



Wochenübersicht und Termine

30.08.2023

solidarische Landwirtschaft Wahlbacherhof

Vermisst!



Unsere beiden kleinen Kätzchen, *Balu* und *Baghira* (beide um die 15 Wochen alt) sind seit Samstag den 26.08. nicht mehr auffindbar.

Beide sind sehr zahm und verkuschtelt.

Wir vermissen sie sehr.

Falls uns jemand einen Hinweis geben kann wo die beiden verblieben sind, meldet euch bitte unter dieser Nummer: **0160/99652541**

Vielen Dank!

Das Hoffest rückt näher!

09.09.2023 ab 14.00 Uhr

Das Fest ist **von** und für Menschen mit Bezug zur Solawi gedacht.
Dafür brauchen wir unbedingt noch **mehr helfende Hände!!!**
Vielen Dank an Alle, die sich bislang schon mit Ideen, Zeit und
tatkräftig einbringen!

Am Donnerstag, 31.8.23 trifft sich die Vorbereitungsgruppe um 19 Uhr für letzte Absprachen auf dem Hof. Engagierte sind herzlich willkommen und können einfach dazu kommen.

**Am Wochenende werden auch die Listen nochmal ausliegen.
Bitte tragt Euch ein.**

Vor allem beim Aufbau am Samstag und dem Abbau am Sonntag haben sich bislang nur 2 bzw. 4 Menschen eingetragen.

Auch am Grill fehlen noch MitMacher*innen! Sonst gibt's abends nichts mehr vom Grill!

Das wartet auf Euch

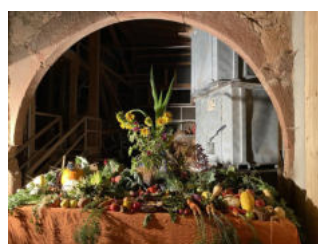
Bogenschießen und Taschenlampenwanderung mit Thomas Stalter
Puppentheater von und mit Viola
Bierkistenklettern
Kinderdisco von und mit Ben
kreatives Kinderprogramm
Rundfahrt mit dem Traktor oder Stollenbesichtigung (je nach Wetterlage)
Eis und Kräuterlimonade aus dem Thermomix von und mit Anika und Lisa
Ein von euch zusammengestelltes Buffet sowie Würstchen und Getränke
Um 18.30 Uhr spielt die Band „Jelly Toast“ aus St.Ingbert



Alle Aktivitäten werden nur dann stattfinden, wenn genügend Menschen Lust und Zeit haben, sich einzubringen.

Ansonsten ist ein Fest ohne Programm und mit Zeit und Raum zum Austausch auch schön.

Bitte denkt an eigenes Geschirr!!!



Rezept (von Mitarbeiterin Sandra)

Getreiderisotto mit Gurke und/oder Zucchini (vegan)

Zutaten:

- 200 g Haferkörner (oder anderes Getreide)
- 1 große Zwiebel
- 200 g Gurke und
- 400 g Zucchini oder nur eines davon
- 100 g Roggen- oder andere Getreide-Flocken (am besten selbst gepresst vom Hof)
- Schnittlauch oder andere Kräuter

Zubereitung:

Die ganzen Getreidekörner mindestens 1 h vorher (oder über Nacht) mit Wasser bedeckt einweichen lassen.

Die Getreideflocken in einem anderen Gefäß nur mit so viel Wasser befeuchten, dass ziemlich alles aufgesaugt wird.

(V.a. zu Roggen gerne einen Schluck Sauerteig für Geschmack und Verträglichkeit geben.)

Zwiebel und Gurke kleinschneiden. Zuerst die Zwiebel glasig dünsten, dann Gurke und Getreidekörner zugeben, gut mit Wasser bedecken (ca. 200 g) und kochen lassen. Das dauert für die Körner ca. $\frac{3}{4}$ h.

Inzwischen Zucchini kleinschneiden und ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit mitkochen.

Dann die angefeuchteten Getreideflocken zugeben, nochmal aufkochen, sie sollten die meiste überstehende Flüssigkeit aufsaugen. Ggf. noch einen Schluck Wasser zugeben.

Das Ganze salzen und umrühren, bis alles weich ist und cremig nach Risotto aussieht.

Am Ende Kräuter und ggf. Knoblauch-/Zwiebelblüten zugeben.



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.

- Salat
- Paprika
- Mais
- Kohlrabi
- Gurken
- Zucchini
- Radieschen
- Pimientos
- Tomaten
- Karotten
- Auberginen
- Patissonkürbis → nicht für alle
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Soft
- Eier
- Getreide



zur **Selbsternte**: Buschbohnen, Pflaumen, Himbeeren

Wir wünschen Euch eine gute Woche!
Marlene, Marc und das Hofteam

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

Solidarische Landwirtschaft
Familie Herzog-Grawitschky
Wahlbacherhof 1
66497 Contwig

Tel.: 0633/8390035 oder
0175/3481805
Fax: 06336/1697
kontakt@wahlbacherhof.org
www.wahlbacherhof.org