



Juli

Juli

1

Notizen

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Ein Sommerregen ist erfreulich,
ein Regensommer ganz abscheulich.

16

Eugen Roth

Notizen

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

*Courage ist gut,
aber Ausdauer ist besser.*

Theodor Fontane

Gemüse-Sommertopf (überbacken)

600g Kartoffeln
250g Möhren
250g Kohlrabi
250g Zuckerschoten
250g Brokkoli oder Blumenkohl
400ml Wasser, Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 Bund Kerbel
1 Bund Zitronenmelisse
40g Butter und 40g Mehl
150g Schmand oder saure Sahne
4 Scheiben gekochten Schinken
100g geriebenen Emmentaler

Das Gemüse säubern, putzen und in gleich große Stückchen schneiden. Erbsenschoten evtl. halbieren und Kohl in kleine Röschen teilen. Etwa 5-8 Min. bissfest kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform füllen. Mit den Schinkenröllchen belegen. Aus Butter, Mehl und einem halben Liter Gemüsesud eine Mehlschwitze bereiten. Mit Schmand und gehackten Kräutern abrunden (evtl. Tiefkühlkräuter verwenden).

Die Soße über das Gemüse und den Schinken geben und mit geraspelttem Käse bestreuen. Den Gemüsetopf ca. 20 Min. bei 200°C überbacken.

Erdbeer-Sekt-Torte

Boden:
50g Sonnenblumenkerne
100g Butter
180g Löffelbiskuits
Füllung:
500g Erdbeeren
200g Frischkäse
500g Quark
14 Blatt weiße Gelatine
1 P Vanillesoße ohne Kochen
110g Zucker
150ml Sekt
2 Becher Schlagsahne
1 P Tortenguss rot
¼ l Erdbeersaft (o. Apfelsaft)
20g Zucker u. 1 P Krokant

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Butter schmelzen. Löffelbiskuits zerbröseln und mit dem Fett und den Kernen gut durchmischen. Einen Tortenring auf eine Platte stellen, die Mischung einfüllen, gut fest drücken und kalt stellen.

Gelatine einweichen und in etwas Sekt auflösen. Quark, Frischkäse, Zucker, Soßenpulver, den restlichen Sekt und die aufgelöste Gelatine verrühren. Die Masse abkühlen lassen. Wenn die Masse „Straßen zieht“, die steife Schlagsahne und 1/3 der Erdbeeren, klein gewürfelt, unterheben. Alles in den Ring füllen und fest werden lassen. Die restlichen Erdbeeren halbieren und auf die Torte legen. Den Tortenguss zubereiten, etwas abkühlen lassen und löffelweise auf die Früchte geben. Nach dem Entfernen des Ringes den Rand mit Krokant verzieren.



Kein leicht Kirschen essen

Obstbäuerin Ulrike Schuback setzt auf Direktvermarktung

Von Hans-Lothar Kordländer

Die süßesten Kirschen hängen für Ulrike Schuback aus Jork nicht in Nachbars Garten. Die hat die 1968 geborene Obstbäuerin in ihren eigenen Obsthöfen. Und auch knackige Äpfel wachsen in ihren Plantagen heran.

Ulrike Schuback ist Obstbäuerin mit Leib und Seele. Von der Pike auf hat sie den Beruf gelernt. Die Bäuerin bewirtschaftet ihren Betrieb heute zusammen mit ihren Eltern Annegret und Werner Schuback, einer festen Mitarbeiterin und Saisonkräften.

Im Sommer kann man im Alten Land bewundern, wie sich die Äste der Kirschbäume mit den langstieligen, kugeligen Kirschen füllen. 3,8 Hektar Kirschbäume bewirtschaftet Ulrike Schuback, die übrigens 1989 als Blütenkönigin weit über die Altländer Grenzen hinaus bekannt wurde und als Botschafterin der Region die Vorzüge der Altländer Früchte in die Welt hinausgetragen hat.

