



# Hof Höfen

# Zeitung

## Liebe Gäste ein herzliches Grüß Gott!

Die fünfte Saison auf Hof Höfen bricht an und ich freue mich darauf, Sie gemeinsam mit meinem Team und Ihnen zu begehen.

Frau Helms, die erste Pächterin von Hof Höfen machte mich darauf aufmerksam, dass die Höfen Stube in 2019 seit fünfzig Jahren besteht. Wir freuen uns sehr darauf, liebe Gäste, am 01. Mai zu Ehren des 50-jährigen Jubiläums mit Ihnen zu feiern. Alle Termine finden Sie ab sofort online unter: [www.familie-rommel.com/aktuelles.html](http://www.familie-rommel.com/aktuelles.html)

Hof Höfen verbindet Geselligkeit und ein familiäres Zusammensein mit dem Einkehren in der Natur. Damals wie heute stehen wir in freundschaftlicher Verbundenheit zu den Vorpächtern Helga Helms und ihrem Ehemann sowie deren Nachfolger Petra Schmalenberger und ihrem Peter, kurz P&P.

Und nach wie vor ist Hof Höfen mehr als nur ein Ort der Einkehr – er ist ein Ort der Begegnung. Ob nun ruhige Momente in der Natur, gemeinsam mit der Familie in geselliger Runde und im Freundeskreis oder das zünftige Miteinander bei unseren zahlreichen Musikveranstaltungen unter freiem Himmel. Hof Höfen ist Pilgerstätte der Geselligkeit für Menschen die Genuss und unsere Natur wertschätzen.

Für mich waren es vier intensive Jahre hier auf Hof Höfen. Gerade deshalb ist mir das Hofgut so sehr ans Herz ge-



Die Vorboten des Frühlings.

wachsen. Durch die Unterstützung meiner Familie darf ich nunmehr Gastgeber an einem Ort sein, wo die nachfolgende Generation und ihr Team das Zepter in der Hand haben werden. Ich schätze mich glücklich, dass ich weiterhin sehr wertvolle Zeit hier oben verbringen werde.

Überzeugt bin ich davon, dass wir alle die hier ein- und ausgehen, sehr dankbar sein dürfen, solch ein Fleckchen Erde vorzufinden. Das Naturbewusstsein rückt heute mehr denn je in den Vordergrund. Lassen Sie uns Natur erleben und im Wald um Hof Höfen zur Ruhe kommen. Ganz gleich ob in Form des Waldbadens, so der Trend welcher aus Japan zu uns herüberschwappt, oder einfach nur bei einem wohlthuenden Spaziergang im Grünen. Halten Sie mit uns die Wälder sauber und tragen Sie das Bewusstsein mit sich, „wir sind

nur Gast auf Erden“. Lassen Sie uns achtsam mit unserer Natur umgehen! Denn in der heutigen Zeit ist es nicht mehr selbstverständlich, einen Ort zu finden an dem man Natur noch so erleben darf und gleichzeitig noch gut bedient wird. Wir haben ein starkes Serviceteam an unserer Seite, welches sich auf eine weitere Saison der Gastlichkeit freut! Besuchen Sie uns auf dem Bodanrück, herzlichst Ihr/Euer

Hansi Rommel & Team.

### Unsere Öffnungszeiten:

Mittwoch–Freitag:	ab 16.00 Uhr
Samstag:	ab 14.00 Uhr
Sonntags:	ab 11.00 Uhr
Montag & Dienstag:	Ruhetage

## TERMINE

Bitte entnehmen Sie unsere aktuellen Termine für Musikveranstaltungen unserer Internetseite [www.hof-hoefen.com](http://www.hof-hoefen.com) oder informieren

Sie sich direkt bei **Hansi Rommel**, **telefonisch unter 07533/94944 50** oder über unsere Hof Höfen-Neuigkeiten am Haupteingang.

