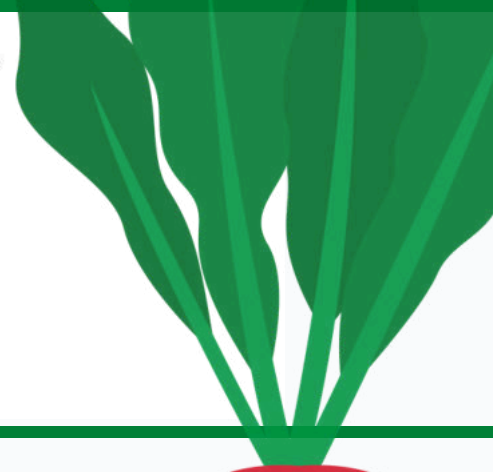




SOLAWI
OBERMAIN



Post vom Feld

April 2026



Liebe Ernteteilerinnen und Ernteteiler,

der Frühling ist da – und mit ihm jede Menge Arbeit auf dem Feld! Beim ersten Arbeitseinsatz am 28. März haben wir schon einiges geschafft. Danke an alle, die dabei waren!

Der nächste große Einsatz ist am **Freitag, 17. April ab 15 Uhr** – wir freuen uns über jede helfende Hand. Und noch etwas Neues in dieser Saison: Da Eva aktuell nur noch 20 Stunden bei uns arbeitet, brauchen wir eure Unterstützung mehr denn je. Deshalb gibt es ab sofort **jeden Donnerstag ab 16 Uhr einen offenen Mithilfenachmittag** für alle die auch unter der Woche Zeit und Lust auf ein bisschen Feldarbeit haben. Eva ist in jedem Fall da und sagt, was zu tun ist – einfach vorbeikommen!

Nicht vergessen: Im Gewächshaus liegen die Helferlisten aus. Tragt eure geleisteten Stunden bitte dort ein.

Und zum Schluss: Passend zur beginnenden Salaternte gibt's am Ende des Newsletters drei leckere Dressing-Rezepte für euch.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bis bald am Feld!

Euer Team der Solawi Obermain



Termine. Bitte vormerken

Arbeitseinsatz am
Fr, 17.4., 15:00 Uhr

Mithilfenachmittag

jeden Donnerstag ab 16 Uhr



Diese Arbeiten stehen an im April:

- restliche Beete fräsen, hacken & jäten
- Kompost ausbringen
- Salate, Kohlrabi & Fenchel und weitere Jungpflanzen in die Erde bringen
- und noch vieles mehr



RÜCKBLICK MÄRZ



Eindrücke vom Arbeitseinsatz am 28.3.



Erste Ernteam 17.3.



Rezept von unserer Ernteteilerin Waltraud

Dressings für Blattsalate



Drachendressing

½ -1 kleine Knoblauchzehe	evtl. Kräutersalz
3 EL Olivenöl, 1 EL. Leinöl	½ TL Kurkuma
1-2 TL naturtrüben Apfelessig	Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Wasser	1 TL mittelscharfen Senf
2 TL Gomasio	½ TL. scharfen Senf

Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit den Ölen und den restlichen Zutaten zu einer glatten Sauce verrühren.

Gomasio:

10 EL Sesam in einer Pfanne ohne Zugaben von Fett kurz rösten und mit 1 EL Meersalz im Mengenverhältnis 1:10 in elektr. Kaffeemühle, Mixer oder Küchenmaschine mahlen. Zur Aufbewahrung in ein dunkles Schraubglas füllen (mind. einen Monat, gekühlt länger haltbar).

Balsamico-Dressing mit Thymian

4 EL. Olivenöl
2 EL. Balsamico
1 TL. Senf
1 TL. Thymian getrocknet
1 Messerspitze Knoblauchpulver
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer aus der Mühle
1 EL. Wasser

Honig-Senf- Dressing:

4 EL. Olivenöl
2 EL. Weißweinessig (mild)
1 EL. Honig
1 EL. Senf
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer aus der Mühle
1 EL Wasser