Neben dem aromatischen und saftigen Geschmack wird die Süßkirsche gleichermaßen wegen ihrer wichtigen Nährstoffe geschätzt. So liefert sie dem menschlichen Körper wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Außerdem ist die Frucht reich an Vitaminen. Mit ihrem geringen Kaloriengehalt (60 Kilokalorien pro 100 Gramm) sind Kirschen

Ulrike Schuback –
Obstbäuerin mit Leib
und Seele.



zudem ein optimales Schlankheitsobst.

Den größten Anteil auf Schubacks Höfen in Jork und Borstel bilden elf Hektar Äpfel- und auch Birnenplantagen. Unter der Schale haben die Äpfel richtig was zu bieten. Der Apfel besteht zwar zu 85 Prozent aus Wasser, hat aber ansonsten jede Menge gesunde Inhaltsstoffe zu bieten. „Jeden Tag einen Apfel essen, das erspart den Gang zum Arzt“, heißt es in einer alten Volksweisheit. Kein Wunder also bei den vielen Gesundheitsmachern auf Ulrike Schubacks Höfen, dass die Obstbäuerin soviel Spaß an ihrem Beruf hat.

Schuback ist Mitglied bei der Elbe-Obst, über die sie den größten Teil ihrer Obsternten vermarktet. „Aber zehn Prozent der Äpfel, Birnen und Kirschen werden ab dem Hof verkauft“, sagt sie. Verkaufsstände betreibt sie auch in Hamburg und Cuxhaven.

Schubacks Hofgeschichte geht bis ins 16. Jahrhundert zurück. Auf dem Betrieb gab es im Laufe der Jahrhunderte auch Viehwirtschaft, Pferdezucht, Ackerbau und sogar Tabakanbau – und immer schon Obstanbau. Heute liegt der Schwerpunkt allein auf dem Obstbau. „Wir produzieren umweltschonend“, darauf legt Ulrike Schuback großen Wert: „Wir sind es unseren Vorfahren und den Nachkommen schuldig, Grund und Boden pfleglich zu behandeln.“ Alle Aktivitäten auf dem Hof werden von der Landwirtschaftskammer und dem Pflan-



Der Hof auf einen Blick

- Produktion: Obsthof mit Kirschen, Äpfeln und Birnen. Wesentliches Standbein ist die Direktvermarktung mit dem eigenen Hofladen und weiteren Verkaufsstellen in der Saison.
- Hofgröße: Insgesamt 45 Hektar – davon etwa die Hälfte selbst bewirtschaftet, die andere Hälfte verpacktet.
- Standort: Obstgarten Schuback in Jork und Borstel (Altes Land).
- Tradition/Familie: Ulrike Schuback, Jahrgang 1968, hat den Betrieb von den Eltern Annegret und Werner Schuback übernommen. Durch die Heirat der Eltern wurden zwei Höfe zusammengelegt. Die Hofgeschichte geht bis ins 16. Jahrhundert zurück.

Feiern in der ehemaligen Obstscheune gehört zum Angebot der findigen Bäuerin.

zenschutzamt überwacht. Alte Apfelsorten und außergewöhnlich viele Kirschsorten gehören heute zu den Besonderheiten auf dem Hof. Das Highlight des Jahres ist das Apfel- und Kürbisfest, auf dem Ulrike Schuback und ihr Team die Gäste nach allen Regeln der Kunst verwöhnen.

Als Ulrikes Eltern heirateten, kamen zwei Höfe zusammen. Der Betrieb ist insgesamt 45 Hektar groß. Doch solch eine große Fläche ist von der Bäuerin allein nicht zu bewirtschaften. Daher hat sie Flächen an Berufskollegen verpachtet.

Im Obstbau ist heute schwer Kirschen essen. Um das Betriebseinkommen aufzubessern, hat sich Ulrike Schuback ein zweites Standbein in ihrem Betrieb geschaffen. Dazu gehört neben der Direktvermarktung auf dem Hof das Herstellen und Verkaufen von

pflanzlichen Dekorationen für Hochzeiten, Empfänge oder Geburtstage. 2005 hat sie das Apfeldiplom in ihr Programm aufgenommen. „Das kostet zwar viel Zeit, bereitet aber viel Spaß“, so die engagierte Obstbäuerin. In einem zweistündigen Programm lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel über Land und Leute – insbesondere natürlich über das Alte Land – kennen. Auf dem Obsthof in einer gemütlich eingerichteten Scheune haben dabei bis zu 50



Verkaufsstand auf dem Hof Schuback.

