



Wochenübersicht und Termine solidarische Landwirtschaft Wahlbacherhof

22.04.2026

Infos und Termine

Helferinnen und Helfer gesucht!

Für die Verteilung am 1. und 2. Mai suchen wir noch MitMachende, die das Hofkomitee für 2 Stunden bei der Unterweisung der neuen Mitmachenden und der Überprüfung der Listen vor dem Stollen unterstützen.

Und zwar in den Zeiten

zwischen 10 und 16 Uhr am Freitag den 1. Mai 2026

und

zwischen 8 und 10 Uhr sowie zwischen 12 und 15 Uhr am Samstag den 2. Mai 2026

Wenn ihr an einem der angegebenen Termine für 2 Stunden Zeit habt, meldet euch bitte bei uns. (kontakt@wahlbacherhof.org)



MitMach-Aktionen

Wir wollen mit euch in die Frühjahresarbeit starten!
Hier schon ein paar Termine für Mai zum vormerken:

Sa. 16. Mai - Große Pflanzaktion (Tomaten, Paprika, Auberginen)

Sa. 23. Mai - Mulchen in den Gewächshäusern

Sa. 30. Mai - Mulche und Kulturpfelge (hacken)



Die genauen Uhrzeiten geben wir noch bekannt

Erinnerung: Hofrundgang in den Frühling

Am **Samstag den 25. April 2025 um 10 Uhr** bieten wir für alle Interessierten einen Hofrundgang an.

Treffpunkt: vor dem Hofladen



Ernte, Einsatz & Einblicke – Neues vom Hofleben



Gepflanzt

Wir haben Mangold, gelbe und rote Pflanzzwiebeln, Gemüsezwiebeln sowie Lauch, Salat und Fenchel ins Freiland gepflanzt.

Schläuche legen

Mit der Sonne und dem Frühling kommt auch die Notwendigkeit der Bewässerung. Jetzt beginnt das legen der Schläuche und die Bewässerung der Kulturen.

Knoblauch und Zwiebeln gepflegt

Wir haben den Knoblauch und die Wintersteckzwiebeln mit der Maschine als auch mit der Handhacke bearbeitet.



Vergoldete Kuhkacke

Letzte Woche hat unser Lohnunternehmer die Kuh- und Jungviehställe entmistet. Der Mist, der sich über den Winter angesammelt hat und der für uns und andere Biobetriebe einen äußerst wertvollen Dünger darstellt, hat er direkt auf einige Ackerflächen und eine Weide gefahren und gestreut.

Mit unserem eigenen kleinen Düngerstreuer haben wir ein paar Gemüseflächen mit der wertvollen Kuhkacke gedüngt.



Kühe und Zäune

Mit der neuen Jahreszeit beginnt das (fast) tägliche Umstellen der Tiere, das Stellen und Kontrollieren der Zäune und das Auffüllen der Wasserfässer. Die Kühe und Rinder fühlen sich sichtlich wohl auf den grünen, sonnigen Weiden.



Gepflügt und gegrubbert

Wir haben einige Gemüseflächen gepflügt, gegrubbert

und mit der Kreiselegge bearbeitet um sie für das Pflanzen und Setzen vorzubereiten.

Auch der Kartoffelacker ist bereit für das Setzen der Kartoffeln. In diesem Jahr werden wir die Kartoffeln direkt an die Straße bei der Einfahrt zum Wahlbacherhof sein.



Lagergemüse

Bis auf die rote Bete ist unser Lagergemüse aufgebraucht. Wir freuen uns auf die ersten Kohlrabi und Fenchel aus den Folientunneln, die in den nächsten Wochen erntereif sind.

Rezepte & Tipps aus der Hofküche

Selbstgebackenes Brot

Da wir seid einigen Wochen nun auch *Emmer* und *Einkorn* in der Verteilung haben, möchten wir die Gelegenheit nutzen ein Rezept für ein einfaches Sauerteigbrot zu teilen, das wir vor einigen Jahren von einer Mitmacherin aus Hassel bekommen haben und welches wir regelmäßig selbst backen. Es lässt sich wirklich einfach in den Alltag integrieren.