# Getränkekarte

## [Schussenrieder Bierspezialitäten]

„N°1“ Naturtrübes vom Fass .....	0,3l	2,70
„N°1“ Naturtrübes vom Fass .....	0,5l	3,50
Schussenrieder Pils .....	0,4l	3,50
„Weißbräu“ Hefeweizen hell vom Fass ..	0,5l	3,70
„Weiße Kristall“		
Kristallweizen aus der Flasche .....	0,5l	3,70
„Weiße Schwarz“		
Dunkles Weizen aus der Flasche .....	0,5l	3,70
<b>Schussenrieder</b>		
Leichtes Weizen aus der Flasche .....	0,5l	3,70
<b>Schussenrieder</b>		
Alkoholfreies Weizen aus der Flasche ....	0,5l	3,70
„Mein Helles“		
Alkoholfreies Bier aus der Flasche .....	0,5l	3,50

## [ALKOHOLFREIES]

Tafelwasser mit CO <sup>2</sup> im Glas .....	0,3l	2,00
Tafelwasser mit CO <sup>2</sup> im Glas .....	0,5l	3,30
Teinacher Gourmet Medium .....	0,25l	2,60
Teinacher Gourmet Medium .....	0,75l	5,20
Teinacher Gourmet Naturel .....	0,25l	2,60
Teinacher Gourmet Naturel .....	0,75l	5,20
Bluna <sup>4)7)9)</sup> , Afri Cola <sup>7)8)10)11)</sup> , Spezi <sup>4)7)8)9)10)11)</sup>	0,3l	2,80
Bluna <sup>4)7)9)</sup> , Afri Cola <sup>7)8)10)11)</sup> , Spezi <sup>4)7)8)9)10)11)</sup>	0,5l	4,00
Afri Cola ohne Zucker <sup>4)7)8)9)10)11)12)</sup> .....	0,33l	2,90
Bitter Lemon <sup>4)13)</sup>   Schweppes .....	0,2l	3,10
Libella Eistee Pfirsich .....	0,5l	3,70
Apfel-Saftschorle .....	0,25l	2,80
Apfel-Saftschorle, Jugendgetränk .....	0,5l	3,50
Johannisbeer-Nekar-Saftschorle .....	0,25l	3,00
Johannisbeer-Nekar-Saftschorle .....	0,5l	4,30

## [Vor dem Essen]

Martini Bianco .....	5cl	4,30
Aperol Spritz <sup>7)13)</sup> Hausmarke Sekt mit Aperol, Soda und Eiswürfel .....	0,1l	4,90
Campari <sup>7)</sup> Soda oder Orange .....	4cl	4,90
<b>Hausmarke Sekt trocken</b>		
Schloss Affaltrach .....	0,1	3,80
.....	0,75	25,90

## [Nach dem Essen]

Obstwasser .....	2cl	2,50
Klarer Kräuterschnaps .....	2cl	2,60
Williams .....	2cl	4,20
Kirschwasser .....	2cl	4,20
Zibatenwasser .....	2cl	3,90
Schussenrieder Bierlikör .....	2cl	2,90
Ramazotti .....	2cl	3,10

## [Warme Getränke]

Haferl schwarzer Kaffee .....		2,60
<b>Tee: "Eilles Tea Diamonds"</b>		
Darjeeling Royal Second Flush Blatt .....	Glas	3,20
Kräutergarten .....	Glas	3,20
Pfefferminze .....	Glas	3,20
Kamille .....	Glas	3,20
Sommerbeeren .....	Glas	3,20

