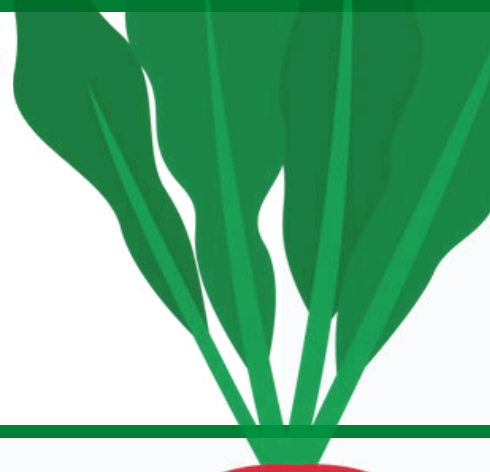




SOLAWI  
OBERMAIN



# Post vom Feld

April 2025



## Liebe Ernteteilerinnen und Ernteteiler,

im März sind wir mit zwei Arbeitseinsätzen zusammen in die neue Saison gestartet - ein paar Fotos davon findet ihr auf der nächsten Seite - danke an alle, die dabei waren!

Auch für den April haben wir wieder **zwei Mitmachtage** geplant (siehe Termin-Kasten rechts): Vielleicht hat ja der eine oder die andere Zeit, zu kommen und mit zu pflanzen, zu hacken und zu jäten?

Apropos Termine: Am **Dienstag, den 8. April** wird es die **erste Ernteaussgabe** geben. Ab 15 Uhr könnt ihr euren Ernteteil an eurer **Ausgabestelle in Lichtenfels bzw. Wolfsloch** abholen!

Inspiration zum Verarbeiten der Ernte gibt es immer in den Rezepten von unserer Ernteteilerin Waltraud - dieses Mal erfahrt ihr, wozu ihr Stielmus verwenden könnt.

Und noch eine Information: Bald wird im Gewächshaus eine **neue Helferliste** zum Eintragen der Arbeitsstunden ausliegen. Einfach für jede Stunde einen senkrechten Strich und für jede halbe Stunde einen waagrechten Strich machen. **||||**

Bis bald am Feld! Euer Team der Solawi Obermain

## Termine. Bitte vormerken !

Arbeitseinsätze am  
**Fr, 11.4. und Fr 25.4.,**  
jeweils von ca. **15:00 - 18:00 Uhr**  
**Ernteaussgabe, Di, 8.4. ab 15 Uhr**

## Diese Arbeiten stehen an im April:

- restliche Beete fräsen, hacken & jäten
- Kompost ausbringen
- weitere Wege zwischen den Beeten ausheben und mit Rindenmulch auffüllen
- pflanzen, pflanzen, pflanzen
- .... und wie immer einiges mehr



# RÜCKBLICK MÄRZ

Im März haben wir unter anderem



Beete gefräst und gepflügt,



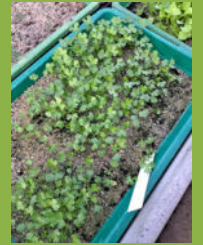
Wege zwischen Beeten ausgehoben und mit Rindenmulch aufgefüllt,



Salate und Kohlrabi gepflanzt,



nochmal Knoblauch gesteckt, die Bewässerung installiert und noch manches mehr.



Gemüse ausgesät,



Beete gejätet, gehackt und Kompost ausgebracht,



# Rezepte von unserer Ernteteilerin Waltraud

## Was ist Stielmus?

Stielmus, auch Rübenstiel genannt, ist eng mit Kohl verwandt und der kleine Verwandte der Mai- und Herbstrübe. Sowohl seine langen, dunkelgrünen Blätter als auch die hellen Stiele und kleinen, weißen Rübchen sind essbar. Stielmus hat einen feinen und zugleich würzig-aromatischen Geschmack mit einem Hauch von Schärfe. Man kann es roh wie auch gekocht oder gegart zubereiten. Im Prinzip wird es genau wie Mangold verarbeitet. Stielmus ist eine Nährstoff-Bombe und u.a. reich an Vitamin C und Beta-Carotin, es enthält nennenswerte Mengen an Folsäure, Calcium, Eisen und dem sekundären Pflanzenwirkstoff Senfölglykosid.

## Pasta-Stielmus-Sahnesoße

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln und evtl. zusätzlich Knoblauch in Butter oder Öl anschwitzen. Stielmus gut waschen, Stiele und Blätter fein schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz zusammenfallen lassen. Dünsten bis die Feuchtigkeit verdunstet ist. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, Sahne oder Sojasahne dazu geben und mit Kräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Passt sehr gut zu Nudeln.

## Stielmus-Pesto

75 g Walnüsse, Pinienkerne oder Mandeln ohne Schale  
150 g Stielmus geputzt gewogen  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Olivenöl evtl. auch etwas mehr  
75 g Parmesan fein gerieben  
Steinsalz und Pfeffer aus der Mühle  
Olivenöl zum Bedecken

Die Walnusskerne, Pinienkerne oder Mandeln grob hacken und in einer Pfanne fettrei anrösten. Beiseite stellen. Stielmus grob und Knoblauchzehe fein hacken. Nun werden alle Hauptkomponenten des Pestos in Dritteln in einen hohen Mixbecher gegeben: Ungefähr 1/3 Stielmus, 1/3 Walnüsse, Pinienkerne oder Mandeln, 1/3 Olivenöl und mit einem Pürierstab kurz pürieren. Beim letzten Durchgang den Knoblauch dazu geben.

So zwei weitere Male verfahren, bis ein glattes Pesto entstanden ist. Eventuell noch etwas Olivenöl dazu geben, wenn die Masse zu dickflüssig ist.

Mit Steinsalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und in sterilisierte Gläser füllen. Mit einer Schicht Olivenöl bedecken. Hält sich so ca. 1 Woche im Kühlschrank.

