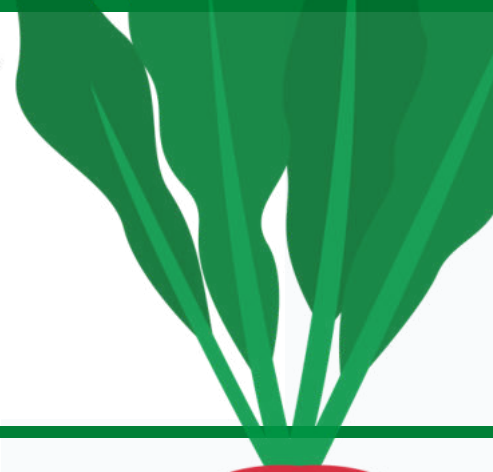




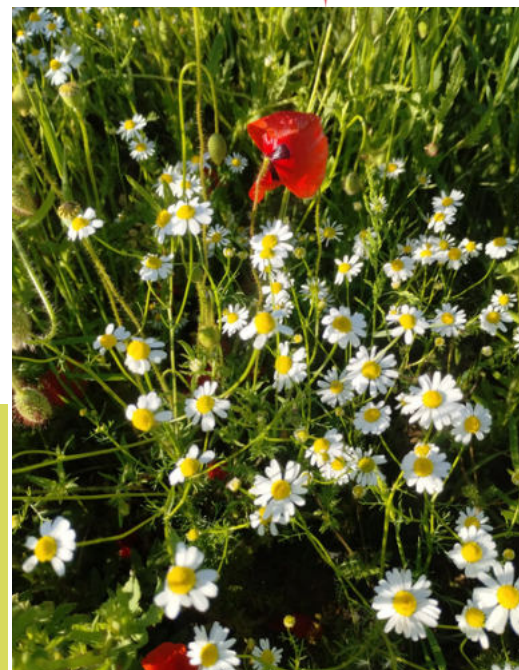
SOLAWI
OBERMAIN



Juni 2026



Post vom Feld



Liebe Ernteteilerinnen und Ernteteiler,

im Mai haben wir richtig viel gepflanzt: Salate, Rote Bete, Fenchel, Tomaten, Kräuter und noch einiges mehr. Trotzdem sind Evas To-Do-Listen noch nicht abgearbeitet: Vor allem viele Kürbispflanzen und auch Melonen müssen baldmöglichst in die Erde – wer also Zeit und Lust hat mitanzupacken, ist herzlich willkommen! Wir freuen uns über Mithilfe bei unseren Arbeitseinsätzen am 5. und 12. Juni – oder einfach am Donnerstagnachmittag vorbeikommen.

Auf jedem Feld wächst alles munter in die Höhe und die Ernten werden häufiger und größer: Im Juni gibt es den ersten Mangold und auch weiterhin Fenchel. Wer noch Inspiration zur Verarbeitung braucht, findet zwei passende Rezepte am Ende.

Und noch ein Hinweis zum Schluss: Der LBV Lichtenfels zertifiziert vogelfreundliche Gärten – wer Interesse hat, findet hier alle Infos: <https://www.lbv.de/mitmachen/fuer-einsteiger/projekt-vogelfreundlicher-garten/>

Bis bald am Feld
Euer Team der Solawi Obermain

Termine. Bitte vormerken !

Arbeitseinsätze am
Fr, 5.6. und Fr, 12.6. ,
jeweils ab 16:00 Uhr
Und natürlich immer gerne am
Donnerstag Nachmittag ab
16 Uhr (außer am kommenden
Feiertags-Donnerstag).

Diese Arbeiten stehen an im Juni:

- Kürbisse und Melonen (und noch einiges mehr) pflanzen
- Tomaten ausgeizen
- Beete jäten, hacken und mulchen
- Gras mähen



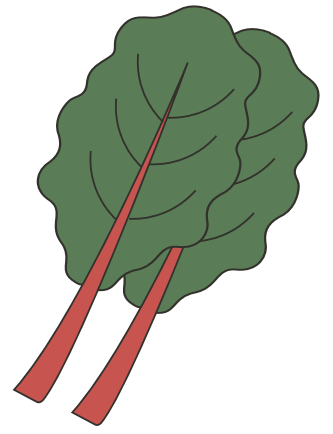
ACKERLEBEN IM MAI



Vorsicht!
auf Beet 48 ist Buhola!
gesät
Pflanzen
• Rotkohl 5 48, 46 & 44
Abstand: 2 Reihen, in der Reihe
347-50 mit schwarzer
Mulchfolie zudecken
(für Rosenkohl + Grünkohl im Juni)
• Rote Bete, Beet 62, 63, 64
3 Reihen 7 cm Abstand; d. Reihe
ohne Dünger 25 cm zwischen d. R.
Fenchel 25 cm x 25 cm
Abstand
+ Dünger ATL



Mangold-Nudelauflauf



Zutaten für 2 Personen

125 g Vollkornnudeln	1 Ei
250 g Mangold	100 g Sahne
je 1 kl. Zwiebel & Knoblauchzehe	25 g geriebenen Parmesan
1 -2 Karotten, je nach Größe	50 g Käse gerieben (z.B. Gouda o. Bergkäse)
1/2 EL Butter	Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili und
1 TL Tomatenmark	Gomasio (Sesamsalz)

- Zwiebel & Knoblauch in feine Würfel schneiden. Karotten schälen, in Scheiben schneiden und 5 Min. in etwas Wasser dünsten. Nudeln bissfest garen, abgießen und warmhalten.
- Mangold waschen & putzen. Mangoldstiele abschneiden und fein würfeln. Mangoldblätter in breite Streifen schneiden.
- Zwiebel & Knoblauch in Butter andünsten, Tomatenmark mit anrösten. Die Mangoldstiele zugeben und anbraten, Blätter zugeben, zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Ofen auf 180 °C vorheizen. Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und die Hälfte vom Parmesan verquirlen.
- Nudeln, Mangold und Karotten vermischen und in eine Auflaufform geben, Eiermasse darüber gießen. Geriebenen Käse darüber verteilen.
- Im Ofen ca. 40 Minuten überbacken.

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).

Fenchelsalat mit Birne und Walnusskernen

Zutaten für 2 Personen:

1 Fenchelknolle
2 EL Walnusskerne
1 Birne
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)
½ TL Honig



- Fenchel waschen und putzen. Fenchelgrün abschneiden, fein hacken und beiseitelegen. Fenchel halbieren, den harten Strunk entfernen. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- Olivenöl und Weißweinessig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.
- Birne schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in schmale Spalten schneiden.
- Dressing mit dem Fenchel und Birnenspalten locker vermengen.
- Mit Fenchelgrün und Walnusskernen garniert servieren.

.... es können auch andere Nüsse und Saaten verwendet werden und die Birne durch einen Apfel ersetzt werden.