Personen Platz. Die Scheune auf dem Hof kann auch für Feste gemietet werden. „Wir haben hier schon tolle Feste gefeiert und Vereine bewirtet.“

Eine weitere Besonderheit auf dem Hof Schuback ist, dass die Familie Apfelsaft-Gummibären nach einem eigenen Rezept herstellt. „Das ist ein reines Naturprodukt“, sagt Ulrike Schuback.

In Zukunft möchte Ulrike Schuback die Direktvermarktung auf dem Hof noch ausbauen. „Bei den augenblicklichen Großhandelspreisen lässt sich kein Obsthof ohne Direktverkauf erhalten“, sagt sie. Die Einzelkämpferin blickt dennoch optimistisch in die Zukunft.

Mühlenroute an der oberen Oste

Für aktive Ausflügler empfiehlt sich besonders an warmen Sommertagen eine Fahrradtour auf der Mühlenroute im Landkreis Rotenburg. Der ausgeschilderte Rundkurs hat eine Gesamtlänge von 250 Kilometern und verbindet 19 historische Mühlen aus der Region. Natürlich ist der Kurs in Etappen unterteilt, die an einem Tag per Fahrrad zu bewältigen sind, so beispielsweise die 90 Kilometer lange Nordroute. Von Selsingen führt diese Tour unter anderem über Sandborstel, Bremervörde und Bevern zurück nach Selsingen. Dort sollte unbedingt Zwischenstopp im Landfrauencafé Eitzmühlen in Selsingen-Lavenstedt gemacht werden. Das vom Selsinger Landfrauenverein betriebene Café liegt in einer alten Wassermühle mit Blick auf die Oste. In rustikaler Atmosphäre werden selbstgebackene Kuchen und Torten angeboten. Der idyllische Platz am Osteufer eignet sich auch als Zwischenstopp während einer Paddeltour auf dem Fluss.

Wer lieber zu Fuß unterwegs ist, sollte einen Rundgang auf dem Trinkwasser-Lehrpfad zwischen Bremervörde und Minstedt unternehmen. An insgesamt 34 Stationen erfahren Besucher Lehrreiches zum Thema Trinkwasser. Nach dem Rundgang bietet das Restaurant Haus am See in Bremervörde einen gemütlichen Abschluss des Tages.



Mühlenroute:

Touristikverband Landkreis
Rotenburg, Am Pferdemarkt 1
27356 Rotenburg
Telefon: (04261) 81960
www.muehlenroute.de

Landfrauencafé:

Landfrauencafé Eitzmühlen
Wiernerstraße 4
27446 Selsingen-Lavenstedt
Telefon: (04284) 927262
Öffnungszeiten: Sonnabend,
Sonntag und an Feiertagen von
14–18 Uhr.

Trinkwasserlehrpfad:

Wasserversorgungsverband
Bremervörde
Telefon: (04764) 93930

Restaurant Haus am See

27432 Bremervörde
Telefon: (04761) 2024
www.hausamsee.city-map.de

Mühlencafé Oldendorf

27404 Zeven
Telefon: (04281) 3141

Königin-Christinen-Haus

Lindenstraße 11, 27404 Zeven
Telefon: (04281) 999800

Touren-Info rund um Tarmstedt:

Telefon: (04283) 893-32
www.tarmstedt.de



*Versunken ist der Tag in Purpurrot,
der Strom schwimmt weiß in ungeheurer Glätte.
Ein Segel kommt. Es hebt sich aus dem Boot
Am Steuer groß des Schiffers Silhouette.*

Georg Heym



August

August

1

Notizen

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

*schön rötlich die Kartoffeln sind
und weiß wie Alabaster!*

16

matthias claudius

August

Notizen

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Gedichte sind gemalte

Fensterscheiben.

