werden viele Nährstoffe bei Regen ins Grundwasser ausgewaschen und können von dort aus ins Trinkwasser gelangen. Auch besteht die Gefahr, dass Pflanzen überdüngt werden, da die schon vorhandenen Nährstoffe sehr unterschiedlich im Boden verteilt sind. Überdüngte Pflanzen werden jedoch schnell krank.





Komposthaufen

Hingegen werden bei einer Düngung mit Kompost die Nährstoffe erst nach und nach freigesetzt. Auch wird das Leben im Boden gefördert. Die Erde wird von den Lebewesen im Boden so gründlich gemischt, dass die Mineralien, die aus Steinen stammen, und der Humus oft sehr enge Verbindungen eingehen können; das sind die wertvollen Ton-Humus-Komplexe.

Auch bei kräftigem Regen werden die Nährstoffe, die diese Verbindungen enthalten, nicht so leicht ausgewaschen. Durch die Bodenlebewesen wird die Erde außerdem stark gelockert, so dass viel Luft in den Boden kommt. Dadurch bekommt er eine lockere, krümelige Struktur. Selbst bei kräftigem Regen wird dann die Erde nicht so schnell



Regenwurm

matschig. Der Boden wird nicht weggeschwemmt, sondern das Wasser kann langsam und tief in den Boden eindringen.

In einem mit Kompost gedüngten Boden leben außerdem viele Regenwürmer. Deren Gänge werden auch von Wurzeln genutzt. Durch die Gänge können sie tiefer und leichter in die Erde eindringen und so besser an Wasser und Nährstoffe kommen.

Fast alle Pflanzen gehen durch ihre Wurzeln eine sehr enge Gemeinschaft (Symbiose) mit bestimmten Pilzen ein. Die Wurzeln von Pilzen sind noch viel dünner als Pflanzenwurzeln. Daher können sie den Steinen im Boden besser Mineralien entziehen. Oft sind Pflanzenwurzeln von solchen Pilzfäden umgeben. Die

Pilze helfen den Pflanzen Nährstoffe aufzunehmen und bekommen dafür unter anderem Zucker.

Es kann für das Wohlbefinden einer Pflanze auch eine Rolle spielen, mit welchen anderen Pflanzen sie zusammenwächst. Wurzelausscheidungen und Düfte spielen dabei eine große Rolle: Manche Pflanzen bleiben klein oder gehen sogar ein, wenn sie nebeneinander wachsen. Andere Pflanzen fördern sich gegenseitig. Kartoffeln und Dicke Bohnen wachsen beispielsweise besonders gut zusammen und Dill wächst gerne zwischen Gurkenranken.

Eine andere Möglichkeit, das Pflanzenwachstum zu fördern, ist die Anwendung der biologisch-dynamischen Präparate, wie es zum Beispiel auf dem Eichhof gemacht wird, siehe Eichhof-Journal Ausgabe 53. Durch die Anwendung der Präparate werden Kräfte aus dem Kosmos verstärkt auf die damit behandelten Flächen gelenkt und so nachweisbar das Pflanzenwachstum gefördert, siehe unten: Biodynamische Präparate.

Man sieht, der Speiseplan der Pflanzen ist vielfältig. ■



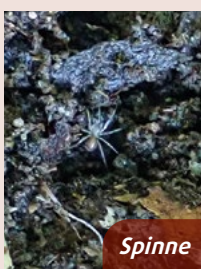
Assel



Tausendfüßler



Schnecke



Spinne

Nährstoffspeicher
SchnittlauchwurzelnNährstoffspeicher
Majoranwurzeln

Quellen und Weiterführendes:

- Pflanzen-Nährstoffe – Vom Mangel bis zum Überfluss – radioWissen
- Vernetzte Pflanzenwelt – 3sat-Mediathek
- BR Podcast Wurzeln – Ab in den Untergrund! – radioWissen | BR Podcast
- Der Boden – Unsere Lebensbasis – radioWissen | BR Podcast



Schlemmerfahrt? Nein, wir waren auf der Bildungsfahrt!

von Guisela Pastor Jiménez

Eine Woche Bildungsfahrt im Hotel FIT war angesagt. Aber wohin mit dem ganzen Gepäck? Teilnehmer*innen aus dem Berufsbildungsbereich (BBB) waren es nur vier, aber gepackt hatten sie für acht.



Mit von der Partie waren Agnes Dunkel, Björn Vennemann, Verena Günnel und Malte Bels. Unsere einwöchige Bildungsfahrt gibt allen Teilnehmer*innen die Möglichkeit, das bereits im Berufsbildungsbereich/Qualifizierungsbereich Erlernte nochmals zu vertiefen. Es wird bewusst eine fremde Örtlichkeit gewählt, um der Fahrt einen besonderen Charakter zu geben. Zudem haben die Teilnehmer*innen an den gemeinsamen Tagen die Chance, ihre persönlichen Kontakte zu intensivieren und zu festigen. Mir bietet sich die Gelegenheit, die Teilnehmer*innen anders zu erleben und aus einem anderen Blickwinkel auf sie zu schauen.