## [Weine im offenen Ausschank]

<b>Weinschorle<sup>g)</sup> weiß   rot</b> .....	0,25l	3,30
<b>Spezialschorle<sup>g)</sup></b> .....	0,25l	3,80
<b>Most von Heiner Fuchs, Fuchshof</b> .....	0,25l	2,50
<b>Most von Heiner Fuchs, Fuchshof</b> .....	0,5l	4,00
.....	0,1l	0,25l
<b>Müller-Thurgau<sup>g)</sup> QbA</b>		
Hagnau, Bodensee, Baden .....	2,40	4,80
<b>Müller-Thurgau<sup>g)</sup> QbA trocken,</b>		
Hagnau, Bodensee, Baden .....	2,40	4,80
<b>Markgräfler Gutedel<sup>g)</sup> QbA trocken,</b>		
Weingut Kiefer, Eichstetten, Kaiserstuhl, Baden .....	2,40	4,90
<b>Weißburgunder<sup>g)</sup> QbA trocken,</b>		
Hagnau, Bodensee, Baden .....	2,40	4,90
<b>Riesling<sup>g)</sup> QbA trocken,</b>		
Alde Gott Winzer eG, Sasbachwalden, Ortenau, Baden .....	2,50	5,00
<b>Spätburgunder Rosé<sup>g)</sup> QbA trocken,</b>		
Weingut Kiefer, Kaiserstuhl, Baden .....	2,50	5,00
<b>Trollinger<sup>g)</sup> QbA, Schlosskellerei Affaltrach</b>		
Württembergisches Unterland .....	2,40	4,80
<b>Spätburgunder<sup>g)</sup> QbA trocken,</b>		
Hagnau, Bodensee, Baden .....	2,60	5,30
<b>Spätburgunder<sup>g)</sup> Rotwein QbA</b>		
Alde Gott Winzer eG, Sasbachwalden, Ortenau, Baden .....	2,60	5,30

## [Flaschenweine - biozertifiziert]

.....		0,75l
Bodmaner Königsweingarten		
<b>Müller Thurgau<sup>g)</sup> QbA trocken,</b>		
Schlosskellerei Bodman, Bodensee, Baden .....		22,80
Bodmaner Königsweingarten		
<b>Spätburgunder Weißherbst<sup>g)</sup> QbA halbtrocken,</b>		
Schlosskellerei Bodman, Bodensee, Baden .....		24,80
Bodmaner Königsweingarten		
<b>Spätburgunder<sup>g)</sup> QbA trocken,</b>		
Schlosskellerei Bodman, Bodensee, Baden .....		26,90

Gerne erfragen Sie die Jahrgänge und Lagen unserer Weine bei unseren Servicemitarbeitenden.

Zeichenerklärung Zusatzstoffe: <sup>1)</sup> mit Nitritpökelsalz, <sup>2)</sup> mit Konservierungsstoff, <sup>3)</sup> mit Phosphat, <sup>4)</sup> mit Antioxidationsmittel, <sup>5)</sup> geschwefelt, <sup>6)</sup> mit Geschmacksverstärker, <sup>7)</sup> mit Farbstoff(e), <sup>8)</sup> mit Süßungsmittel, <sup>9)</sup> mit Stabilisatoren, <sup>10)</sup> mit Koffein, <sup>11)</sup> mit Säuerungsmittel/Säureregulatoren, <sup>12)</sup> mit einer Phenylalaninquelle, <sup>13)</sup> mit Chinin

Zeichenerklärung Allergene: <sup>a)</sup> mit glutenhaltigem Getreide: Weizen, <sup>b)</sup> mit Eierzeugnis, <sup>c)</sup> mit Milcherzeugnissen/Laktose, <sup>d)</sup> mit Sellerie, <sup>e)</sup> mit Senferzeugnis, <sup>f)</sup> mit Fischerzeugnis, <sup>g)</sup> Sulfite