Johann Wolfgang von Goethe

31

Kartoffelpuffer mit geräuchertem Lachs

500g Kartoffeln
2 Eier
½ TL Salz
2 EL Kartoffelmehl
2 EL Butterschmalz
8 dünne Scheiben ger. Lachs

Senfsoße:
4 EL Senf
3 EL Sahne
1 EL Honig

Kartoffeln säubern, schälen und mit dem Schnitzelwerk fein raspeln. Die Eier, das Kartoffelmehl und Salz unterrühren. In einer großen Pfanne in sehr heißem Fett kleine Puffer von beiden Seiten goldbraun braten.

Senf, Honig und Sahne vermischen, eventuell 1 Bund gehackten Dill untermischen.

Puffer auf Teller anrichten, zwei Scheiben Lachs dazu legen, mit etwas Senfsoße begießen.

Dazu passt ein grüner Salat.

Tomaten-Mozzarella-Muffins

300g Mehl
1 P Backpulver
120ml Milch
100ml Rapsöl
150g Magerquark
Salz, Pfeffer, etwas Zucker
2 große Tomaten
250g Mozzarella
1 Bund gehackte Basilikumblätter

Aus den Zutaten einen Teig herstellen. Tomaten und Mozzarella in kleine Würfel schneiden, Basilikum hacken und alles mit dem Teig vermengen. Muffinförmchen fetten, Teig einfüllen und ca. 25 Min. bei 200°C auf mittlerer Schiene backen. Ergibt ca. 12 Stück.



Der kleine Wildpark

Von Rena Umland

Empört trat meine Nase in einen spontanen Warnstreik, als ich in der Station Reeperbahn aus der S-Bahn stieg, doch sie musste sich fügen, denn die Lungen verlangten nach ihrem Lebenselixier und inhalierten nun tief diese üble Mischung. Mit ihr atmete man den Geruch von Urinpfüetzen, schlecht gewaschenen Menschen, von Erbrochenem und Alkoholresten ein. Nichts wie raus aus dem Tunnel! Vor gar nicht langer Zeit hatte ich diese S-Bahnstation gebraucht – auf dem Weg zur Arbeit. Wie hatte ich das aushalten können? Das Haus, in dem ich gewohnt hatte, lag nur wenige hundert Meter entfernt in Richtung Elbe. Alles befremdete mich: der Schmutz auf dem Platz, unter dessen dicken Pflastersteinen die Erde erstickte, und die hässlich grauen Steine, die, zu Häusern aufgetürmt, die Sicht zum freien Himmel störten. Und doch war es mein Zuhause gewesen!

Gemütlichkeit stellte sich ein, als ich bei meinen ehemaligen Nachbarn am Kaffeetisch saß. „Na, wie geht's euch so auf dem Lande?“, fragte Ilona. „Es ist doch sicher total langweilig und einsam, oder? Erzähl doch mal! Wie sieht's denn da aus?“

Ich schloss die Augen und tauchte innerlich tief ein in das Bild des Fleckchens Erde, der mir in kürzester Zeit der heilste und liebste Ort geworden war.

„Stellt euch ein kleines, reetgedecktes Haus vor, an dessen Garten sich grüne, saftige Weiden anschließen. Sieben majestätische Hofeichen säumen das Grundstück und werfen reichen Schatten. Weide, Kastanie und Obstbäume umarmen einander beinahe in dem parkähnlichen Garten, und ganz dicht an der Südwestwand schmiegt sich eine uralte Linde mit mächtiger Krone. Wie von einem guten Hausgeist weiß ich mich des Nachts geborgen auf ihren starken Wurzeln und behütet von ihren Ästen, die sich sachte vor meinem Fenster im Wind wiegen und mir selbst im Schlaf den lieblichen Duft ihrer Blüten zufächeln. Zarten Sterntalern gleich, trudelt der üppige Schatz kostbarer Naturmedizin herab und ich trockne die Blüten für den Schnupfen im Winter.“

