

fundstück

1/2026 | Beilage der Norddeutschen Hausbesitzer Zeitung

A photograph of a man and a young girl in a garden. The man, with a grey beard and wearing a plaid shirt and blue overalls, is holding a wooden crate filled with fresh vegetables like zucchini and carrots. The young girl, wearing a white shirt and blue overalls, is holding a basket of leafy greens and looking up at the man with a joyful expression. The background shows a lush garden with green plants and a green netting structure under a bright sky.

Du bist, was
du isst!

Gesunde Vielfalt auf dem Teller

BLÜHENDE BIENENWIESEN

FÜR DEN NORDEN

StromNatur – 100 % Ökostrom aus regionaler Windkraft

Mit dem Wechsel zu StromNatur unterstreichen Sie, dass Ihnen die Umwelt am Herzen liegt. Denn pro Kilowattstunde fließen 0,6 Cent in den Umweltfonds der Stadtwerke Kiel. So lassen Sie Bienenwiesen blühen – ganz bequem von zu Hause aus.

Jetzt wechseln mit dem Aktionscode „Fundstück“ auf: stadtwerke-kiel.de

Jetzt wechseln und
100 €
Umwelt-Bonus
sichern!*

Frische Energie für die Zukunft.

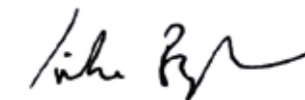
*100 € Umwelt-Bonus (brutto) werden mit der Jahresabrechnung (nach 360 Tagen in diesem Produkt) verrechnet. Er entfällt, wenn das Vertragsverhältnis vor Ablauf der Erstvertragslaufzeit beendet wird. Preise abhängig vom Wohnort – einsehbar über Online-Tarifrechner. Mindestlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar.

Du bist, was du isst!

Liebe Leserinnen und Leser,

Essen ist etwas, das uns jeden Tag beschäftigt. Und doch geben wir der Qualität dessen, was wir zu uns nehmen, oft nicht genügend Aufmerksamkeit. Dabei lassen sich ganz großartige Erfahrungen sammeln, wenn man es wagt, den Horizont der eingefahrenen Ernährungsgewohnheiten ein wenig zu erweitern. Dafür wollen wir mit dieser Ausgabe ein paar Inspirationen liefern. Wir stellen Ihnen die Käsestraße Schleswig-Holstein vor und laden Sie ein, mit uns die wunderbare regionale Käsevielfalt zu entdecken, die den Käsesorten aus dem europäischen Ausland in nichts nachsteht. Wir erzählen davon, wie Menschen in Schleswig-Holstein mit ihrer Einkaufsentscheidung und ihrer Mitgliedschaft im Rahmen der Solidarischen Landwirtschaft dazu beitragen, die kleinbäuerlichen Betriebe zu erhalten, die unsere Kulturlandschaft zwischen den Meeren prägen. Wir haben uns für Sie mit Regionalem und Saisonalem und der Entstehung des Hühnerreis beschäftigt und möchten Sie zu guter Letzt dazu anregen, Ihr Essen zu zelebrieren und ganz bewusst das erfüllende Miteinander eines aus guten Zutaten bereiteten gemeinsamen Mahls zu erleben.

Eine genussvolle Lektüre
wünschen Ihnen



Sönke Bergemann



Dr. Philipp Pries

INHALT



Du bist, was du isst – alles andere ist Käse!	4
Käsehandwerk in S.-H.	6
Regional und saisonal	10
Ernährung ohne tierische Produkte	12
Solidarische Landwirtschaft	14
Mahlzeit Genuss für den Leib, Gewinn für die Seele	18

IMPRESSUM

Eine Beilage der
Norddeutschen Hausbesitzer Zeitung

HERAUSGEBER

Haus & Grund Kiel, Haus-,
Wohnungs- und Grundeigentümer-
verein von Kiel und Umgegend e.V.

VORSITZENDER:

Götz Bormann

GESCHÄFTSFÜHRER:

Sönke Bergemann

Sophienblatt 3, 24103 Kiel

Telefon: 0431 66 36 123,

Telefax: 0431 66 36 180

info@haus-und-grund-kiel.de

www.haus-und-grund-kiel.de

Vereinsregister-Nr. 502 VR 1959,
Amtsgericht Kiel, Finanzamt Kiel

VERLAG, HERSTELLUNG, VERTRIEB

Haus & Grund Kiel –
Verlag & Service GmbH
Stresemannplatz 4, 24103 Kiel
Telefon Redaktion: 0431 66 36 121
Telefon Vertrieb: 0431 66 36 121
verlag@haus-und-grund-kiel.de
www.hausundgrund.de/verein/kiel/
verlag-service

LAYOUT & GESTALTUNG

Sarah Raymann

GESCHÄFTSFÜHRER

Sönke Bergemann

REDAKTIONSLEITUNG

Dr. Philipp Pries (verantw.)

REDAKTION

Stefanie Lettau

Handelsregister
Amtsgericht Kiel HRB 11053 KI

DRUCK

sh:z Schleswig-Holsteinischer
Zeitungsverlag GmbH & Co. KG
Fehmarnstr. 1, 24782 Büdelsdorf

MEDIABERATUNG

Merle Schneider

Telefon: 01511 1 07 58 61

info@nhz-online.de

Nachdruck, auch auszugsweise, nur
mit ausdrücklicher Genehmigung der
Redaktion. Belegexemplare erbeten.
Über unverlangt eingesandte Manuskripte
und Fotos freuen wir uns sehr, wir über-
nehmen jedoch keine Haftung. Die Redaktion
behält sich vor, eingesandte Artikel nach
eigenem Ermessen zu kürzen. Hinweis:
Gewerbliche Anzeigen müssen nicht be-
deuten, dass darin beworbene Artikel von
der Redaktion empfohlen werden. Mit dem
Namen des Verfassers gekennzeichnete
Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion dar.