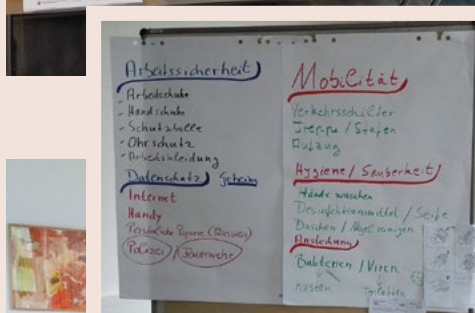
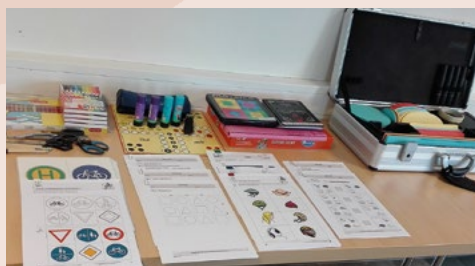
Inhalte der Schlemmerfahrt, sorry natürlich meinte ich die Bildungsfahrt, waren unter anderem die Arbeitssicherheit, die Hygiene und der Datenschutz. Gerade der Datenschutz ist immer ein besonderes Thema. Fast jede*r Teilnehmer*in besitzt ein Handy, und wer keines hat, erfährt im Seminar einiges über den Umgang mit diesem Medium. Wenn es um persönliche Daten geht, hat es schon das ein oder andere Mal

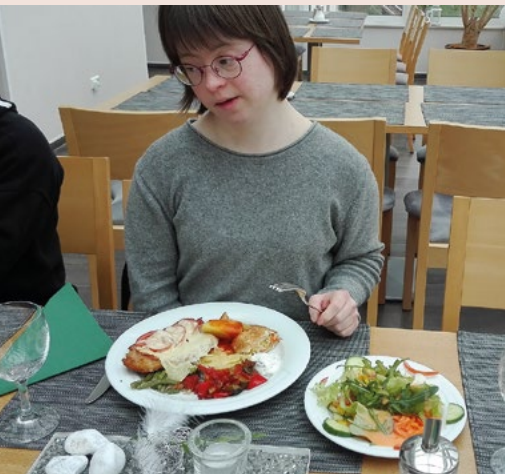
auf dem Eichhof zu Verwirrungen und Ärger geführt. Wir erarbeiten gemeinsam, welche Daten privat sind und was ich an allgemeinen Daten weitergeben darf. Oder auch, ob das Handy am Arbeitsplatz genutzt werden darf oder nicht.

Auch beim Thema der Arbeitssicherheit wird erarbeitet, was erlaubt ist und was nicht.

Schwerpunkt sind hier natürlich die einzusetzenden Werkzeuge und deren Handhabung. Wir besprechen die einzelnen Qualifizierungsbereiche und erarbeiten, was es zu beachten gibt, wenn mit spitzen, scharfen und schweren Werkzeugen gearbeitet

wird. Der Eigenschutz steht hier immer Vordergrund. Dies wird zum Beispiel an unserer Patch-Maschine, im Berufsbildungsbereich trainiert. Mit der Patch-Maschine werden Namensschilder in die Kleidung gepatcht. Die Namensschilder, die auf der Rückseite mit einer Gummierung versehen sind, werden mit Hilfe von Hitze und Druck auf die Textilien aufgebügelt. Die Maschine wird auf 185 Grad vorgeheizt und ist somit nicht ganz ungefährlich. Die Teilnehmer*innen lernen mit solchen Herausforderungen umzugehen und erleben beim eigenverantwortlichen Handeln, wie wichtig der Arbeitsschutz ist. Denn Blasen an den Fingern möchte keiner haben!





Natürlich darf bei so einer Bildungsfahrt auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen und da es sich beim Schwerpunkt dieses Journals um Ernährung dreht, lenke ich an dieser Stelle wieder zurück zu unserem kleinen Verwöhnprogramm. Denn wer viel lernt, muss auch ordentlich Nervennahrung zu sich nehmen. Es war gar nicht so einfach, den ganzen Schlemmereien am Buffet zu widerstehen. Das dachten sich auch die Teilnehmer*innen und bestückten die Telleroberfläche mit vielen unterschiedlichen Köstlichkeiten.

Es war aber auch sehr verführerisch und lecker.

Um 8:30 Uhr Frühstück mit Brot, Käse, Wurst, Rührei, Speck, Müsli mit Quark und Früchten. Das Mittagessen gab es dann um 12:30 Uhr meist mit dreierlei Gerichten sowie Salatbuffet und leckerem Nachtisch. Abendessen dann gegen 18:30 Uhr mit zweierlei Warmgerichten, Salaten und Brot, Käse, Wurst und vieles mehr. Natürlich wurde nicht nur geschlemmt, zwischen den Mahlzeiten war Unterricht angesagt, auch mal mit einem kleinen Verdauungsnickerchen.



Wer viel schlemmt muss auch Sport treiben, jeden Morgen nach dem Frühstück gab es einen Spaziergang durch die Natur, in den Pausen Tischtennis und an einem Nachmittag es zum Bowling.



Dass wir noch im Kino waren und Popcorn und Chips genascht haben, erwähnen wir nur am Rande. Über den Film „Chaos auf der Feuerwache“ haben wir uns köstlich amüsiert.



Wir hatten auf jeden Fall einen Heidenpaß und ob Bildungsfahrt oder Schlemmerfahrt, das ist doch gar nicht so wichtig. Um es mit Agnes Worten zu sagen, unsere Tour war einfach nur „mega krass“!



Das

Café Loyal

in Siegburg

ist ein
Genuss
für Körper, Geist und Seele

von Guisela Pastor Jiménez

Thomas Bern

„Anfangen hat alles letztes Jahr im Oktober 2019 mit einem zweiwöchigen Praktikum im Café Loyal, Wilhelmstraße 30 in Siegburg, nur ein paar Schritte entfernt vom Bahnhof und dem dortigen Kino. Die Chemie zwischen mir und Herrn Uli Klockner hat von Anfang an gestimmt, so, dass wir das Praktikum bis Ende 2019 verlängert haben. Zum 2. Januar 2020 hat Herr Klockner mir einen betriebs-

integrierten Arbeitsplatz (BiAp) ermöglicht, den ich gerne angenommen habe. Das Café Loyal ist ein reiner Familienbetrieb, Ehepaar Klockner sowie die beiden Töchter arbeiten im Café. Ich bin zwar kein Familienmitglied, aber Frau Klockner sagt schon mal, dass ich ihr, wie ein eigener Sohn, ans Herz gewachsen bin. Ist schon ein schönes Gefühl, so akzeptiert zu werden.