# Speisekarte

## [Suppen, Salate & kleine Gerichte]

<b>Griebenschmalz mit Bauernbrot<sup>a)</sup></b> .....	3,70
<b>Tagessuppe</b> – unsere aktuelle Suppe erfragen Sie bitte bei unseren Servicemitarbeitenden .....	5,00
<b>Blattsalate und Rohkoststifte</b> an feiner Vinaigrette <sup>8)e)</sup> .....	5,20
<b>Salat „Hof Höfen“</b> Blattsalate & Rohkoststifte an feiner Vinaigrette <sup>8)e)</sup> dazu Tomaten und Fetakäse <sup>c)</sup> .....	9,90
- WAHLWEISE mit kross gebratenem Schinken <sup>2)3)</sup>	11,40
<b>Geräuchertes vom Bodensee</b> mit Sahnemeerrettich <sup>5)c)</sup> , Toast <sup>a)</sup> und Butter <sup>c)</sup> ....	12,50
<b>eine Grillwurst<sup>3)</sup></b> mit Senf <sup>e)</sup> und Bauernbrot <sup>a)</sup> .....	3,10
mit Pommes-frites und Ketchup <sup>2)7)</sup> .....	5,20
<b>eine Currywurst<sup>3)</sup></b> m. hausgemachter Currysoße <sup>2)6)7)</sup> dazu Bauernbrot <sup>a)</sup> .....	3,60
mit Pommes-frites <sup>a)</sup> .....	5,70

## [Unsere Klassiker]

<b>Krustenbraten vom Schweinebauch</b> an Bratensoße <sup>d)</sup> dazu hausgemachter Kartoffelsalat <sup>d)</sup> .....	10,90
<b>Linsen mit Wienerle<sup>3)</sup></b> und Spätzle <sup>a)b)</sup> .....	10,20
<b>paniertes Schweineschnitzel<sup>a)b)</sup></b> an Bratensoße <sup>d)</sup> mit Pommes-frites <sup>a)</sup> .....	13,50
<b>Schinkenhexen<sup>1)2)</sup></b> gepökelt, geräuchert und anschließend gekocht dazu hausgemachter Kartoffelsalat <sup>d)</sup> .....	13,40
<b>Schweinerückensteak an Bratensoße<sup>d)</sup> vom Grill</b> mit Kräuterbutter <sup>c)</sup> dazu Pommes-frites <sup>a)</sup> .....	14,00
<b>großes Rinderhufsteak vom Grill</b> mit Chili-Dip <sup>2)7)</sup> und Kräuterbutter <sup>c)</sup> dazu Pommes-frites <sup>a)</sup> .....	18,60
<b>Krauchenwieser Forellenfilets<sup>a)c)f)</sup></b> „Müllerin Art“ mit hausgemachtem Kartoffelsalat <sup>d)</sup> .....	18,10

**Aktuelle Tagesangebote** entnehmen Sie bitte unserer Tafel.

## [Vegetarische Gerichte]

<b>hausgemachte Käsespätzle<sup>a)b)c)</sup></b> mit herzhaftem Berg- und Backsteinkäse <sup>2)c)</sup> und Röstzwiebeln <sup>a)</sup> .....	9,90
<b>vegetarische „Bülle-Maultaschen“<sup>a)b)c)</sup></b> von der Höri gefüllt mit gebräunten Zwiebeln auf Frischkäse-Schmand-Basis <sup>c)</sup> mit Blattsalaten und Rohkoststiften an feiner Vinaigrette <sup>8)e)</sup> .....	12,90

## [Kindergerichte]

<b>„Baby-Spätzle“</b> für Kleinkinder servieren wir eine Hand voll Spätzle <sup>a)b)</sup> mit Bratensoße <sup>d)</sup>	
<b>„Räuberteller“</b> „ich hoffe von Mama & Papa auf fette Beute“...	
<b>„Micky Maus“</b> Kinderteller Spätzle <sup>a)b)</sup> mit Bratensoße <sup>d)</sup> .....	4,10
<b>„Biene Maja“</b> Kinderteller Pommes-frites <sup>a)</sup> mit Ketchup <sup>2)7)</sup> .....	4,10
<b>„Pumuckl“</b> Kinderteller paniertes Schnitzel <sup>a)b)</sup> vom Schwein mit Pommes-frites <sup>a)</sup> .....	7,30