Rezept für 3 Sauerteigbrote (je nach Bedarf umrechnen)

Zutaten:

1000 g Roggen (fein gemahlen)

1500 g Dinkel/Emmer/Einkorn/Weizen/Rotweizen (fein gemahlen, gern auch mischen)

2000 ml Wasser

60- 70 g Salz (ca. 6 TL)

550 g Sauerteig

- Den Sauerteig ca. 8 Stunden vorher mit 100g Roggenmehl und 100 ml Wasser füttern und in der Küche (ca. 21 °C) stehen lassen.
- Am Backtag alle Zutaten vermengen.
- Die Kastenformen mit Butter (bei Öl löst sich das Brot schlecht) einfetten (eventuell mit Semmelbrösel, Gries o.ä. ausstreuen).
- Den Teig gleichmäßig auf die Formen verteilen und im Backofen bei ca. 30 °C ca. 8 Stunden *gehen lassen*.
- Wenn der Teig nach 8 Stunden sichtbar aufgegangen ist, Brote aus dem Ofen nehmen (gegebenenfalls auch schon früher)
- Den Ofen auf **250 °C** (Umluft) vorheizen.

Brote für 15 min bei 250 ° C backen.

Danach 45 min bei 180 ° C

- Zehn Minuten vor Ende der Backzeit die Brote aus der Form nehmen und ohne Form fertig backen.

Die Brote sollten hohl klingen wenn ihr auf den Boden klopft. Falls nicht, backt die Brote noch 5-10 min länger.

Die Brote auf einem Rost abkühlen lassen.

Lasst es euch schmecken!

Tipp zum gehen lassen der Brote: Um die 30 ° C im Backofen zu erhalten, kann man den Ofen etwa alle 2 Stunden kurz auf 50 °C schalten. Bei manchen Backöfen kann man auch einfach das Licht anmachen oder eine Kerze in den Ofen stellen.

Falls ihr noch keine Brotbackformen habt, achtet beim Kauf darauf das sie säureresistent und somit für Sauerteigbrote geeignet sind!

Kein Sauerteig?

Ihr könnt Sauerteig ganz einfach selbst machen.

Nehmt 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser.

Beides vermischen und in der Küche stehen lassen.

Nun füttert 3 Tage lang täglich mit 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser.

Am 3. oder 4. Tag sollte das ganze schon sauer schmecken.

Jetzt könnt ihr den Sauerteig verwenden und im Kühlschrank lagern.

Am besten füttert ihr ihn 2 Mal in der Woche mit 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser (oder auch etwas weniger im selben Verhältnis). Nehmt eine ausreichend große Schüssel, da der Sauerteig aufgeht.

Rezept: einfache Sonntagsbrötchen

Zutaten:

500g Mehl (selbst gemahlen oder z.B. 1050 Dinkel)

360 g Wasser

1 TL Salz

2-3g Frischhefe

Alle Zutaten am Vorabend vermengen und über Nacht in der Küche stehen lassen.

Am nächsten Morgen den Backofen auf 250 °C (Umluft) vorheizen.

Backpapier auf ein Backblech legen.

Den Teig mit einem großen Löffel in etwa Kinderfaustgroße Klumpen auf dem auf dem Backblech verteilen und evtl. mit Saaten bestreuen.

Die Brötchen **bei 250 °C ca. 20-25 min** backen.

Gemüseinfo: Folgende Gemüsesorten werden in dieser Woche voraussichtlich zur Verfügung stehen. Die Übersicht ist ohne Gewähr, da sich durch verschiedene Umstände das Angebot jederzeit ändern kann.

Radies/Rettich
Asiasalat
Salat
Rote Bete
Spinat/Mangold
Kartoffeln
Getreide
Saft

zur Selbsternte

Wildkräuter wie Giersch, Brennesel, Gänseblümchen...
(überall auf dem Hof)



Wir wünschen euch eine schmackhafte Woche mit einem frisch gebackenen, warm duftendem Brot!

Herzliche Grüße von Marc, Marlene & dem Hofkomitee

Rundbriefe findet ihr auch auf unserer Homepage www.wahlbacherhof.org

Solidarische Landwirtschaft
Familie Herzog-Grawitschky
Wahlbacherhof 1
66497 Contwig

Marc: 0175 3432983
Marlene : 0175 3481805
kontakt@wahlbacherhof.org
www.wahlbacherhof.org