Café Loyal



Fotos von Guisela Pastor Jiménez



Er ist hoch motiviert, erntet Anerkennung und Wertschätzung für seine Arbeitsleistung.

Aber Herr Klockner, wie sehen Sie das denn?

Uli Klockner

„Als Sie nach einer Praktikumsstelle für Menschen mit Handicap angefragt haben, hat mich das sofort angesprochen. Die erste Praktikantin war Louisa Klingmüller und ich war von dem Können und dem angenehmen Miteinander sehr angetan. So dass ich bei Ihrer zweiten Praktikumsanfrage sofort ja gesagt habe. Thomas und ich sind schon ein sehr gut eingespieltes Team, die Zusammenarbeit klappt prima. Er unterstützt mich sehr bei meiner Arbeit, gerade am Samstag,

wenn das Café dann ziemlich voll ist. Vier Hände schaffen schon mehr als zwei Hände. Manchmal muss ich ihn auch bremsen, sein Tempo ist selbst mir dann zu schnell. Insgesamt ist er sehr fleißig, lässt sich sehr gut anleiten und ist mir eine große Hilfe im Café. Er gehört schon fast zur Familie. Ich hoffe, dass das noch lange so bleibt.“ ■

Das Arbeiten macht mir sehr viel Spaß, es ist abwechslungsreich und ich kann noch einiges lernen. Sicherlich ist es mal anstrengend, auch, dass ich am Samstag arbeite, aber dafür habe ich Montag frei. Das sind nun mal andere Arbeitsbedingungen, auch das gehört zur Inklusion. Gemütlicher war es natürlich auf dem Eichhof, nach dem Aufstehen zwei Minuten Fußweg und schon war ich auf meinem Arbeitsplatz im Haus der Begegnung. Jetzt stehe ich um 7.30 Uhr auf, frühstücke und starte gegen 9.00 Uhr mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und fahre, mit einmal umsteigen, nach Siegburg zu meiner Arbeitsstelle.

Dort beginnt für mich mein Arbeitstag um 10.20 Uhr und endet um 17.20 Uhr. Zwischendurch gibt es natürlich auch Pausen. Mein Aufgabenbereich ist sehr vielfältig, zum Beispiel allgemeine Arbeiten in der Spülküche, der Service am Tisch oder die teilweise Zubereitung von einzelnen Gerichten. Langeweile kommt selten auf und wenn, dann scherzen Herr Klockner und ich ordentlich herum. Das Besondere an dem Café ist, dass alle Gerichte vegan zubereitet werden. Vegan heißt, dass Menschen Nahrungsmittel tierischen Ursprungs vermeiden und nicht verzehren. Es ist schon erstaunlich, was wir alles hier so Veganes herstellen können. Herr Klockner ist Konditormeister und weiß genau welche Zutaten er wie verwenden kann. Hier im Café Loyal gibt es aber nicht nur Kaffee und Kuchen, wir bereiten auch warme Gerichte zu wie zum Beispiel eine Gemüse Quiche oder Pizzen und frühstücken kann man hier auch.“

Was Thomas Bern hier berichtet, kann ich nur noch unterstreichen. Die Arbeit im Café Loyal tut ihm in seiner Entwicklung sehr gut.



Café Loyal



Gesundes Essen

von den Mitgliedern des Beirats der Bewohner*innen
und Inge Dabringhausen, Assistentin des Beirats der Bewohner*innen

*Liebe Leserinnen und liebe Leser, in der letzten Sitzung des Beirats der Bewohner*innen haben wir über „Gesundes Essen“ gesprochen. Dabei haben wir uns Mandarinen und Vollkorn-Kekse schmecken lassen. Und schon waren wir mitten drin im Thema. Jede und jeder konnte etwas dazu sagen:*



„Salat“ sagte einer,
„der gehört zu gesundem Essen!“

Viele fanden das auch – da waren sich alle einig!



Dann sagte jemand anderes:

„Kartoffeln
und Fleisch mit Sauce“

oder



„Blumenkohl
und Bohnen“

oder jemand sagte:



„Müsli
mit Natur-Jogurt!“

„Warum Müsli?“, fragte ich.

„Weil es gut für den Darm ist!“ kam sofort die Antwort.

Und warum Natur-Jogurt?

Nach einem Moment Überlegen:

„Weil da kein Zucker drin ist!“

„Und warum ist weniger Zucker gut?“
wollte ich dann auch noch wissen.

„Frisches Obst im Müsli ist besser!“

Da stimmten die meisten der Mitglieder
des Beirats der Bewohner*innen zu.



„Fritten
und Currywurst“

war eine nächste Idee von gesundem Essen.



„Doch nicht immer Fleisch –
ohne Fleisch ist gesünder!“

rief sofort eine andere aus unserer Runde.

„Warum?“ fragte ich.

„Weil: Für die Tiere ist das gut und für das Klima auch
und für uns!“

Die nächste Idee:



„Frische Brötchen – hmm, sehr lecker,
die kaufe ich mir jeden Tag
in unserem Laden.“

Sie können sich vorstellen –
das war eine quirlige Gesprächsrunde.

Wir haben gemerkt:
Jede und jeder weiß etwas von gesundem Essen.

Und: Wir alle kennen Essen,
welches wir besonders gerne mögen.

„Was ist denn nun das GESUNDE am Essen?“
haben wir zum Abschluss überlegt.

„Dass man das Essen gerne isst!“
war eine der Antworten oder

„Auch mal was Neues probieren!“

„Nein, das mach' ich nicht!“ kamen Bedenken.

„Immer das Gleiche essen ist doch langweilig!“
wurde dazu aus der Runde gerufen.

„Man muss immer mal was Anderes essen!“
sagte daraufhin jemand.

Das war für diese Sitzung ein gutes Schluss-Wort,
fanden wir alle.