TITELFOTO, INHALT: ISTOCK, GÄRTNEREI
WANDERUP, MÖLLERS MORGEN, HOF
BACKENSCHOLZ, FRIESISCHE SCHAFFSKÄSEREI



Wir machen das hier
fertig, dann kommen
wir gerne auch
zu Ihnen.

oar

GARTEN | LANDSCHAFT | TIEFBAU

- > Beratung & Planung > Pflanzung
- > Gartenpflege > Pflaster- & Naturstein
- > Baumpflege > Holzarbeiten
- > Kellerwandsanierung > Winterdienst

oar Gartenservice GmbH

04349 91400 | www.oar-galabau.de

info@oar-galabau.de



Du bist, was du isst – alles andere ist Käse!

VON PHILIPP PRIES

Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist.

Anthelme Brillat-Savarin



➔ Es gehört zu den ältesten Gemeinplätzen der Menschheitsgeschichte, dass der Mensch nicht allein von Luft und Liebe lebt. Schon der französische Feinschmecker Jean Anthelme Brillat-Savarin wusste: „Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist.“ Ein Satz, der heute in Zeiten von Proteinriegeln, Hafermilchdiskussionen und moralisch aufgeladenen Einkaufswagen fast bedrohlich aktuell wirkt. Dabei war Essen nie nur Nahrungsaufnahme. Essen war immer auch Haltung, Kultur – unweigerlich Genuss – und nicht selten ein leiser Kommentar zur Welt.

Wer einmal über die Käsestraße Schleswig-Holstein gefahren ist, ahnt, was damit gemeint ist. Keine große Inszenierung, kein kulinarischer

Zirkus. Stattdessen Weiden, Höfe, Reiferräume – und Menschen, die wissen, dass guter Käse vor allem Zeit braucht. Zeit zum Reifen, Zeit zum Warten, Zeit zum Schmecken. In einer Welt, die alles sofort will, ist das beinahe revolutionär. Paul Bocuse, der große Patriarch der französischen Küche, brachte es nüchterner auf den Punkt: „Die gute Küche ist die Grundlage allen Glücks.“ Man möchte ergänzen: Sie beginnt selten im Sterne-Restaurant, sondern meist vor der eigenen Haustür.

Ähnlich verhält es sich mit der Solidarischen Landwirtschaft. Ein maximal sperriger Begriff für eine erstaunlich einfache Idee: Verbraucher und Landwirte teilen sich Verantwortung, Risiko und Ertrag. Man kennt einander, man isst, was wächst, und man lernt wieder, dass Erdbeeren im Dezember keine Selbstverständlichkeit

sind, sondern ein Missverständnis. Das ist kein Rückschritt, sondern eine stille Form von Fortschritt. Oder, um es mit Kant, dem unumstrittenen Botschafter der Königsberger Klopse zu sagen: ein kulinarischer Imperativ der Vernunft.

Doch so sehr wir über regionale Produkte sprechen – die eigentliche Esskultur entscheidet sich nicht auf dem Feld, sondern am Tisch. Dort, wo Brot gebrochen, Käse geschnitten und Geschichten erzählt werden. Gemeinsames Essen war einmal ein Ritual, eine Verabredung mit dem Alltag. Heute konkurriert es mit Terminkalendern und Bildschirmen um die Wette. Louis de Funès hätte darüber vermutlich lautstark gestritten, ob nun „Brust oder Keule“ die bessere Wahl sei – Hauptsache, man sitzt überhaupt noch zusammen.

Vielleicht liegt genau darin die Chance einer neuen alten Esskultur im Echten Norden: im Kleinen, in den Dörfern und Kommunen, zwischen Hofladen und Küchentisch. Wer regional isst, isst nicht nur bewusster, sondern auch verbundener – mit der Landschaft, den Menschen und nicht zuletzt mit sich selbst. Am Ende bleibt das Bild eines gedeckten Tisches, irgendwo zwischen Nord- und Ostsee, draußen zieht der Wind über die Felder, drinnen wird geteilt, was da ist. Mehr braucht es oft nicht. Lust auf mehr macht es allemal. Alles andere ist Käse!

Die gute Küche ist die Grundlage allen Glücks.

Paul Bocuse



Ihre Immobilie als Investment – Wir sorgen dafür!

Für unsere vorgemerkten und kapitalstarken Kunden suchen wir **Mehrfamilienhäuser** und **Wohn-Geschäftshäuser** zum Kauf. Eine diskrete und professionelle Bearbeitung dürfen Sie voraussetzen.

Ihre Ansprechpartner:
Bernd Hollstein und Vico von Welck
Tel. 0431 906960 • info@schuett.de



Hans Schütt
Immobilien
Eine Marke der Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel

schuett.de



Guter Käse muss nicht weit reisen. In Schleswig-Holstein gibt es nicht nur eine Vielzahl an Käsereien, sondern auch viele unterschiedliche Sorten Käse.

Käsehandwerk in Schleswig-Holstein

VON STEFANIE LETTAU

➔ In Schleswig-Holstein gibt es eine Vielzahl von großen und kleinen Käsereien. Dank ihrer Handwerkskunst werden sie häufig als die „Winzer des Nordens“ bezeichnet. Rund 30 dieser handwerklichen Käsereien haben sich unter dem Dach des Vereins KäseStraße Schleswig-Holstein zusammengefunden.