## [Aus der badischen Vesperküche...]

<b>„Obazte“<sup>2)6)c)</sup></b> garniert <sup>b)</sup> dazu Bauernbrot <sup>a)</sup> .....	7,40
<b>Wurstsalat<sup>3)</sup></b> mit Bauernbrot <sup>a)</sup> .....	7,70
<b>Wurstsalat<sup>3)</sup></b> Bratkartoffeln <sup>5)</sup> .....	10,70
<b>Schweizer Wurstsalat<sup>2)3)c)</sup></b> mit Bauernbrot <sup>a)</sup> .....	8,30
<b>Schweizer Wurstsalat<sup>2)3)c)</sup></b> mit Bratkartoffeln <sup>5)</sup>	11,30
<b>mit Vinaigrette<sup>8)e)</sup> angemachter Schwartenmagen<sup>3)</sup></b> von der Metzgerei Hierling garniert mit Zwiebelringen dazu Bauernbrot <sup>a)</sup> .....	8,80
<b>„sure Käs“ angemachter Backsteinkäse<sup>2)c)e)</sup></b> von der Käserei Zurwies garniert mit Zwiebelringen dazu Bauernbrot <sup>a)</sup> .....	9,30
<b>„Vesperteller“</b> Wurstspezialitäten <sup>3)</sup> von der Metzgerei Hierling reichhaltig garniert dazu Bauernbrot <sup>a)</sup> .....	12,90
<b>geräucherter Schinkenspeck</b> dünn geschnitten, garniert dazu Bauernbrot <sup>a)</sup> .....	13,50

## [Süßes für Zwischendurch oder zum Abschluss...]

<b>Kaiserschmarrn<sup>a)b)c)</sup></b> mit Apfelmus <sup>2)8)</sup>	
kleine Portion .....	5,30
große Portion .....	8,00

**Eis am Stiel** an der Theke erhältlich

**Kuchen<sup>a)b)c)</sup>** – Samstags und Sonntags bieten wir Ihnen Kuchen vom Fuchshof an! Sorten erfragen Sie bitte bei unseren freundlichen Servicemitarbeitern/Innen.

Alle Preise verstehen sich in Euro inkl. 19% MwSt.

**Zeichenerklärung Zusatzstoffe:** <sup>1)</sup> mit Nitritpökelsalz, <sup>2)</sup> mit Konservierungsstoff, <sup>3)</sup> mit Phosphat, <sup>4)</sup> mit Antioxidationsmittel, <sup>5)</sup> geschwefelt, <sup>6)</sup> mit Geschmacksverstärker, <sup>7)</sup> mit Farbstoff(e), <sup>8)</sup> mit Süßungsmittel, <sup>9)</sup> mit Stabilisatoren, <sup>10)</sup> mit Koffein, <sup>11)</sup> mit Säuerungsmittel/Säureregulatoren, <sup>12)</sup> mit einer Phenylalaninquelle, <sup>13)</sup> mit Chinin

**Zeichenerklärung Allergene:** <sup>a)</sup> mit glutenhaltigem Getreide: Weizen, <sup>b)</sup> mit Eierzeugnis, <sup>c)</sup> mit Milcherzeugnissen/Laktose, <sup>d)</sup> mit Sellerie, <sup>e)</sup> mit Senferzeugnis, <sup>f)</sup> mit Fischerzeugnis, <sup>g)</sup> Sulfite



## Waldbaden – ein Trend aus Japan kommt zu uns!



Den Wald und die Natur bewusst wahrnehmen...

„Waldbaden“ – ein Trend aus Japan erobert zur Zeit die Wissenschaft. Ein Wort, mit dem wir nicht automatisch etwas verbinden konnten und uns daher fragen, was genau darunter verstanden wird. Das Ergebnis haben wir für Sie, liebe Gäste, zusammengefasst.

Wie ist der Begriff "Waldbaden" entstanden und was verstehen Wissenschaftler darunter?