Gesunde Ernährung – Jetzt erst recht!

von Sabine Kranzhoff

Als ich Anfang Februar 2020 gebeten wurde, einen Artikel über gesunde Ernährung zu schreiben, war von der Corona-Krise noch keine Rede. Durch die Globalisierung sind wir es gewohnt, alle Lebensmittel jederzeit in ausreichender Menge zu bekommen. Lieferengpässe und leere Regale sind uns fremd.

COVID 19 bringt das öffentliche Leben ganz schön durcheinander. Quarantäne, Isolation, fehlende Sport- und Freizeitaktivitäten reduzieren unsere Bewegungen. Auch greifen wir in diesen Zeiten gern zu Süßigkeiten, da diese vermeintlich „Balsam für die Seele“ sind. Zucker ist Futter für die Nerven, da er die Produktion von Stresshormonen drosselt. Stress und Angst führen dazu, dass unser Immunsystem auf Sparflamme arbeitet.

Gerade jetzt müssen wir unseren Körper stärken und ihn mit Vital- und Nährstoffen versorgen. Das heißt, keine Überversorgung mit Energie und leeren Kalorien. Die Aufmerksamkeit sollte auf qualitativen Ernährungsaspekten liegen. Jede Nahrung ist vitalreicher, wenn sie naturbelassen ist.

Übergewicht wird von den Verbrauchern als gesellschaftliches und weniger als persönliches Problem angesehen. Dabei sind 47 % der deutschen Frauen übergewichtig, bei den Männern sind es 62 %! Zucker, Fett und Salz nehmen wir unbemerkt über ein breites Spektrum von Lebensmitteln zu uns. Fertiggerichte, Backwaren, Fleisch, Wurst und Käse enthalten viel Salz und Fett. Zucker ist oft in hohen Mengen in Milchprodukten, Frühstückscerealien und Getränken zu finden.

Warenkundliche Informationen und Grundkenntnisse über Nahrungszubereitung sind die beste Basis für eine gute Ernährung.

Kleine Tricks können helfen, die Zufuhr von Salz, Fett und Zucker einzuschränken, ohne auf den Genuss zu verzichten.

Tricks für gesunde Ernährung:

- Haben Sie immer gesunde Vorräte im Hause (Konserven mit Mais oder Sauerkraut, Hülsenfrüchte oder Tiefkühlgemüse)
- Planen Sie Ihre Woche und kaufen Sie regional und saisonal ein und planen Sie die nächsten Tage. Kochen Sie für zwei Tage oder putzen Sie Ihr Gemüse vor. Das spart Zeit und hilft an stressigen Tagen ein gutes Essen auf den Tisch zu bekommen
- Sparen Sie mit dem Salz und arbeiten lieber mit Gewürzen und Kräutern
- Reduzieren Sie Fett durch andere Garmethoden (dämpfen oder Kontaktgrill). Schneidet man das Gemüse in größere Stücke, benötigt man weniger Fett um es zu umhüllen
- Bereiten Sie sich Ihr Sport- oder Erfrischungsgetränk selber. Mit Tee, etwas Fruchtsaft, Zitrone, Minze und Wasser erhält man schnell ein kalorienarmes, köstliches Getränk.



Fotos: Sabine Kranzhoff

Abbildung:
Der DGE-Ernährungskreis®

Gruppe 1:
Getreide (Brot und Müsli),
Kartoffel, Nudeln Reis

Gruppe 2:
Gemüse und Salat

Gruppe 3:
Obst

Gruppe 4:
Milch und
Milchprodukte (Käse)

Gruppe 5:
Fleisch (Wurst) 300–600 g
i. d. Woche, Fisch, Eier

Gruppe 6:
Öl und Fett

Gruppe 7:
1,5 Liter Flüssigkeit, bevorzugt energiefreie / -arme Getränke



Eine ausgewogene Ernährung liefert dem Körper nicht nur Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett, sondern auch lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Wer dieses nicht beachtet, riskiert seine Gesundheit.

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein Beispiel für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden. In der Praxis ist dies nicht immer möglich. Nicht jeder Tag ist immer gleich ausgewogen, es kommt auf die Wochenbilanz an!

Getränke bilden mit einer täglichen Mindest-Trinkmenge von 1,5 Liter mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe.

Es folgen die pflanzlichen Lebensmittel, wie Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Sie liefern Kohlenhydrate, reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und stellen die Basis einer vollwertigen Ernährung dar. Sekundäre Pflanzenstoffe geben Farbe und Aroma, dienen als Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten und regulieren das Pflanzenwachstum. Diese Stoffe wirken im Körper entzündungshemmend, blutdruckregulierend und cholesterinsenkend.

Möglichst fettarme, tierische Lebensmittel in kleinen Portionen ergänzen den Speiseplan. Auch sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und hochwertiges Protein.

Fett und fettreiche Lebensmittel sollten in geringen Mengen verzehrt werden. Dort kommt es auf die Qualität der Fette an. Pflanzliche Öle liefern essentielle Fettsäuren.

Gegen einen „bewussten“ Genuss von Süßigkeiten und Knabbereien ist bei einer ausgewogenen Ernährung nichts einzuwenden, solange die Energie- und die Nährstoffbilanzen stimmen.

Gern wird in der werkstattfreien Zeit in den Wohnhäusern gekocht. Ziel dabei ist es, durch das gemeinsame Zubereiten der Speisen ein Bewusstsein für gesundes Essen zu bekommen und dass sich alle als selbstwirksam und tätig erleben. Die fertige Mahlzeit schmeckt dann umso besser!

Die Hauswirtschaft veröffentlicht regelmäßig im Eichhof-Rundbrief ein Rezept, das von einer Wohngruppe getestet und eingereicht wurde. Der große Erfahrungsschatz kann so noch besser geteilt werden.