Über 100 Käsesorten werden hier von den Käsemeistern produziert. Einige von ihnen haben weit über die Grenzen des Landes zwischen den Meeren Anerkennung gefunden, was Auszeichnungen vom Feinschmecker und die Aufnahme in die Käsebruderschaft St. Uguzon bestätigen. Warum also noch Käse aus Frankreich, der Schweiz oder den Niederlanden kaufen? „Für jemanden, der in Schleswig-Holstein lebt und interessiert an unserem Land ist, macht es Sinn, den Käse von hier zu essen“, sagt Thilo Metzger-Petersen, Geschäftsführer der Backensholzer Hofkäserei, dessen Bruder Jasper den zugehörigen landwirtschaftlichen Betrieb leitet. „Die Käsereien hier machen

richtig guten Käse und haben noch dazu eine tolle Vielfalt.“ Vom Backensholzer Hof gibt es vorwiegend Rohmilchkäse. „Diese Art von Käse wird häufig mit Frankreich und dem südeuropäischen Kulturraum assoziiert“, führt Thilo Metzger-Petersen weiter aus. „Wir nutzen tatsächlich auch die gleiche Technik.“ Für den Rohmilchkäse werden jeden Tag rund 14.000 Liter Milch von den 500 hofeigenen Kühen direkt verarbeitet. Käserei und Melkstand trennen nicht mehr als 20 Meter. Da es sich um einen Biolandbetrieb handelt, gehört die artgerechte Haltung der Tiere dazu.

„Das Leben unserer Tiere ist das, was wir gestalten können“, sagt Metzger-Petersen. „Und wir versuchen, dieses Leben für sie schön zu machen. Denn glückliche Kühe geben bessere Milch. Bessere Milch macht besseren Käse. Und leckeres Essen macht glückliche Menschen.“

Der für Schleswig-Holstein vielleicht typischste Käse, der auf diese Weise entsteht, ist der Backensholzer Hofkäse. „Er orientiert sich ein bisschen am Tilsiter und Esrom“, erklärt Metzger-Petersen. „Mit seinen Lochungen, sei-



Jasper und Thilo Metzger-Petersen sind fest davon überzeugt, dass es glückliche Kühe braucht, um guten Käse zu machen.



ner Buttrigkeit, seiner feinen Säure und der Brotlaibform besitzt er die typischen Merkmale eines Käses aus unserer Region.“

Natürlich ist das Sortiment der Käserei über den Hofkäse hinaus noch deutlich breiter aufgestellt. „Historisch gesehen blicken wir in Schleswig-Holstein nicht auf eine Käsehochkultur zurück wie beispielsweise die Franzosen, daher haben wir recht freie Hand und können uns an den südeuropäischen Vorbildern orientieren und sie neu und eigenständig interpretieren.“ Dank einer Biogasanlage kommt der gesamte Betrieb seit 20 Jahren ohne fossile Brennstoffe aus. „Wir sind wirklich sehr unabhängig, haben eigenen Strom, eigene Brun-

nen und eine eigene Abwasseranlage. Unsere E-Autoflotte können wir komplett mit Hofstrom betanken. Auch das Futter für die Tiere bauen wir zum großen Teil selbst an“, erläutert Metzger-Petersen. Zusammen mit seinem Bruder ist er stolz auf die Kreislaufwirtschaft des Hofes. Sie ist noch nicht bis ins letzte Detail perfekt, aber daran arbeiten die beiden mit ihren Teams täglich und investieren auch immer wieder in Innovationen. „Wir blicken weltweit auf die Zukunft, bleiben dabei aber realistisch“, führt er weiter aus. „Denn unser Moralkompass bringt uns nichts, wenn wir nicht das nötige Geld verdienen, um uns diese Moral auch leisten zu können.“ ➔

Das Leben
unserer Tiere
ist das, was
wir gestalten
können.

Thilo Metzger-Petersen



Die Käsereien hier machen richtig guten Käse und haben noch dazu eine tolle Vielfalt

Thilo Metzger-Petersen



gosch & schlüter

Für ein gutes Bauchgefühl.
EGAL WO SIE SIND.

Sicherheit für Ihr Zuhause:

- SCHLIEßANLAGEN
- VIDEOTECHNIK
- ALARMANLAGEN
- BRANDMELDER

☎ 0431 64 92 20 | ✉ ALARM@GUS-KIEL.DE | 🌐 GUS-KIEL.DE



Monika und Redlef Volquardsen lieben ihre Schafe und sind beide selbst in ihrer Käserei aktiv.

Volquardsen hinzu. „Mit der Zeit entwickelt man einfach ein Gefühl dafür, wann die Temperatur der Milch genau richtig ist, wie viel Lab es braucht und wann der perfekte Zeitpunkt ist, abzufüllen.“ Den idealen Lagerort für ihren Käse haben die Volquardsens im 400 Jahre alten Gewölbekeller ihres Bauernhauses gefunden. Ihn hat das Ehepaar entsprechend ausgebaut, da er sich mit seinem Klima gut für die Reifung des Käses eignet.

„Schafskäse ist weit mehr als Feta“, erklärt Redlef Volquardsen. „Und friesischer Schafskäse hat seine eigene Tradition.“ Zum Probieren empfiehlt er aus der großen Auswahl an verschiedenen Sorten, die in der Friesischen Schafskäserei hergestellt werden, den Tetenbüller, einen drei Monate bis zu einem halben Jahr gereiften Schnittkäse mit Naturrinde, benannt nach dem Dorf, in dem die Schafskäserei ihre Heimat hat. Der Tetenbüller habe bis jetzt jeden überzeugt, auch jene, die sich an Schafskäse nicht rangewagt hätten, so Volquardsen.

Ihre Produkte vertreiben Monika und Redlef über ihren Hofladen und im lokalen Handel über einige Supermärkte, die sie ebenso selbst beliefern wie die gehobene Gastronomie der Umgebung. Für Interessierte bieten sie wie zahlreiche andere Betriebe der Käsestraße Schleswig-Holstein, nach Anmeldung Hofführungen an.

Genau das ist an sich auch Ziel des Vereins: Die Menschen auf den Weg durch Schleswig-Holstein zu schicken, entlang der Käseroute, die auf einer Karte auf der Website eingezeichnet ist und alle beteiligten Betriebe mit ihren Kontakten auflistet. So kann jeder für sich vor Ort entdecken, wie groß die Vielfalt an Käse im nördlichsten Bundesland ist, und dass es in dieser Hinsicht eigentlich nichts braucht, das erst über weite Wege importiert werden muss.

