



Wochenübersicht und Termine

27.09.2023

solidarische Landwirtschaft Wahlbacherhof



MitMach-Termine

Kartoffelernte

(letzter Termin)

❖ am **Donnerstag den 28.09.** von 14 - 19 Uhr



Kürbisernte

❖ am **Freitag den 29.09.**

von 14 - 18 Uhr



Apfelernte

- ❖ Am **Freitag den 06.10.** von 15.30 Uhr – 19.30 Uhr
- ❖ Am **Samstag den 07.10.** von 10 – 14 Uhr
- ❖ Am **Montag den 09.10.** von 10 – 13 und 15 – 18 Uhr



wie immer gilt: ihr könnt kommen und gehen wann ihr wollt.
Kommt, auch wenn es nur für eine Stunde ist!

Bitte beachtet: bei Starkregen fällt die Ernte aus!

Im Zweifelsfall könnt ihr Marc anrufen und fragen ob die Ernte stattfindet.

Tel.: 0175 3432983

Wenn möglich zur Kürbisernte bitte anmelden.

Kräutergarten

am nächsten **Freitag, den 29.09.** ab 9 Uhr
möchten Werner Schwarz und Karl-Heinz
Werner im Kräutergarten das Petersilienbeet
säubern, mähen und mehr.

Dazu brauchen sie Unterstützung!



Neuigkeiten vom Hof



Dankeschön!

Wir hatten täglich Hilfe auf dem Kartoffelacker und danken allen, die sich die Zeit genommen haben uns bei der Kartoffelernte zu unterstützen!

Vielen Dank für euren Einsatz!

Ernten

Neben den täglichen wiederkehrenden Arbeiten haben wir in der letzten Woche hauptsächlich Kartoffeln geerntet. Außerdem eine überraschend große Menge Brokkoli.

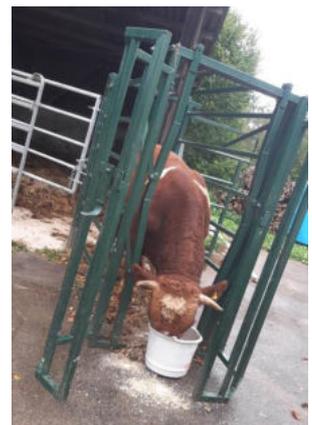


Mulchen

Wir haben einige Flächen gemulcht. Unter anderem die Obstbaumreihen um die Apfelernte vor zu bereiten. Auch unseren Wildschutzacker müssen wir einmal im Jahr zu 60 Prozent abmulchen.

Bulle

Wir trainieren täglich mit unserem Bullen für die kommende Schlachtung



Was ich am häufigsten esse: Bohnen

Zutaten für 4 Portionen als Beilage oder
für 2 Portionen als Hauptgericht:
500 g getrocknete oder 650 g frische Bohnen,
1 Knoblauchzelle, 1 kleine Zwiebel oder Schalotte,
2 Lorbeerblätter, Salz, 60 ml Olivenöl,
etwas Weißweinessig, ein paar Stängel Liebstöckel
(alternativ Petersilie), Abrieb einer
halben Bio-Zitrone, etwas Olivenöl zum Garnieren

Ich habe immer gekochte Bohnen im Kühlschrank vorrätig, entweder zu Hause oder in meinem Studio. Wer Bohnen hat, hat eine Mahlzeit. Und wer eine Mahlzeit hat, kann eine Dinnerparty schmeißen. Wenn Sie zu einer Bohnenparty einladen würden, wäre ich die Erste, die käme. Versuchen Sie, gute alte Bohnensorten zu bekommen, und kaufen Sie verschiedene Sorten. Meine Lieblingsbohnen sind schwarze Bohnen, Cannellini- und Borlottibohnen. Getrocknete Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Frische müssen nicht eingeweicht, sondern aus ihren Hülsen gepult werden. Wasser abgießen und die Bohnen in einen Topf mit 700 ml Wasser geben. Den Knoblauch und die Zwiebel in zwei Hälften schneiden und

ungeschält mit den Lorbeerblättern, 1 EL Salz und dem Olivenöl zu den Bohnen geben. Salz und Fett sind hier die wichtigsten Zutaten, das Wasser sollte salzig schmecken. Die Bohnen aufkochen, dann 30 Minuten köcheln lassen. Kleine oder frische Bohnen bräuen etwas weniger Zeit. Einen Schuss Weißweinessig hinzugeben, probieren und eventuell nachsalzen. Wenn die Bohnen gar sind, noch eine Weile abgedeckt stehen lassen. Die Liebstöckelblätter von den Stängeln zupfen. Anschließend die Bohnen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und vor dem Servieren mit den Liebstöckelblättern, dem Zitronenabrieb und etwas Olivenöl garnieren.



Getrocknete Bohnen

Die rosa gestreiften Bohnen der alten Pflanzsätze könnt ihr ernten, die Schoten öffnen und die enthaltenen Bohnen frisch oder getrocknet zubereiten. Dazu hier ein wunderbar leckeres Bohnengericht aus „DIE ZEIT“.



Rezept

Blumenkohlbratlinge (von Mitarbeiterin Sandra)

Zutaten:

- ½ großer Blumenkohl (ca. 500-800 g)
- 1 Zwiebel (nach Geschmack auch gern Knoblauch)
- 1 TL Kümmel
- pro halbem kg Kohl 1 gehäufter TL Salz
- ca. 100-150 g Vollkornmehl oder feiner Schrot (funktioniert gut mit grobem Dinkelvollkornmehl und einem kleineren Teil selbst gequetschten Haferflocken, Weckmehl, Leinsamen oder gekochter Kartoffel)

Zubereitung:

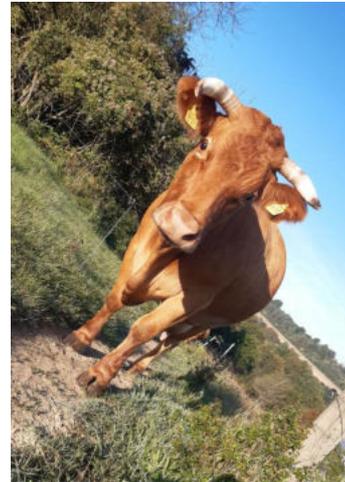
- Blumenkohl auf der Gemüseribe grob raspeln. Zwiebel würfeln.
- Kümmel und Salz zugeben und dem Kohl ½ h Zeit geben, um Feuchtigkeit zu ziehen.
- So viel Mehl / Schrot zugeben, bis Bratlinge formbar sind und gut zusammenkleben - in der Pfanne knusprig braun anbraten.

Guten Appetit!

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
Chinakohl
Mangold
Paprika
Zucchini
Tomaten
Brokkoli/Romanesco/Blumenkohl
Mais
Gemüsezwiebeln
Kartoffeln
Saft
Getreide
Eier
Buschbohnen (Selbsternte)



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