Der immer größer werdende Fleischkonsum hat negative Folgen für Gesundheit und Umwelt. Die Massentierhaltung, wird mit hohem Energieaufwand und enormen Auswirkungen auf unser Klima produziert, ganz zu schweigen von den zum Teil grausamen Bedingungen, denen manche Tiere ausgesetzt sind. Pandemien wie die Schweine- und die Vogelgrippe konnten sich durch die Haltung von Tieren in großen Mastanlagen in einem globalisierten Gefüge leichter ausbreiten.

Politisch und gesellschaftlich sollten wir versuchen unsere Nahrung so zu wählen, dass wir unserem Planeten nicht schaden. Demnach sind Produkte aus ökologischem Anbau und vorzuziehen.

Auf dem Eichhof werden in der Landwirtschaft ökologisch wertvolle Lebensmittel produziert und angeboten. Eine leckere, ausgewogene, klimafreundliche Ernährung, die aus regionalen, saisonalen Produkten besteht, ist nicht schwer zuzubereiten. Sie stärkt das Immunsystem und fördert das seelische und geistige Gleichgewicht. Sicherlich ist sie kein Schutz vor der Ansteckung mit Viren und Bakterien, aber sie kann dazu beitragen, Symptome einer Erkrankung zu reduzieren und den Heilungsverlauf zu beschleunigen.

Spannend ist es, neue Gerichte auszuprobieren, sich aus der gewohnten Komfortzone zu bewegen und andere Geschmacksrichtungen zu entdecken.

Bei meiner Tätigkeit als Hauswirtschafterin in Haus 3 habe ich trotz großer Skepsis den Speiseplan um das Frischkornmüsli mit geschrotetem und über Nacht eingeweichtem Getreide und frischem Obst erweitert. Denn je naturbelassener eine Mahlzeit ist, desto vitaminreicher,



vitalstoffreicher und nährstoffhaltiger also vollwertiger ist sie. Dieser Grundsatz gilt natürlich auch fürs Müsli. Das Frischkornmüsli wird nun gern mit Obstsalat zum Frühstück gegessen. Nicht immer – aber immer öfter.

Abschließend möchte ich sagen, dass die auf dem Eichhof lebenden Menschen ein reichhaltiges Nahrungsangebot haben. Ich bin sehr froh, dass unser Lieferant alle gewünschten Produkte bis zur Küchentür liefert und so die Versorgung mehr als gut gesichert ist.

Quellen:

- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
- BZfE – Bundeszentrum für Ernährung



In diesem Jahr feiert Haus 11 sein 15-jähriges Jubiläum.

von Michael Heimann

*Einige der jetzigen Bewohner*innen zogen bereits 2005 ein.*

Wir fragten einige von ihnen, wie es Ihnen geht, was sie erlebt haben und was sie sich wünschen:



Anne Katrin Heidenreich

Ich habe mein eigenes Zimmer in Haus 11 und einen Freund und eine Freundin. Besonders gern im Haus mag ich die Hanna. Schlimm war für mich, dass Charlotte Buhles, die hier im Haus lebte, gestorben ist. Ich war mit dem Haus schon dreimal in Urlaub. In Domburg war es am Schönsten. Ich wünsche mir, dass es im Haus so schön bleibt.

Sarah Walterscheid

In den Jahren auf dem Eichhof hat sich mein Gefühl verändert. Am Anfang, als ich einzog, wusste ich nicht, dass ich so viel Spaß haben würde. Es gibt Leute, die ich im Haus besonders mag. Das sind in erster Linie die Betreuer. Für die Zukunft wünsche ich mir, noch besser entspannen zu können.



Carolin Marcus

Ich wohne in Haus 11 schon 14 Jahre. Es ist schön hier! Ich mag den Dennis, den Justus und Anne Katrin besonders gern. Ich fahre gern mit der Gruppe in die Pizzeria.

Dennis Corten

Ich wohne gern hier in Haus 11. Ich mag Justus und André sehr. Ich habe hier meine Aufgabe in Haus 11. Ich decke den Tisch. In Urlaub war ich mit der Gruppe auch schon mal. Das war sehr schön.





Justus Altmann

Ich wohne seit 2017 in Haus 11. Das ist schön. Besonders gern mag ich Anne Katrin. Ich wünsche mir, dass in Haus 11 mehr gekocht wird, denn ich helfe gern dabei und auch beim Putzen. Ich spiele gern Playstation und schaue gern Filme. Der Ausflug ins Phantasialand und die Ferienfreizeit auf dem Bauernhof in der Heide haben mir gut gefallen.

Julia Reppermund

Ich habe einen Freund, den Nils. Den habe ich hier kennengelernt. Mit Haus 11 war ich schon mal im Kino. Auch schon mal in Urlaub am Möhnesee. Ich mag die Hanna.



Marie Helen Schöllmann

Ich wohne auf dem Eichhof in Much. In Haus 11 sind meine ganzen Freunde. Die Kollegen sind nett, die Betreuer auch und am meisten sind die Bewohner nett. Alle! Die mögen mich alle und das ist toll!

Severin Steinmeier

Ich bin seit 15 Jahren hier. Ich erinnere mich gern an Charlotte Buhles und an Tim, die auch hier gelebt haben. Außerdem habe ich viele Betreuer die hier gearbeitet haben, in guter Erinnerung. Ich schlafe und esse gern in Haus 11. Die Ferienfreizeit in Domburg war sehr schön!



André Stoquart

Playstation spiele ich gern in Haus 11. Ich mag die Bewohner und Betreuer dort. Ein Mitbewohner, der Justus, ist genauso begeistert für Fußballspiele.

Hanna Gratzfeld

Ich wohne seit 2016 in Haus 11. Besonders schön ist mir die Osterfeier im letzten Jahr in Erinnerung. Im Haus habe ich einige Aufgaben, die ich alle gerne mache. Regelmäßig fahren wir vom Eichhof zum Schwimmen und zum Reiten. Außerdem tanze ich und nehme am Orchester teil. Vom Haus aus habe ich schon viele Ausflüge gemacht. Ich wohne gerne dort.