Weitere Info zur Käsestraße Schleswig-Holstein unter www.kaesestrasse.de

► Der Rahmen der Friesischen Schafskäserei von Monika und Redlef Volquardsen ist deutlich kleiner gesteckt. Zusammen haben die beiden den ehemaligen Rindermastbetrieb der durch und durch friesischen Familie auf der Halbinsel Eiderstedt auf Schafhaltung umgestellt. Mit den Produkten ihrer rund 130 Milchschafe in Bioland-Qualität betreiben sie fast ausschließlich regionale Vermarktung.

Auch für die Volquardsens hat artgerechte Tierhaltung oberste Priorität. Den Sommer genießen die Tiere auf den nordfriesischen Weiden, im Winter leben sie in einem großen Stall mit viel Bewegungsfreiraum und frischer Luft. Die Lämmer werden nicht von den Muttertieren getrennt, sondern wachsen bei ihnen auf.

Die Liebe zur Käseherstellung liegt bei den Volquardsens in der Familie, wenn auch Monika und Redlef die ersten sind, die eine Käserei professionell betreiben. Die Rezepte sind mehr oder weniger mündlich überliefert, viel geht trotz der Fortbildung zum Hofkäser über das Probieren. „Und über das Gefühl“, fügt Redlef

Direct gemerkt, wie einfach Abrechnung sein kann.

Schnell, digital und rechtskonform – mit **Abrechnung Direct** erledigen Sie Ihre Heizkostenabrechnung in wenigen Minuten.

Einloggen, Daten eingeben, alles automatisch prüfen lassen, fertig: So einfach und transparent kann Heizkostenabrechnung sein. Und falls doch mal eine Frage auftaucht, gibt es für **Abrechnung Direct** Kunden eine exklusive Experten-Hotline sowie einen Chat.

Mit **Abrechnung Direct** behalten Sie so jederzeit den Überblick und sparen sich lange Wartezeiten. Der gesamte Prozess läuft digital und in Echtzeit. Das entlastet Sie im Alltag und lässt mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- **Einfach digital erledigt**
Komplett online – kein Papierkram, kein langes Warten. **Abrechnung Direct** prüft Ihre Eingaben automatisch und sorgt für reibungslose Abläufe.
- **Sicher und rechtskonform**
Jede Abrechnung erfüllt automatisch alle gesetzlichen Anforderungen. So haben Sie die Gewissheit, dass alles korrekt ist – ganz ohne Nacharbeit.
- **Ergebnisse in Echtzeit**
Ihre geprüfte Abrechnung ist sofort verfügbar. Das bedeutet: weniger Aufwand, mehr Übersicht und mehr Freiheit in Ihrer Planung.
- **Angebot online berechnen und beauftragen**
Ihr persönliches Angebot können Sie online erstellen und den Auftrag direkt abschließen.

Hofläden



Näheres über Hof Backensholz unter www.backensholz.de und die Friesische Schafskäserei unter www.friesische-schafskaeserei.de



Jetzt mehr erfahren und direkt online starten! Alle Infos zu **Abrechnung Direct** und wie Sie Ihr kostenloses Angebot einfordern, finden Sie auf techem.de/vermieter

Empfohlen von
Immo Scout24



Nicht jeder kann seine Tomaten selbst anbauen, aber jeder kann beim Einkauf darauf achten, regionaler und saisonaler Ware den Vorzug zu geben.

Was nicht von der Natur ist, kann nicht gut sein.



Regional und saisonal

➔ In der heutigen globalisierten Welt ist für diejenigen, die es sich leisten können, fast alles möglich. Auch beim Essen. Doch mit Rücksicht auf Klima und Umwelt sollte man durchaus einen Gedanken daran verschwenden, ob man zugunsten regionaler und saisonaler Produkte vielleicht auf das ein oder andere Stück Obst und Gemüse aus der Ferne verzichten kann.

Der Lieferung von Lebensmitteln aus Übersee erfolgt über tausende von Kilometern. Viele Tonnen Treibhausgas werden dabei ausgestoßen, insbesondere dann, wenn die Produkte mit dem Flugzeug transportiert werden. So werden beispielsweise Blaubeeren im Winter aus Peru eingeflogen. Außerdem müssen Obst und Gemüse vor der eigentlichen Reife geerntet und mit Chemikalien transportfähig gemacht werden. Das wirkt sich nachteilig auf Geschmack und Vitamingehalt aus.

Dabei steht saisonal noch vor regional. Denn auch in Deutschland über die Saison hinaus gelagerte Lebensmittel wie Äpfel haben eine negative Klimabilanz. Zudem ist der Begriff „regional“ in Deutschland nicht geschützt. Ein nur „regional“ gekennzeichnetes Produkt in einem Supermarkt in Schleswig-Holstein kann auch aus dem Süden Deutschlands kommen.

Initiative Regionalfenster

Hier setzt sich die Initiative Regionalfenster für eine bessere Wahrnehmbarkeit entsprechender Produkte ein. Ob es sich um Obst, Gemüse, Fleisch oder Fisch handelt, saisonal und regional ist im Sinne der Nachhaltigkeit die beste Wahl, und mehr Bewusstsein beim Essen muss nicht Verzicht bedeuten. Denn was vor unserer Tür wächst und gedeiht, hat Zeit zu reifen und kann seinen vollen Geschmack entwickeln. Und

im Sinne des Tierwohls ist ein Verzicht auf lange Transporte ein zusätzliches Kriterium.

➔ www.regionalfenster.de

Bundeszentrum für Ernährung

Zahlreiche Organisationen bieten Saisonkalender an, das Bundeszentrum für Ernährung (BFZE) wartet sogar mit einer kostenlosen App auf, damit Verbraucherinnen und Verbraucher schon während des Einkaufs nachprüfen zu können, was gerade frisch aus Gärtnereien und von landwirtschaftlichen Betrieben kommt.

