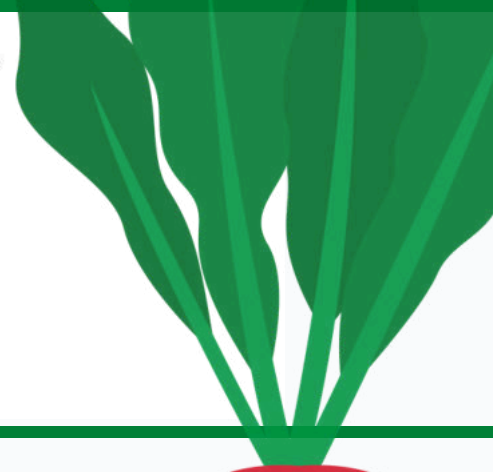




SOLAWI  
OBERMAIN



Mai 2026



# Post vom Feld



Liebe Ernteteilerinnen und Ernteteiler,

der Frühling ist die Zeit der Jungpflanzen – und davon wollen in diesem Monat noch sehr viele in die Erde. Bei den ersten Arbeitseinsätzen im April haben wir schon einiges geschafft, aber es gibt noch viel zu tun. Deshalb eine Bitte: Merkt euch die Arbeitseinsatz-Termine für den Mai und kommt vorbei, wenn ihr könnt – wir können jede Hand gebrauchen!

Die nächsten Mitmachtage sind am **Samstag, 9. Mai ab 9 Uhr** und am **Freitag, 16. Mai ab 16 Uhr**.

Was ist los auf dem Feld? Im Gewächshaus sind inzwischen die Tomaten eingezogen und freuen sich auf wärmere Tage, wir haben die ersten Salate und Radieschen geerntet und bald ist der Kohlrabi erntereif - deshalb haben wir vorsorglich schon mal zwei passende, leckere Kohlrabi-Rezepte für euch. Ihr findet sie wie immer am Ende des Newsletters!

Bis bald am Feld!

Euer Team der Solawi Obermain

**Termine. Bitte vormerken**

Arbeitseinsatz am

**Sa, 9.5., 9:00 Uhr**

**FR, 15.5., 16:00 Uhr**

Mithilfenachmittag

**jeden Donnerstag ab 16 Uhr**



**Diese Arbeiten stehen an im Mai:**

- pflanzen, pflanzen, pflanzen, u.a. Tomaten, Gurken, Melonen, Mais, Rote Bete, Kohl und Zucchini
- immer wieder mähen
- Beete jäten & hacken
- Tomaten anbinden

# RÜCKBLICK APRIL



Salaternte am 23.4.



Frisch gepflanzte Salate und Zwiebeln und Tomaten, die noch aufs Auspflanzen warten....



Rezept von unserer Ernteteilerin Waltraud

## Kohlrabi-Wildkräuter-Gemüse

3 EL Wildkräuter

2 große Kohlrabi

50 g Butter

⅓ l Gemüsebrühe

2 EL Vollkornmehl

3 EL Sahne

½ TL Kräutersalz

1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen

1Prise Muskat

Wildkräuter wie Vogelmiere, Wegerich, Giersch, Gundermann usw. fein schneiden, geschälte Kohlrabi würfeln.

Kohlrabi kurz in Butter andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Das Vollkornmehl mit einem Esslöffel Wasser verrühren, untermischen und aufkochen lassen. Die Sahne mit den Kräutern pürieren, zum Kohl geben und abschmecken.



### Kohlrabi-Salat (Zutaten für 2 Personen)

1 Kohlrabi

1 Karotte

1 Apfel

1-2 EL Sonnenblumenkerne

frische Pfefferminze & Petersilie

Dressing

2-3 EL Zitronensaft

1-2 TL Honig

4 EL Olivenöl

Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle

Für das Dressing Zitronensaft mit Honig verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, anschließend das Olivenöl darunter rühren. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Kohlrabi und Karotte schälen. Kohlrabi, Karotte und Apfel fein raspeln und alles unter das Dressing rühren. Mit frischer Pfefferminze und Petersilie garnieren. Sonnenblumenkerne darüber streuen.