

forellenhofpost

Ausgabe 6 | Februar 2018



Bauarbeiten abgeschlossen Willkommen im »Wohnzimmer«



Das neue Herzstück des Hauses ist fertig. Hell, luftig und einladend wirkt jetzt der Eingangsbereich des Forellenhofs, der im vergangenen Jahr angebaut wurde. Der Wintergarten ähnliche Raum mit Lounge-Charakter empfängt die Gäste mit geschmackvollen Rattan-Möbeln, Bistrotischen und weichen Fellen. Ein Hingucker ist das lilafarbene Ohrensofa neben dem Ofen. Dieser verbreitet eine heimelige Wärme an kühlen Tagen.

Im frei zugänglichen Kühlschrank finden sich allerlei Getränke und Häppchen für den kleinen Hunger zwischendurch. Zu jeder Tageszeit halten sich Gäste gerne im »Wohnzimmer« auf.

Ute Heck und Jutta Rink haben die Einrichtung mit viel Liebe zum Detail aus gesucht. Natürliche Materialien wie der Schieferboden und die Schurwoll-Be-



züge der neuen Stühle unterstreichen einmal mehr, dass im BIO-Hotel konsequent auf Ökologie und Nachhaltigkeit gesetzt wird.

Im Anbau integriert ist auch die Rezeption. Wer durch die automatische Glas-Schiebetür eintritt, der spürt, dass er hier mit offenen Armen empfangen wird.

*... ein heimeliger Ort,
an dem Altes und Neues
liebepoll und lebensvoll miteinander
verbunden ist.*

Magdalena K., Oktober 2017



Regional

»Kuhle Eier« – Genuss pur

In der Reihe der regionalen Lieferanten geht es um dem jungen Bioland Hof der Familie Kuhl in Rodenhausen, der neuerdings die »kuhlen Eier« für die Küche des Forellenhofs liefert.

auf Rädern auf eine neue Weide gezogen. Auf das zusätzliche BIO-Futter für Legehennen »sind sie ganz scharf« lacht Katharina Kuhl. »Es riecht auch richtig gut – wie Müsli«. Sie und ihre ganze Familie tun alles dafür, dass es den Tieren gut geht. Das Ergebnis sind Bioland-Eier der Extraklasse: Wann lassen Sie sie sich schmecken?



Kuhls Hühner »campen« das ganze Jahr über im Hühnermobil auf der Wiese neben dem Hof, können ihre natürlichen Bewegungsdrang ausleben, scharren, picken und frisches Futter suchen. Etwa alle zwei Wochen wird der Stall



Eutonie, Coaching und Tagung



Vom 1.–4. März und vom 14.–17. Juni sowie im Herbst findet der beliebte Kurs »Auszeit mit Eutonie« mit Eutonie Pädagogin Christine Heigl wieder statt. Auch das Coaching »Rauszeit« in Zusammenarbeit mit Tina Fischbach-Nispel wird es wieder geben. Näheres dazu und zu weitere Angeboten, die in Arbeit sind, finden Sie im Internet unter www.biohotel-forellenhof.de

Für Kleingruppen von acht bis zwölf Teilnehmern steht unser ruhiger Meditations-/Seminarraum auch für Schulung oder Klausur-Tagungen zur Verfügung. Fordern Sie unser Tagungsangebot an.



Katzensprung – Kleine Wege. Große Erlebnisse.

Voll im Trend liegt die wachsende Nachfrage nach besonderen Reiseerlebnissen.



Natur und Landschaft stehen dabei hoch im Kurs. Beständig steigt das Interesse an nachhaltigen und klimaschonenden Angeboten – besonders in puncto Anreise und Unterkunft. Genau hier setzt das vom Bundesministerium (BMUB) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative (NKI) geförderte Projekt an. Außergewöhnliche, überraschende und nachhaltige Reiseerlebnisse gibt es nicht nur am anderen Ende der Welt, sondern auch hier, nur einen Katzensprung entfernt eben. Davon profitiert auch der Klimaschutz. Deshalb überlegen wir im BIO-Hotel Forellenhof uns als »Leuchtturm« im Naturpark Lahn-Dill-Bergland bei diesem Projekt zu bewerben um die Gegend und uns bekannter zu machen ...

Kochbuchprojekt Kochlust pur III

Demnächst wird das neue Kochbuch der BIO-Hotels erscheinen. Der Forellenhof, dessen gute Küche sehr geschätzt wird, ist mit von der Partie. Ute Heck stellt darin sowohl Vor- als auch Hauptspeisen und ein Dessert vor. Wie zum Beispiel das gebratene Forellenfilet mit Kartoffelkruste auf Riesling-Soße und Karottengemüse oder das Apfel-Schmandküchlein mit Eierlikörschaum.

»Kochlust Pur – Sinn und Sinnlichkeit in

sechs Gängen« lautet der Titel des umfangreichen Buches im DIN-A4-Format. Der Sinn ist es, unter anderem Klimaneutralität, Regionalität und Saisonalität – Pfeiler des BIO-Hotel-Konzeptes – hervorzuheben. Darüber hinaus sprechen die Gerichte durch ihre Ästhetik, ihr Verführungspotenzial und den lukullischen Gesamteindruck die Sinne an.