➔ www.bzfe.de

Wochenmärkte/Hofläden

In ganz Schleswig-Holstein besteht zudem die Möglichkeit direkt bei den Erzeugern zu kaufen. Viele Landwirte betreiben Hofläden oder bieten ihre Produkte auf Wochenmärkten an. Da ist der Weg vielleicht länger als bis zum nächsten Supermarkt, aber letztlich gewinnt das Einkaufs- und später auch Genusserlebnis. Denn beim Blick auf den Teller, weiß man ganz genau, wo das Essen herkommt und wer es angebaut hat.

Und dann gibt es natürlich auch die Möglichkeit, selbst anzubauen. Zum Beispiel Tomaten – das liebste Gemüse der Deutschen. Ein Tomatenstrauch lässt sich sogar auf dem Balkon im Blumenkübel ziehen. Jeder der es einmal versucht hat, wird zugeben, dass der Duft einer Tomatenpflanze etwas ganz Besonderes ist, der nur von den ersten eigenen geernteten Tomaten übertroffen wird, die man sonnenwarm vom Strauch direkt im Mund zergehen lassen kann.

➔ Wochenmärkte in Schleswig-Holstein: www.nordischgruen.de/wochenmaerkte-schleswig-holstein

➔ Hofläden: www.gutes-vom-hof.sh

Stefanie Lettau



Wie entsteht ein Ei?

➔ Das Ei – die Keimzelle des Lebens – ist ein komplexes Gebilde, das Schicht um Schicht von innen nach außen aufgebaut wird. Eine „fleißige“ Henne benötigt hierfür lediglich 24 Stunden!

Die Geschlechtsorgane der Henne sind zunächst paarweise angelegt, jedoch ist beim Geflügel nur der linke Eierstock aktiv, während der rechte vollständig verkümmert.

Im linken Eierstock reifen die Eifollikel bis sie die Größe eines normalen Dotters erreichen. Nach dem Eisprung gelangen sie durch den Trichter in den oberen Teil des Eileiters. Wenn Hähne in der Hühnerherde gehalten würden, würde hier die Befruchtung stattfinden – zum reinen Eierlegen braucht die Henne jedoch keinen Hahn. Im Hauptteil des Eileiters befinden sich Drüsen, die die Dotterkugel mit Eiklar umgeben. Zunächst

wird der Dotter mit einer dickflüssigeren Eiweißschicht umgeben, dann mit einer dünneren. Dieser Vorgang dauert etwa 3 Stunden. Nun gelangt das werdende Ei in die Eileiterenge (Isthmus), wo zusätzlich die zwei Schalenhäute aufgebaut werden. Zwischen den beiden Membranen bildet sich an der stumpfen Eiseite die Luftkammer aus.

Das Ei wandert weiter in den Eileiter (Uterus) und verbleibt hier für die nächsten 20 Stunden, während durch Drüsen Kalk abgesondert wird und sich daraus die Schale bildet. Hier erhält das Ei seine spezifische Farbe und kurz vor dem Legen auch noch die Schalenoberhaut (Kutikula), die das Ei vor dem Eindringen von Fremdstoffen schützt. Eine Henne legt rund 300 Eier im Jahr.

Quelle: www.was-steht-auf-dem-ei.de



Haus & Grund®
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.
Immobilien GmbH Kiel

Michaela, Thomas und Helena Hanzlik,
Haus & Grund-Mitglied seit 2005



**Zwei Standorte, ein starker Verwalter?
Dafür haben wir jemanden!**

Egal ob Miethaus-, Sondereigentums- und WEG-Verwaltung. Die Spezialisten von Haus & Grund Kiel sind für Sie da und sorgen an gleich zwei Standorten in der Landeshauptstadt für die optimale Bewirtschaftung Ihrer Immobilie.
Sophienblatt 9 u. Kleiner Kuhberg 2-6, 24103 Kiel, 0431 906977 oder www.hausundgrund.de/verein/kiel

Ohne tierische Produkte Ernährung

➔ Immer mehr Menschen verzichten im Rahmen ihrer Ernährung auf tierische Produkte. Der Verbrauch von Fleisch ging seit 2012 von 61,5 kg auf 53,3 kg pro Kopf in 2024 zurück, Tendenz weiter fallend. Im Durchschnitt essen die Deutschen dennoch noch rund ein Kilogramm wöchentlich.

Dabei muss niemand auf den Geschmack von Fleisch und Wurst verzichten, denn der Markt für Fleischersatzprodukte wächst nicht nur, die Qualität entwickelt sich auch zunehmend positiv.

Führender Hersteller in Deutschland für Wurst- und Fleischersatzprodukte ist die Rügenwalder Mühle mit einem Marktanteil von über 40 Prozent, gefolgt von Beyond Meat und Iglo Green Cuisine. Vegane Wurst im Stil von Mortadella über Tee- und Leberwurst, Salami, Schinken und Hähnchenbrust erobert ebenso die Kühlregale in den Supermärkten wie vegane Fleischalternativen vom Hack über Geschnetzeltes und Schnitzel bis zum Steak- und auch die Herzen der Verbraucher.

Die meisten Fleisch- und Wurstarternativen basieren auf Getreide, Soja und Gemüse. Weiter entwickelt wurde in den vergangenen Jahren nicht nur der Geschmack der Produkte, sondern auch die Textur, denn die vegane Fleischalternative soll sich auch beim Kauen wie Fleisch anfühlen.