Neues aus der Schreibwerkstatt

von Claudia Hochmuth, Katrina Kettler, Max Oehr, Sina Ringel
und Stefanie Hasse, Assistentin der Schreibwerkstatt



Im Februar dieses Jahres schrieb Sabine Feldwieser wieder einen neuen Literaturwettbewerb aus. Diesmal zum Thema „Licht und Schatten“. Wie sich die Leser vielleicht erinnern können, war dies auch Thema im vergangenen Eichhof-Journal. Claudia und Sina konnten so auch auf alte Beiträge zurückgreifen. Max und Katrina widmeten sich dem Thema neu. Beide nahmen zum ersten Mal am Literaturwettbewerb teil. Alle waren mit Feuereifer dabei.

Und dann kam die Corona-Pandemie und wir konnten uns nicht mehr zum gemeinsamen Schreiben treffen. Einige Schreiber*innen fuhren zu ihren Eltern. Von zuhause aus schrieben sie weiter, sowie auch die auf dem Eichhof Gebliebenen.

Der Eifer hat sich ausgezahlt, drei von vier Teilnehmer*innen haben gewonnen!! Das ist ein Riesenerfolg!!! Alle Gewinner*innen haben sich sehr gefreut und sind mächtig stolz auf ihre Leistung. Und das zu recht.

Die Gewinnerbeiträge des Literaturwettbewerbs 2020 sind:

Mein Schatten

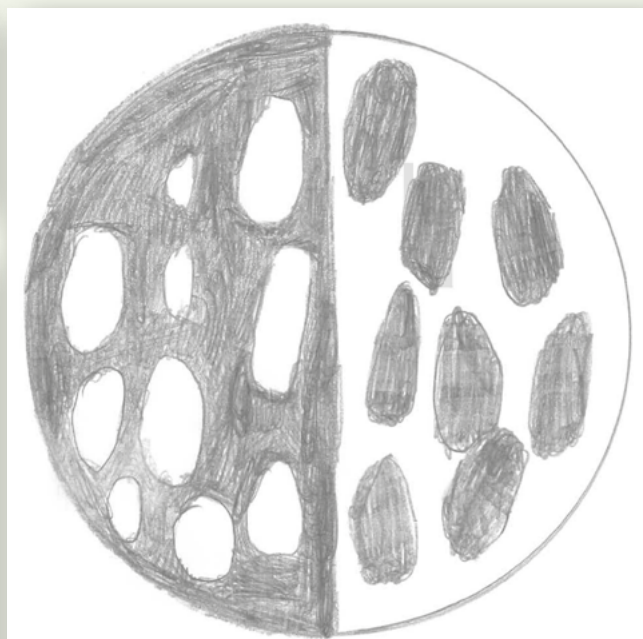
Wenn ich über meinen Schatten springe,
kann ich ganz schön viel erreichen.

Max Oehr

Mein Lichtblick im Leben

Zu meiner Sonnenseite des Lebens gehören viele Dinge. Mich machen meine Familie auf dem Eichhof und zu Hause sehr glücklich. Mir gefällt, dass zusammen sein mit meinen Freunden und die Schreibwerkstatt. Ich liebe es auch jedes Jahr mit der Tanzgruppe im Rampenlicht zu stehen und bei Eichhof sucht den Superstar mit zu machen. Zu Hause in Mönchengladbach bei meiner Familie gehe ich sehr gerne zum Fußballspiel und ins Museum. Leider war ich schon lange nicht zu Haus bei meinen Eltern, wegen dem Virus. Mir gefällt meine Arbeit in der Landwirtschaft, da gibt es sonnige Tage und auch dunkle Regentage. Gerade wo dieser Virus da ist, arbeite ich sehr gerne in der Kerzenwerkstatt und mache den Wachs von den Klammern ab und das am Fenster bei schönsten Wetter. Mein größter Traum ist, dass die Mannschaft von Borussia mal zu uns auf dem Eichhof kommt und mit uns trainiert beim schönen Wetter und Sonnenschein. Abends wenn ich ins Bett gehe, schau ich noch sehr gerne Fernsehen im Dunkeln und da scheint ein Schatten an der Wand und wenn Vollmond ist leuchtet er in mein Zimmer.

Sina Ringel



Schatten und Licht

	auf	der	Weltkugel
	da ist es nachts	und	da ist es morgens
da scheint der Mond		und	da scheint die Sonne
da gehen sie zu Bett		und	da stehen sie auf

Bild und Text Claudia Hochmuth

Es folgen weitere Beiträge der kreativen Schreiber*innen, die ebenfalls eingereicht wurden:

Weitere eingereichte Beiträge von Max Oehr

Grelles Licht

Wenn ich im Dunkeln spazieren gehe und mich die hellen Scheinwerfer blenden find ich das total grässlich. Das ist mir zu hell. Und wenn das Auto vorbei ist, ist es stockdunkel und ich kann nichts mehr sehen.

Immer dunkel

Wenn man blind ist braucht man einen der einen führt. Man kann nichts sehen. Ob es Tag oder Nacht ist, kann der nicht sehen.

Die schöne Sonne

Bei Tag ist es hell. Wenn die Sonne scheint gehe ich gerne spazieren. Ich finde die Natur schön, wenn es blüht.

Der Schatten

Schatten
beim Tomatenpflücken
ich sehe mich
auf der glatten Erde
Bewegung

Die Sonne

Hell
die Sonne
oben am Himmel
geht am Abend unter
Abendrot

Alle eingereichten Beiträge von Katrina Kettler:

Weitere eingereichte Beiträge von Claudia Hochmuth:

Im Schatten

Im Sommer setz ich mich in den Schatten.
In der Sonne würd ich mich verbrennen.
Im Schatten ist es kühl.

Die Sonne macht dem Mond Schatten.
Und wenn sie sich ganz vor ihn stellt, ist er weg.