Unversehrt lagen die Kuchenstücke auf unseren Tellern. Etwas im Blick der beiden St. Paulianer hatte sich verändert, er schien in eine unbestimmte Weite zu schweifen. Ich nahm einen Schluck von dem fast schon kalten Kaffee und erzählte weiter. „Alles atmet, das winzige Insekt wie die Vögel, die Blumen und Bäume und auch der hohe Himmel und die Erde, ungepflastert bis auf einen schmalen Steinweg vor dem Haus. Staunend labt der Mensch Seele und Leib an all dem süßen Duften und Raunen in der Luft, und sachte winden sich feine Wurzeln aus der Mitte seines Herzens um diesen Ort. Das Leben selbst scheint in stetigem Rhythmus ein- und auszuatmen, und ein Hauch aus ewigen Sphären umfängt es.“

Langweilig? An Schlaf war fast nicht zu denken in den ersten Nächten. Unbekannte Geräusche erschreckten und gruselten mich fast mehr als das zeitweilige Gegröle und die Martinshörner hier auf St. Pauli. Senkrecht saß ich im Bett, als plötzlich über mir im Giebel etwas wie ein bremsender Autoreifen quietschte. Mein Mann beruhigte mich: eine Schleiereule unter unserem Dach! Und dann das seltsame laute Rascheln und Schnaufen direkt vor meinem ebenerdigen Fenster, das sich bei mutigem Hinsehen als das Bemühen zweier Igel erwies, eine Familie zu gründen. Ich hörte die Pferde auf der Weide ihr nächtliches Mahl rupfen und fand zurück in den Schlaf, doch er war flach in jener Nacht, und so weckte mich schon das erste kleine Räuspern der Amsel, bevor sie den eben anbrechenden Tag mit melodischem, reinem Gesang pries. Amseln und Buchfinken aus der Nachbarschaft fielen in das Open-Air-Konzert ein, sie alle feierten in ihrem luftigen Tempel eine Andacht, die mir zu Herzen ging.

Heiser und hungrig und nicht minder erhaben klingt der Ruf der hoch in der Luft kreisenden Bussarde. Als einer von ihnen ganz nah auf einem Weidezaun hockte, stockte mir der Atem. Wie groß war unser Entzücken, als wir aus dem Küchenfenster zwei lange Hasenohren aus dem hohen Gras ragen sahen. Und was gibt es Faszinierenderes als das Gewölbe des Nachthimmels, der seine tiefen dunklen Räume offenbart? Spätabends erlöschen die Straßenlaternen, dann herrscht die Nacht, so finster, dass man die Myriaden von Sternenvölkern der Milchstraße erkennt.“

„In das Stückchen Himmel, das man hier über dem Platz sieht“, ergänzte ich, „passt ja gerade mal der Orion hinein.“

Wolfgang nickte, abwesend, verträumt.

„Einsam? Gut, wir wohnen alleine im Haus, doch wissen wir uns in guter Gesellschaft all der fliegenden, krabbelnden und hüpfenden Wesen. Jetzt, im Sommer, sind wir umsummt und umflattert von Faltern und Hummeln. An lauen Sommerabenden ziehen wir die Köpfe ein, wenn Fledermäuse scheinbar auf uns zustürzen, um nach einem leckeren Insekt in unserer Nähe zu schnappen. Auf geheimen, antiken Heer-

straßen fallen ganze Völker von Ameisen ins Haus ein, den blutrünstigen Mücken und Wadenstechern allerdings verwehren wir den Zutritt.

Natürlich gibt es auch Regentage, wunderschön sind sie. Leicht haben es dann die Vogeleltern, ihre ewig hungrigen Jungen mit fetten Würmern zu füttern. An solchen Tagen machen sich die Gänseblümchen nicht erst die Mühe, ihre weißen Blütenkränze für die tägliche Misswahl herauszuputzen, und es schleimt sich schon mal eine dicke Schnecke unter der nassen Türschwelle hindurch ins Haus. Selbst eine Erdkröte hüpfte fröhlich durch die Diele, und häufig muss einer süßen kleinen Maus wieder ins Freie verholpen werden, die wohl genährte Katzen als Spielzeug mit hereingebracht haben. Der Tourismus der Herren und Damen Samtpfoten um unsere Baldrianpflanze und das Minzenbeet herum ist übrigens beträchtlich! Kraniche und Störche sahen wir, wie im Wildpark, nein besser, denn sie zogen über unser Dach hinweg ihren freien Weg! Am Abend, wenn all das mühselige Nähren und Schaffen des Tages sich beruhigt und die heiße, goldene Glut der Sonne rötlicher und sanfter strahlt, dann widmen die Gartenvögel ihre bezaubernde Serenade dem vollendeten Tag in diesem Paradies, das klein ist für die einen, ein ganzer Kosmos für die anderen.“