Für viele Konsumenten sind die Produkte eine gute Wahl – sei es aus Gründen des Tierwohls oder

in klimatischer oder gesundheitlicher Hinsicht. Rotes Fleisch in größeren Mengen gilt inzwischen als wahrscheinlich krebserregend, verarbeitetes Fleisch in Form von Wurstprodukten als sicher krebserregend. Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nicht mehr als 300g pro Woche. Auch andere Krankheiten stehen im Verdacht durch den Verzehr von zu viel rotem un verarbeitetem und verarbeitetem Fleisch ausgelöst zu werden.

Bei den Alternativen zu Milch ist die Hafermilch die liebste Wahl der Deutschen und Alpro der führende Hersteller gefolgt von Alnatura und dmBio Haferdrink. Weitere Ausgangsstoffe für Milchalternativen sind Soja, Mandeln, Kokos oder Reis. Auch Joghurt und Quark gibt es auf dieser Basis.

Vegane Käse wird hauptsächlich aus pflanzlichen Ölen oder Fetten, Nüssen, Hülsenfrüchten, Gemüse, Reis und Stärke hergestellt. Einige Käsealternativen reifen und fermentieren ähnlich wie herkömmlicher Käse und benötigen daher weniger Zusatzstoffe.

Preislich können die Alternativen nicht immer mit den tierischen Produkten mithalten, was unter anderem daran liegt, dass für sie der ermäßigte Mehrwertsteuersatz von sieben Prozent nicht gilt. Auf sie fallen 19 Prozent an.

Stefanie Lettau

Die Vernunft
beginnt bereits
in der Küche.

Friedrich Wilhelm Nietzsche



Weil's um mehr als Geld geht.

Mit einem Partner, für den Regionalität und Nachhaltigkeit zählen und der von Bausparen über Maklerprovision bis Wertgutachten an alles denkt.



sgvsh.de



Gerüstbau Vogel

KIEL 64 98 40

... mit uns sicher nach oben!

Solidarische Landwirtschaft

Mit dem Einkauf regionale Landwirtschaft und Vielfalt fördern. Ein enges Miteinander von Verbrauchern und Produzenten und eine Zukunft im Einklang mit der Natur.

VON STEFANIE LETTAU

➔ Seit vielen Jahren befindet sich die klassische Landwirtschaft in einer tiefgreifenden Transformation. Um weiterhin gewinnbringend wirtschaften zu können, heißt das für viele Betriebe, dass sie „wachsen oder weichen“ müssen, denn die Existenz der Bauern und Bäuerinnen hängt von Subventionen und Weltmarktpreisen ab. Das bundesweite „Höfesterben“ zeugt von den Auswirkungen dieser Veränderung. Die Solidarische Landwirtschaft (Solawi) mit ihrer von einem Kollektiv getragenen Direktvermarktung stellt sich dieser Entwicklung entgegen.

Erzeuger und Verbraucher bilden in diesem Konzept eine Wirtschaftsgemeinschaft. Einzelne landwirtschaftliche Betriebe oder Gärtnereien schließen sich mit einer Gruppe privater Haushalte zusammen, die sich über ein Jahr verpflichten, gegen eine feste monatliche Summe einen Ernteanteil abzunehmen.

Für die Landwirte bedeutet dieses Konzept vor allem Planungssicherheit. Sie erhalten ein festes Einkommen und haben einen größeren Gestaltungsspielraum für ihre Arbeit, was auch die Möglichkeit eröffnet, nachhaltiger zu wirtschaften.

Die Haushalte profitieren von frischen saisonal und regional angebauten Nahrungsmitteln. Sie wissen, wo und wie diese Nahrungsmittel produziert werden, wer sie anbaut und zu welchen Kosten. Gleichzeitig fördern sie die eigene Region durch den Erhalt einer vielfäl-

tigen und lebendigen Landwirtschaft ohne industriellen Charakter.

Der landwirtschaftliche Betrieb der Brüder Maik und Marco Möller in Lentförden ist schon in der fünften Generation in der Familie. Der Vater hat den ursprünglich konventionellen geführten Hof bereits in einen ökologischen Bioland-Milchviehbetrieb gewandelt, seine Söhne, die zunächst im Bankwesen gelernt und Betriebswirtschaftslehre studiert haben, sind einen Schritt weitergegangen und haben daraus einen zertifizierten biozyklisch-vegane Gemüseanbaubetrieb gemacht, in dem auf tierische Düngemittel verzichtet wird.

Auf über 1,5 Hektar bauen sie in ihrer Solawi Produkte für Hamburg und Schleswig-Holstein an. „Dabei legen wir Wert auf alte und widerstandsfähige Sorten“, sagt Maik Möller dazu. „Anders als im Supermarkt, wo es häufig nur wenige Sorten zu kaufen gibt, die auf Ertrag, Transportfähigkeit und lange Lagerung gezüchtet sind, steht bei uns Geschmack, Nährstoffgehalt und Vielfalt im Mittelpunkt.“

Seit der Gründung der Solawi im Mai 2025 haben sie 90 Ernteanteile ausgegeben. Bis 2030 wollen sie auf 150 kommen. „Dafür müssen wir natürlich auch unsere Anbauflächen nach und nach erweitern“, so Möller, der sich mit der bisherigen Entwicklung aber mehr als zufrieden zeigt. Zusätzlich dazu machen die Möllers auf ihrem Hof Bildungsarbeit. Mit ihrem 2024 gegründeten gemeinnützigen Verein Möllers Morgen e.V. wollen sie nachhaltige Landwirtschaft erlebbar machen. Themen sind unter anderem Tierethik, Umweltschutz und pflanzliches Kochen. Im vergangenen Jahr haben allein 30 Schulklassen das Angebot wahrgenommen. Der Name Möllers Morgen, der nicht nur über ihrem Verein steht, sondern über dem ganzen Betrieb, ist für die Brüder Programm und Ziel: Sie wollen sich für ein Morgen einsetzen, wo Mensch, Tier und Umwelt im Einklang leben. ➔

Maik und Marco Möller setzen neben der Landwirtschaft auf Bildung. Rund 30 Schulklassen haben ihren Hof im vergangenen Jahr besucht. Im Mittelpunkt der Veranstaltungen stehen der vegane Gemüseanbau, Tierethik und Umweltschutz.