Die Lampen sind am Abend an.
Die Menschen machen dann Schatten.
Am Morgen gehen sie aus von selber
Und der Schatten ist weg.

Es ist Tag, wenn die Lampen ausgehen.
Und es ist Nacht, wenn die Lampen angehen.
Dann leuchtet der Mond
oben am Himmel über unserem Haus.
Das kann ich gut sehen, wenn ich draußen stehe.
Ich schaue gerne den Mond an.

In der Nacht

In der dunklen Nacht leuchten der Mond und die Sterne gelb.
Die Engel machen Sternenstaub und Sternschnuppen.
Sieht man eine Sternschnuppe
darf man sich etwas wünschen. Der Sandmann sorgt dafür, dass man gut einschläft.
Die Augen werden müde. Und im Schlaf kommen die schönen Träume. Ich träume gerne von meinem Freund und unserer romantischen Liebe. Es ist schön, wenn wir alleine sind. Wir schmusen, küssen und kuscheln. Es ist schön so zu träumen.

Sommerzeit

Wenn die Sonne scheint im Mai, Juni und ich in der Hängematte liege mit meiner Sonnenbrille und dem Radio, dann ist es hell und gleichzeitig etwas schattig. Ich entspanne mich und meine Gedanken sind frei. Ich freue mich so sehr. Ich gucke Fotos an von allen Leuten, die ich kenne – einer ist mein Freund. Herrlicher Sonnenschein morgens und mittags. Juchhu, Lachen, Spaß, gute Laune.

Dunkelheit

Ich mag keine Fliegen. Als ich klein war, mussten meine Eltern jeden Abend die Fliege an der Wand Klatschen – auch wenn sie eigentlich nicht da war. Danach ging es mir viel besser und ich konnte gut einschlafen. Dann träumte ich und hatte keine Angst mehr im Dunkeln. Heute bin ich eine Nachteule, ich bin lange wach, gucke gerne Fernsehen und schlafe nicht vor 23 Uhr.

Weitere eingereichte Beiträge von Sina Ringel:

In der Nacht

schwarz
die Dunkelheit
in der Nacht
der Mond leuchtet schwach
unheimlich

Fortbildung „Bewegung in der Pflege“

von Renate Naß-Schönstein

Anfang November letzten Jahres fand die zweitägige Fortbildung „Bewegung in der Pflege“ im Haus der Begegnung statt. Mit großem Interesse nahmen Mitarbeiter*innen aus den Häusern und dem Nachtdienst teil. Die Fortbildung umfasste 18 Unterrichtsstunden, in denen die Dozentin Mechthild Meiling (Trainerin für Lagerung in Neutralstellung [LIN], Physiotherapeutin, Bobath-Therapeutin) uns das Thema mit viel Engagement und Fachkompetenz näherbrachte.

Die beiden zentralen Themen waren zum einen das **Bobath Konzept** mit folgenden Zielen:

- Normalisierung des Muskeltonus
- Anbahnung von normalen Bewegungsabläufen
- Förderung der Körperwahrnehmung

Und zum anderen die Lagerung in Neutralstellung (LIN) bei der folgendes zu beachten ist:

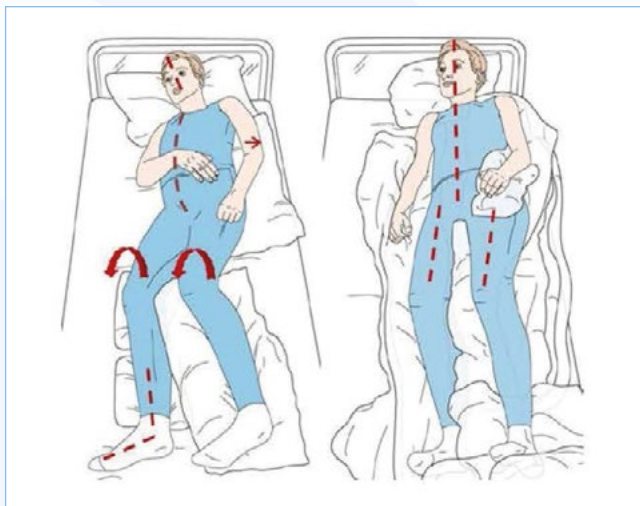


Abbildung 1: 30° Seitenlage, links KON, rechts LIN

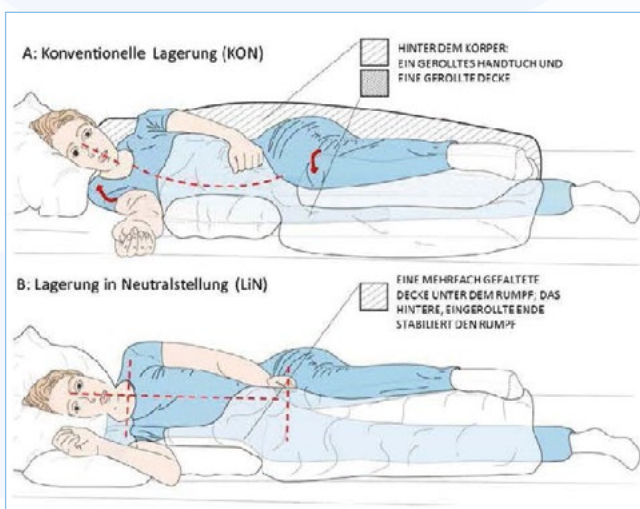


Abbildung 2: 90° Seitenlage, oben KON, unten LIN

Wir haben viele Themen aus unserem Betreuungsalltag besprochen, wie zum Beispiel Unterstützen beim Aufstehen, Assistenz beim Gehen mit und ohne Rollator, Transfer vom Bett in den Rollstuhl und zurück. Hilfestellung beim Umsetzen, den richtigen Umgang mit dem Patientenlifter und der Aufstehhilfe. Wie man eine auf dem Boden liegende Person aufhebt, Lagern in verschiedenen Positionen und so weiter. Da diese Fortbildung in erster Linie aus praktischen Übungen bestand, hatten wir viele Gelegenheiten, die Techniken auszuprobieren, und auch selbst mal die Rolle der hilfsbedürftigen Personen einzunehmen. So hatten wir die Möglichkeit, uns in die Lage eines Menschen mit Bewegungseinschränkungen hineinzuversetzen.

