

Aus der Küche.....Bahnhof Ahrdorf

Wir wollen Euch/Sie hier mit leckerem und gesundem Essen verwöhnen.

Der gute Geschmack ist neben den raffinierten Rezepten und der sorgfältigen und schonenden Zubereitung auch ein Ergebnis der Qualität der Zutaten.

Deshalb

** bereiten wir die meisten Speisen mit Lebensmitteln aus dem ökologischen Landbau zu, wir sind seit dem 4.2.2010 zertifiziert: DE-ÖKO-013-Kontrollstelle.*

Eine Liste mit den zertifizierten Lebensmitteln hängt bei uns aus und ist im Internet auf unserer Homepage veröffentlicht.

* verarbeiten wir Pflanzen aus unserem Garten (Kräuter, essbare Blüten, Obst für Marmelade).

* holen wir **Fleisch** bei einem Metzger unseres Vertrauens aus der Eifel.

* verwenden wir **Obst und Gemüse** der Jahreszeit entsprechend und möglichst aus regionalem Anbau.

* bekommen wir **Vollkornbrot** aus einer Dorfbäckerei in der Nähe (Kerpen), es ist aus frisch vermahlenem Demeter-Getreide (Info bei uns).

* servieren wir abends in der Regel neben Käse selbstgemachte leckere **Brotaufstriche**. (Rezepte geben wir gerne weiter)

* verwenden wir isolierten Zucker so gut wie gar nicht und Salz sparsam (Meersalz, Kräutersalz)

Aber wir sind nicht dogmatisch! Es gibt bei uns Frischkornmüsli, aber auch morgens und nachmittags ausreichend Kaffee, für die „Süßen“ natürlich mit Zucker. Es gibt selbstgebackenen Kuchen aus Vollkornmehl, aber auch weiße Brötchen.

Wir stellen uns gerne auf Eure/Ihre Wünsche ein (z.B. auf jeden Fall Wurst/ Fleisch, „ganz normales Essen“/ konsequente Vollwerternährung), bitte spätestens eine Woche vor Anreise anrufen, damit wir planen können.

Bitte teilen Sie uns auch rechtzeitig mit, ob in der Gruppe Personen mit bestimmten Unverträglichkeiten bzw. Allergien sind.

Wir stellen die Mahlzeiten gerne in einen bestimmten Rahmen (festliches Essen, Buffet, Brunch) oder unter ein bestimmtes Thema (s.Programm), Kosten nach Absprache.

Wie erwarten von unseren Gruppen, dass sie ihr Geschirr selbst spülen, (Spülmaschine vorhanden), das ermöglicht allen eine größere Flexibilität in der Absprache der Essenszeiten. Um das Abwasser so gering wie möglich zu belasten, verwenden wir Putz- und Spülmittel vom Naturwarenhersteller.

Wir besitzen eine große Sammlung an Vollwertkochbüchern und an Büchern „Kochen für Gruppen“, die wir gerne (an Selbstversorgergruppen) ausleihen.