Hendrik Henk (oben rechts) ist überzeugt vom Konzept der Solidarisches Landwirtschaft. Der Gärtnerhof Wanderup versorgt inzwischen 110 Abnehmer mit Ernteanteilen.

Die Verbrauchenden...

- › erhalten gute Qualität: frische, vielfältige, saisonale und regionale Nahrungsmittel
- › fördern regionale Nachhaltigkeit: Aufbau ökonomischer Strukturen, durch die eine lebendige lokale Landwirtschaft gestärkt wird
- › bekommen Zugang zu Erfahrungsräumen und Bildung: Wissen über den Anbau und die Herstellung von Lebensmitteln sowie über Naturschutz und Gerechtigkeitsaspekte

› Ganz anders als die Gebrüder Möller ist Hendrik Henk zur Solidarischen Landwirtschaft gekommen. Nach seiner Ausbildung zum biologisch-dynamischen Gemüsegärtner hat er vier Jahre Berufserfahrung gesammelt und dann den Demeter-zertifizierten Gärtnerhof Wanderup bei Flensburg gegründet. Mit zwei festangestellten Mitarbeitern beackert er rund zwei Hektar für den Gemüseanbau. „Wir haben vor zehn Jahren mit 30 Mitgliedern im Rahmen der Solawi begonnen. Inzwischen haben wir 110 Ernteanteile, die wir ausgeben.“ Ergänzend für die hofeigene Produktion werden auf dem Gärtnerhof auch einige Tiere gehalten wie Hühner und Bienen. Eine kleine Herde Pommersche Landschaft soll im Sommer dazukommen.

Zusätzliche Helfer hat Hendrik Henk über das internationale Programm WWOOF (Worldwide Opportunities on Organic Farms), das Interessierte mit ökologischen Höfen in Verbindung bringt und den Austausch von Wissen und Kultur fördert. „Da sind im Jahr rund zehn Menschen bei uns auf dem Hof, die gegen Kost und Logis eine Zeitlang mitarbeiten“, erzählt er. Die meisten würden aus Europa stammen, vor allem aus Italien, Griechenland und Deutschland, aber auch aus den USA und Israel kämen immer wieder Helfer, die von zwei Wochen bis zu einem Jahr auf dem Gärtnerhof bleiben würden. „Das ist ein toller Austausch

und alle lernen voneinander“, sagt Hendrik Henk dazu. „Und es kommen nicht nur junge Menschen, sondern auch viele ältere.“

Die Solawista, wie die Verbraucherinnen und Verbraucher im Rahmen der Solidarischen Landwirtschaft heißen, wissen zu schätzen, dass sie sowohl bei Möllers Morgen als auch auf dem Gärtnerhof Wanderup und bei allen anderen Solawis im Land Produkte bekommen, die ausschließlich auf Feldern und Äckern in Schleswig-Holstein gewachsen und gereift sind und noch dazu nachhaltig umweltschonend und ökologisch jenseits von industrieller Produktion angebaut werden.

Die meisten Solawis bieten zudem vor der Festlegung auf die zunächst einjährige Mitgliedschaft einen Probemonat an, in dem sich ausprobieren lässt, ob das Konzept passt und ob man einen ganzen Ernteanteil für den eigenen Haushalt benötigt oder nur einen halben.

In einem monatlichen Erntebrief werden die Solawistas informiert, was sie saisonal erwartet. Einmal im Jahr findet auf den Höfen eine Mitgliederversammlung statt, die über die wirtschaftliche Situation und die künftige Planung Auskunft gibt und in die sich die Mitglieder auch mit Ideen einbringen können.

Die wöchentlichen Erntekörbe oder Ernteanteile, die je nach Angebot des Betriebs neben Gemüse und Obst auch Brot, Fleisch und



Milchprodukte enthalten können, müssen im Übrigen nicht unbedingt auf den Höfen abgeholt werden. Gerade in den größeren Städten des Landes gibt es sogenannte Abholpunkte, an die einzelne Solawis für ihre Mitglieder liefern. Das können Geschäfte sein, aber auch Wochenmärkte.

„Essen ist durchaus ein politisches Statement“, sagt Hendrik Henk abschließend. „Mit unserem Einkauf können wir eine lebendige Landwirtschaft in unserer Region fördern.“ Und mit dem Konzept der Solidarischen Land-

wirtschaft kann gleichzeitig vielen kleinen landwirtschaftlichen Betrieben das Überleben gesichert werden.

Wer sich näher über die Solidarische Landwirtschaft und ihre Möglichkeiten informieren möchte, findet dazu alles, auch die Kontakte zu den Solawis in Schleswig-Holstein unter www.solidarische-landwirtschaft.org

Weitere Informationen zum Gärtnerhof Wanderup gibt unter www.gaertnerhof-wanderup.de und zu Möllers Morgen unter www.moellersmorgen.de

Die Erzeugenden...

- › erhalten Planungssicherheit und die Möglichkeit der Unterstützung durch eine Gemeinschaft
- › teilen das Risiko, das die landwirtschaftliche Produktion mit sich bringt (z.B. schlechte Ernte auf Grund von Witterungsbedingungen)
- › erhalten ein gesichertes Einkommen – unabhängig von der Erntemenge – und somit die Möglichkeit, sich einer gesunden Form der Landwirtschaft zu widmen
- › erhalten einen größeren Gestaltungsspielraum für ihre Arbeit wie etwa die Möglichkeit experimenteller Anbauformen, Förderung der Bodenfruchtbarkeit, tiergerechtere Haltung, Anbau samenfester Sorten
- › gewinnen mehr Freude an der Arbeit, da sie wissen, für wen sie die Lebensmittel anbauen
- › erleben mehr Mitbestimmungsmöglichkeit ihres Arbeitsalltags: Arbeitsstrukturen, die mehr Freizeit und Urlaub ermöglichen, als sonst in dieser Branche üblich ist.