Einen Auszug aus dem Rezept »Kräuterseitlinge in Sesamkruste Gemüsepaghetti & zweierlei Pesto« finden Sie nebenstehend unter Gaumenfreuden.



Gaumenfreuden

Kräuterseitlinge in Sesamkruste
Gemüsepaghetti & zweierlei Pesto

... für die Gemüsespaghetti Zucchini, Karotten, Kohlrabi und Steckrübe mit dem Spiralschneider zu feinen Spaghettischnitten und getrennt beiseitelegen. Hierzu vorher die Steckrübe und den Kohlrabi schälen, Karotte und Zucchini lediglich mit Wasser und Gemüsebürste säubern.



vegetarisch · vegan · basisch

In einer Pfanne eine fein geschnittene Zwiebel in Olivenöl anschwitzen und zuerst die Karotten sowie die Steckrübe bei mäßiger Hitze kurz anschwitzen. Die Karotten hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit den Zuchinispiralen kommt ein guter Schuss Gemüsebrühe in die Pfanne. Die Spaghetti mit Salz, Pfeffer und Olivenöl fein abschmecken.

Vor dem Anrichten ein paar Blättchen frisches Basilikum mit dazugeben. Die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden und in wenig Olivenöl zusammen mit einer fein gewürfelten Zwiebel anbraten. Salzen und am Schluss pfeffern sowie etwas fein geschnittene Kräuter hinzugeben. Den Sesam parallel in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Pilze dazugeben und durchschwenken.

Die Nudeln in die Teller geben, die Pilze auf den Nudeln arrangieren und die beiden Pestos in Gläschen abgefüllt dazu genießen. Mehr dazu www.biohotel-forellenhof.de

Mehr dazu www.biohotel-forellenhof.de

Impressum

Forellenhof GmbH · Brühlstr. 16
35080 Bad Endbach
Tel. 02776 9142-0 · post@fhof.de
www.biohotel-forellenhof.de

Geschäftsführerin: Ute Heck
HRB-Nr. 3223, Amtsgericht Marburg
USt.-Ident-Nr.: DE 220542318, DE-ÖKO-006
Fotos: fotolia.de, Forellenhof.com, smartwerk.de

Druck: L&W Druck GbR, Bad Endbach,
Auflage: 4.500 Stück
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
Mehr Informationen auf Anfrage oder
unter www.biohotel-forellenhof.de

Gesundheit im Blick

Der neue Trend zur Langsamkeit

Im Alltag das Besondere entdecken, sich selbst verlangsamen, aussteigen aus dem Hamsterrad, das permanent schnelle Entscheidungen verlangt – das wird in Zukunft nötig sein, um gesund zu bleiben. Trendforscher, Ärzte und Heilpraktiker wissen das. Sie sagen voraus, dass es eine Entwicklung von Schnell zu Langsam geben wird. Das bewusste Wahrnehmen des Moments ist dabei von großer Wichtigkeit, weil es den Menschen wieder auf sich selbst und eigene Empfindungen fokussiert. Der Gewinn ist innere Stabilität, die in dieser schnelllebigen Zeit besonders wichtig ist.

Wir im Forellenhof setzen von jeher auf Entschleunigung und tun alles dafür, dass



Sie ganz zu sich kommen. Die stille Natur unseres Lahn-Dill-Berglandes ermöglicht Ihnen besinnliche Aufenthalte an der frischen Luft. Das BIO-Konzept unseres Hotels schärft Ihr Bewusstsein für die eigene Gesundheit. Fangen sie bei uns doch einfach schon mal an, Achtsamkeit zu üben.

Warum BIO-Hotel

»Ihr seid die, die am längsten gebraucht haben um Mitglied zu werden«, sagte Ludwig Gruber bei der Überreichung des BIO-Hotelschildes in 2010.

Bereits in 2004 hatten wir erstmals Kontakt zu den BIO-Hotels, aber damals hatten wir noch nicht den Mut ...

Aufgrund unserer kleinbäuerlichen Herkunft war und ist uns die Wertschätzung von Lebensmitteln eine Herzensangelegenheit, daher war seit 2005 die etappenweise Umstellung auf 100 % BIO ein logischer Schritt. Als wir im Frühjahr 2010 seitens der BIO-Hotels nochmals angesprochen wurden, bedurfte es keiner langen Überlegung und Umstellungszeit: Seit Sommer 2010 sind wir stolz Mitglied im Verein der BIO-Hotels zu sein.

Natürlich bringt die Mitgliedschaft etwas für die Vermarktung – für uns in einer leider touristisch unbekanntem Region – ein nicht unwichtiger Aspekt.

Aber das ist nicht alles. Hier erleben wir Vertrauen und gegenseitige Unterstützung. Das Miteinander und das freimütige Austauschen von Erfahrungen hat uns von Anfang an fasziniert. Auch die sachlichen, manchmal kontroversen Diskussionen und die demokratischen Abstimmungen auf den Versammlungen tun echt gut. Da merkt man, dass sich die Identität aus Werten speist. Als Mitglied der impulsgebenden Wertegemeinschaft liegt es uns am Herzen die Entwicklung und Gastlichkeit mit zu prägen und Vorbild für nachhaltiges Wirtschaften und Leben zu sein.