1982 regte die staatliche japanische Forstbehörde an, Ausflüge in den Wald als Bestandteil eines guten Lebensstils zu integrieren. Japanische Wissenschaftler haben mittlerweile anhand verschiedener Studien entdeckt, dass der Aufenthalt im Wald wie eine Art Aromatherapie wirkt, die für die Gesundheit förderlich ist. Längst ist „Shinrin-yoku“, zu Deutsch „Waldbaden“, in Japan auch zu einer anerkannten Stress-Management-Methode avanciert und wird vom japanischen Gesundheitswesen gefördert. Durch das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, wird unser Immunsystem gestärkt. Unser Körper produziert aufgrund der in der Waldluft enthaltenen Terpene verstärkt so genannte Killerzellen, die gegen Krebs wirken. Studien haben ferner ergeben, dass sich durch den Aufenthalt im Wald Angstzustände, Depressionen und Wut verringern, Stresshormone ab-

gebaut werden und die Vitalität steigt.<sup>1</sup> Dabei ist es nicht notwendig, sich beim Aufenthalt im Wald körperlich sehr anzustrengen, sportlich zu wandern etc. Bereits ein gemütlicher Spaziergang im Wald wird bei den Japanern als „Shinrin-yoku“ („Waldbaden“) bezeichnet.

Seit 2012 existiert an japanischen Universitäten ein eigener Forschungsweig. Die „Forest Medicine“ bzw. „Waldmedizin“ begeistert mittlerweile Wissenschaftler auf der ganzen Welt. Vor allem Großstadtmenschen wird der Aufenthalt im Wald regelrecht „verordnet“. Dazu hat man spezielle Waldgebiete zu Wald-Therapiezentren ernannt.<sup>2</sup>

Unser Fazit: Nun ist es also auch wissenschaftlich untermauert: Der Aufenthalt im Wald tut unserem Organismus gut! Der Wald stellt gleichermaßen Therapie- und Gesundheitszentrum dar, wie auch ein Ort der Freude und der Inspiration. Den Wald und die Natur bewusst wahrzunehmen und sich für sie zu öffnen, enthüllt so nach und nach einen riesigen Schatz an Erkenntnissen, bietet die Möglichkeit der Neu- und Umorientierung – und wirkt nachhaltig auf unser Leben. Liebe Gäste, genießen Sie das Hier & Jetzt mit einem „Waldbaden“ in den Wäldern rund um Hof Höfen. Wir freuen uns auf Sie!

<sup>1</sup> „Effect of forest environment on human immune function“ (Qing Li)

<sup>2</sup> [www.waldbaden.org](http://www.waldbaden.org)

— Ein herzliches Dankeschön an —



Diese Zeitung dürfen Sie gerne mitnehmen!

einfach. stark. familiär.



# Hof Höfen



Ein Betrieb der  
**Rommel Gastronomie GmbH & Co. KG**

Hof Höfen 1 | 78476 Allensbach  
Tel 07533/9494450  
[www.hof-hoefen.com](http://www.hof-hoefen.com) | E-Mail: [info@hof-hoefen.com](mailto:info@hof-hoefen.com)

### Unsere Öffnungszeiten:

Mittwoch–Freitag: Ab 16.00 Uhr  
Samstag: Ab 14.00 Uhr  
Sonntags: Ab 11.00 Uhr  
Montag & Dienstag: Ruhetage

Erfahren Sie mehr über unseren Familienbetrieb und unsere Mitarbeiter [www.familie-rommel.com](http://www.familie-rommel.com)

### Bewerten:

Wir freuen uns auf Ihre Bewertung und hoffen, dass Sie während Ihres Aufenthaltes in unseren Häusern zufrieden waren. Sollten wir Ihre Erwartungen nicht erfüllt haben, sind wir Ihnen für Ihre persönliche Nachricht und konstruktive Kritik sehr dankbar. Herzlichen Dank, Ihre Familie Rommel.