Wichtige Aspekte die wir im Betreuungsalltag umsetzen können:

- Ängste nehmen und Vertrauen schaffen, indem man die Tätigkeitsschritte vorher erklärt.
- Achtsam auf die Gefühle und Bedürfnisse der Person eingehen.
- Selbstständigkeit fördern, indem man zuerst erkennt, welche Bewegungen die Person selbst machen kann und nur unterstützt, wo es nötig ist.
- Der Person nicht so viel abnehmen, um so viel Eigenbewegung wie möglich zu erreichen.
- Eigenwahrnehmung – Wie stehe, sitze, bewege ich mich selbst? Ist das rüchenschonend?
- Fehler aufspüren – Wo schränke ich die Person in ihrer Eigenbewegung ein? Übernehme ich zu viel? Was kann ich verbessern?

Besonders gut an dieser Fortbildung fand ich, dass wir in erster Linie praktisch gearbeitet haben und die Dozentin auf alle Fragen eingegangen ist. Wir haben praktische Beispiele aus unserer Arbeit besprochen und nach Lösungen gesucht.

Die Fortbildung war sehr klientenbezogen mit dem Ziel, Bewohner*innen individuell in ihren Bewegungsmöglichkeiten zu unterstützen. Viele der gelernten Dinge kann ich in meinem Betreuungsalltag umsetzen. ■

Kontakte

Die Adresse der Lebensgemeinschaft ist:

Eichhof 8
53804 Much

Unter dieser Adresse sind auch die folgenden Institutionen zu erreichen:

Lebensgemeinschaft Eichhof gGmbH

Tel. 0 22 95 / 92 02-0 · Fax 0 22 95 / 92 02-38 · info@eichhof.org
www.eichhof.org

Geschäftsführung: Georg Rothmann

Zuständiges Registergericht: Siegburg

Handelsregisternummer: HRB 4140, UST-Id: DE 196 867 425

Stiftung Eichhof

Lebensgemeinschaft für geistig behinderte Menschen (für Zustiftungen)

Vorstand: Ulrich Schumacher, Vorsitzender
Dr. Alexander Merck, stellv. Vorsitzender
Brigitte Lampersbach

info@eichhof-stiftung.org

Kreissparkasse Köln
IBAN DE16 3705 0299 0000 3117 86

Gesellschafter

Freundeskreis Lebensgemeinschaft Eichhof e.V.

Vorstand: Hilmar Frhr. von der Recke, 1. Vorsitzender
Michael Ziegert, 2. Vorsitzender
Dr. Wulf Bauer, Kassenwart

freundeskreis@eichhof.org

VR-Bank Rhein-Sieg eG
IBAN DE68 3706 9520 6506 6660 13

Mitarbeiterverein für die Lebensgemeinschaft Eichhof e.V.

Vorstand: Doris Sieben, stellv. Vorsitzende
Rudi Schindler, Schatzmeister

mfv@eichhof.org

Freundeskreis und Mitarbeiterverein arbeiten ehrenamtlich und verwenden Spenden und Zustiftungen zu 100 Prozent für die jeweiligen satzungsgemäßen Zwecke. Bankgebühren, Behördenkosten, Portokosten usw. werden aus Mitgliedsbeiträgen bezahlt.

Die Organisationen sind vom Finanzamt als gemeinnützig und mildtätig anerkannt und stellen entsprechende Spenden- und Zustiftungsbescheinigungen aus.

Impressum

Herausgeber des Eichhof-Journals
ist die Lebensgemeinschaft Eichhof gGmbH

Redaktion:

Annette Brittner, Eva Jöckel,
Georg Rothmann, Rudi Schindler,
Birgit Tandy, Michael Ziegert

Der Inhalt einzelner Artikel gibt nicht
unbedingt die Ansichten und Auffassungen
der Herausgeber wieder.

Das Copyright der Artikel liegt bei
den jeweiligen Autoren oder,
wenn nicht angegeben, bei der
Lebensgemeinschaft Eichhof gGmbH.



Das Titelbild
zeigt VW-Bulli-Fan
Björn Hannika
im Dankeschön-Bulli des WDR

Gesamtherstellung:

Druckerei Engelhardt GmbH, Neunkirchen

Produkte aus den Manufakturen

LEBENSGEMEINSCHAFT
der **Eichhof**

... aus der Kreativ- und Dienstleistungswerkstatt (Kredi)



Telefon 0 22 95 / 92 02-12 · kreativwerkstatt@eichhof.org

... aus der Metall.Manufaktur



Telefon 0 22 95 / 92 02-45 · metall.manufaktur@eichhof.org

... aus der Holz.Manufaktur



Telefon 0 22 95 / 92 02-40 · holz.manufaktur@eichhof.org

... aus der Kerzen.Manufaktur



Telefon 0 22 95 / 92 02-44 · kerzen.manufaktur@eichhof.org

... aus der Back.Manufaktur



Telefon 0 22 95 / 92 02-42 · back.manufaktur@eichhof.org

Das alles und noch viel mehr ...

Die hier abgebildeten Angebote sind nur ein kleiner Ausschnitt aus der gesamten Produktpalette der Manufakturen des Eichhofs.

Besuchen Sie uns und schauen Sie sich um ...

bestimmt ist auch etwas für Sie dabei!

Die **Wiedereröffnung**

des **Bioladens** ist zum **1. September geplant.**

Öffnungszeiten Bioladen: Mo bis Fr 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

bioladen

Eichhof 8

53804 Much

Telefon 0 22 95 / 92 02-23

bioladen@eichhof.org