Nutzen Sie unseren starken Kombi-Vorteil!

Mit E-Paper-Abschluss jetzt Haus & Grund Kiel-Mitglied werden!

Das Abo für Ihre Immobilien-Vorteile:

- › KN E-Paper für 47,50 € pro Monat* sichern und schon am Vorabend von überall lesen
- › Rechtsberatung rund um Ihre Immobilie
- › Wohnungspolitische Interessenvertretung
- › Rechtssichere Mietverträge und Kooperationen, z.B. mit Versicherungen und Energieberatern



QR-Code scannen oder unter: kurz.kn-online.de/fundstueck

* Mindestlaufzeit: 6 Monate

Inkl. Haus & Grund-Jahresmitgliedschaft und Aufnahmebeitrag im Wert von **100 €**



Kieler Nachrichten

Mahlzeit!

Genuss für den Leib, Gewinn für die Seele

➔ Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen. Auch wenn in Einzelfällen der Leib mal auseinander geht. Essen und Trinken haben allerdings eine nicht auf das Körperliche beschränkte Eigenschaft. Sie bringen Menschen zusammen.



Dazu haben sich Sitten, Gebräuche und Gegenstände entwickelt, die der Gestaltung der Nahrungsaufnahme widmen. Braucht man das, schmeckt es uns am gedeckten Tisch auf dem Goldrand-Teller wirklich besser? Oder geht's auch auf Steingut-Bowls vor dem Fernseher?

Essen sollte mehr sein als die Befriedigung von Hungergefühlen. Es hat eine soziale Funktion. Gemeinsame Mahlzeiten sind ein starker Ausdruck der

Zusammengehörigkeit. So war es auf den Bauernhöfen, wo Mägde, Knechte und Bauernfamilie gemeinsam zu Tisch saßen. Betriebe, die Kantinen betreiben, führen diesen Ansatz fort. Auch wenn sie manchmal angesichts der Qualität nur für Gesprächsstoff sorgen. In kleinen Betrieben sind die Abteilungsküchen Treffpunkt zu Nahrungsaufnahme und Nachrichtenbörse zugleich. Ebenfalls erfolgreiche „Gemeinsamkeitserzeuger“ sind ein Picknick oder der Grillabend.

Bis Ende der 1980er Jahre war das warme Mittagessen, von „Mutter“ gekocht, der Ernährungsstandard, vor allem für Kinder. Diese Tradition löst sich allmählich auf. Das Online-Lexikon Wikipedia spricht von zunehmendem „situativen Essen im Alltag“ zu nicht festgelegten Zeiten, nicht einmal mehr ausschließlich am Esstisch. „Für Kinder und Jugendliche

ist gemeinsames Essen teilweise eine lästige Verpflichtung und wird als Ort von Einengung oder Zwang empfunden“. Also kann der Möbelhandel die Esstisch-Abteilung langsam einstampfen.

Dabei ist eine Mahlzeit mit Kindern so wichtig für den Austausch und das Erkennen von Sorgen und Problemen. Nebenbei dient das gemeinsame Essen der Vermittlung von gutem Benehmen und Rücksichtnahme. Man fängt erst zu essen an, wenn alle etwas auf dem Teller haben, läuft nicht während des Essens umher und steht erst dann auf, wenn alle fertig sind. Dass das Handy dabei unbeachtet bleibt, ist heutzutage ein besonders schwer durchzusetzendes Erziehungsziel. Hilft aber im Leben. Wer mit lebendigen Menschen zusammen ist, sollte aus Höflichkeit die ganze Aufmerksamkeit seinem Gegenüber widmen, statt den meist belanglosen Posts auf den Sozialen Medien. Ein Kind als „situativer Einzelesser“ wird das nicht lernen. Die Folgen erlebt man bei Erwachsenen, die, egal wann und wo, keine fünf Minuten aushalten, ohne ihr Smartphone nach irgendwelchen medialen Aufdringlichkeiten zu befragen.

Wie für die Familie hat die Tischgemeinschaft für die Pflege von Freundschaften große Bedeutung. Ein aufwändig zubereitetes Essen wird auch unausgesprochen als Form der Zuvwendung erkannt. Zwar wird der Braten durch schönes Porzellan nicht unbedingt besser und der Wein nicht durch geschliffenes Kristall. Aber die Mühe einer ansprechend gedeckten Tafel, vielleicht auf Omas weißer Damast-Tischdecke, ist ein Ausdruck von besonderer Wertschätzung. Das Besteck, in der Reihenfolge der Speisengänge gelegt, erzeugt Vorfreude. Eine Auswahl von Gläsern macht neugierig auf die angebotenen Getränke.

Nicht jeden Tag macht man das. Aber ab und zu sollte man es tun. Damit Leib und Seele zusammenbleiben. Wir wollen doch nicht alles der Zweckmäßigkeit und der Eile opfern.

Volker Sindt

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Winston Churchill



ALLE
EVENTS IN
DEINER NÄHE
AUF EINEN
BLICK.


nightlife
ausstellungen
workshops
führungen
museen
festivals
märkte
musik
kunst

#geh mal hin



geh-mal-hin.sh
Alle Veranstaltungen
in Schleswig-Holstein

Kieler Nachrichten

A man with grey hair, a beard, and glasses is sitting at a desk. He is wearing a light blue button-down shirt and is smiling while looking at a black smartphone in his hands. A red cup is on the desk in front of him. The background is a blurred office setting.

Direct einen Experten persönlich erreicht, als ich eine Frage hatte.



Abrechnung Direct:

Heizkostenabrechnung, wie sie sein soll.
Jetzt informieren auf techem.de/vermieter