Ich hielt inne und öffnete die Augen. Still war es im Raum. Meine Gastgeber schauten sich bedeutungsvoll an, dann wandte sich Ilona an mich: „Ich glaube, wir sollten lieber mal dich besuchen“, sagte sie, während draußen vor der Tür zwei angetrunkene Männer lautstark miteinander stritten.

Rena Umland, Jahrgang 1954, lebt seit dem Jahr 2005 auf dem Lande in Freiburg/Elbe. Zuvor machte die gebürtige Peinerin Stationen in Städten wie Kiel, wo sie einige Semester Anglistik, Romanistik und Nordistik studiert hat, und Hamburg. Über den Natur- und Kulturschock, den sie nach dem Umzug aufs Land erlebt hat, handelt auch die Geschichte. „Der kleine Wildpark“ ist eine Liebeserklärung an das Landleben. Umland, verheiratet und Mutter eines Sohnes, arbeitet als Nautikerin beim Wasser- und Schifffahrtsamt Cuxhaven. Über ihre Erlebnisse als Seefrau schrieb Umland ein Buch, das unter dem Titel „Immer Meer“ 2004 veröffentlicht wurde.

Natur erleben an der Elbe

Die Marschlandschaft entlang der Elbe im Kehdinger Land eignet sich ideal für einen Tagesausflug. Die an weiten Feldern, prächtigen Gutshäusern und fruchtbaren Obstanlagen reiche Gegend wurde ursprünglich von den Holländern nutzbar gemacht: Sie entwässerten das Land und bauten Deiche und Kirchen.

Wer sich für die Geschichte und die Natur dieser Gegend interessiert, sollte einen Besuch im Natureum Niederelbe nicht auslassen. In schöner Lage, direkt an der Mündung der Oste in die Elbe, bietet das Naturkundemuseum eine lebendige und umfangreiche Ausstellung über die natürlichen Lebensräume der Niederelbe-Region. Auf der Vogelbeobachtungsstation und dem Aussichtsturm können Besucher auch im Winter das große Freigelände des Natureums genießen. Im Laufe des Jahres gibt es wechselnde Sonderausstellungen zu kulturellen oder wissenschaftlichen Themen.

Eine Fahrt mit dem Flachbodenschiff Tidenkieker gewährt Gästen einen Einblick in die einmalig schöne Uferlandschaft der Niederelbe. Alle Fahrten werden von Kennern der Tier- und Pflanzenwelt des Flusses begleitet. Besucher haben die Wahl: Der Tidenkieker startet seine Touren von Stade, Krautsand oder Wischhafen aus.

Landfrauen begleiten als Gästeführerinnen auch Gruppen, die mit dem Bus oder per Rad durch das Kehdinger Land fahren.

Gästeführungen:

Landfrau Renate Kühlcke-Schmoldt

Telefon: (04779) 381

Landfrau Gaby Schmoldt

Telefon: (04753) 258

Nähere Informationen, aktuelle

Fahrpläne und Anmeldung zu

Tidenkieker-Fahrten:

Stade Tourismus-GmbH

Hansestraße 16

21682 Stade

Telefon: (04141) 409170

www.tidenkieker.de

Natureum Niederelbe:

Neuenhof 8, 21730 Balje

Telefon: (04753) 842110

Öffnungszeiten: Dienstag bis

Sonntag 10–18 Uhr

montags geschlossen

www.natureum-niederelbe.de





Der Apfel war nicht gleich am Baum.

*Da war erst lauter Blüte,
da war erst lauter Blütenschaum,
da war erst lauter Frühlingstraum
und lauter Lieb und Güte.*

Hermann Hesse