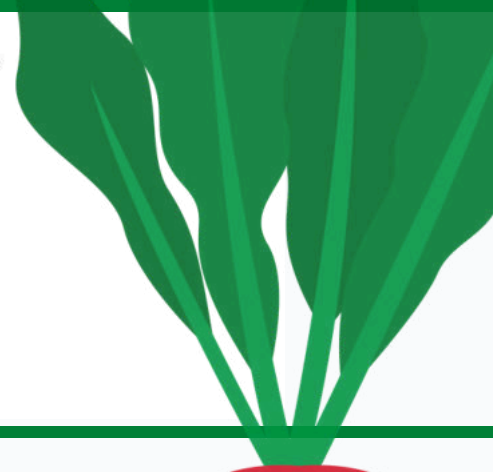


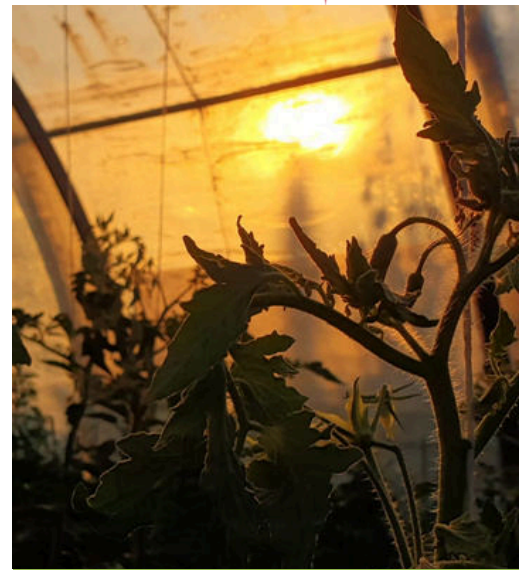


SOLAWI
OBERMAIN



Post vom Feld

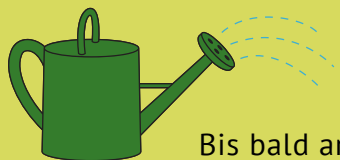
Juli 2026



Liebe Ernteteilerinnen und Ernteteiler,
die letzten Wochen haben wirklich keinen Zweifel gelassen: Der Sommer ist da! Entsprechend gibt es inzwischen wöchentlich eine immer größere Ernte und mit Zucchini und Gurken auch schon das erste Sommergemüse.

Auf dem Feld herrscht immer noch massiver Unkrautalarm und Eva fällt aktuell wegen Rückenproblemen aus, d.h. wir können wie immer jede helfende Hand beim Jäten, Ernten und Gießen sehr gut gebrauchen. Kommt also gerne zu unseren beiden Arbeitseinsätzen am 11. und 17.7. oder einfach jederzeit, wenn euch nach Jäten zumute ist...

Und noch ein Veranstaltungstipp:
Am 5.7. könnt ihr ab 11:30 Uhr am Bohnberg das Naturschutzprojekt Ziegengraben kennenlernen. Alle Infos dazu findet ihr auf dem Flyer am Ende des Newsletters.



Bis bald am Feld!
Euer Solawi-Team



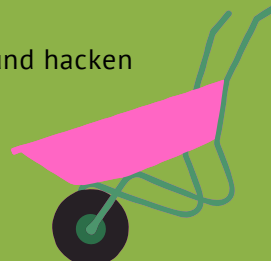
Termine. Bitte vormerken!

Arbeitseinsatz am
Sa, 11.7., ab 16.00 Uhr und
Fr, 17.7., ab 16:00 Uhr



Diese Arbeiten stehen an im Juli:

- Tomaten, Gurken, Melonen und Auberginen ausgeizen
- Rosenkohl, Grünkohl, gelbe Bete, Endivien und Rettich pflanzen
- Beete jäten und hacken
- Gras mähen



FOTOGRAFISCHER JUNI-RÜCKBLICK

Jäten, ernten, pflanzen: Bei unseren beiden Arbeitseinsätzen war viel Betrieb am Feld.



vorher

bei der Arbeit

nachher



FOTOGRAFISCHER JUNI-RÜCKBLICK



Abendessen mit Feuerwerk auf dem Feld.



Zucchinirolle

Zutaten für den Teig

600 g Zucchini
1 TL Steinsalz
3 Eier
1 EL Sauerrahm
120 g Dinkelvollkornmehl
Steinsalz & Pfeffer aus der
Mühle zum Abschmecken

Zutaten für die Füllung

250 g geriebener Käse
200 g Mayonnaise (kann man auch durch Frischkäse
und den restlichen Sauerrahm ersetzt werden.)
1-2 Knoblauchzehen
Kräuter nach Geschmack. z.B. Dill, Petersilie,
Schnittlauch Basilikum, Thymian usw.
300 g Tomaten

- Zucchini waschen, putzen und in eine Schüssel raspeln. Mit Steinsalz vermischen und ziehen lassen.
- 3 Eier mit Steinsalz, Pfeffer und Sauerrahm verquirlen, Zucchini ausdrücken und unter die Eiermasse rühren. Anschließend das Mehl darunter geben und gut vermischen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180°C ca. 35 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit den Knoblauch pressen und mit Mayonnaise und geriebenem Käse vermischen. Nach Geschmack verschiedene Kräuter schneiden und darunter rühren.
- Tomaten in Scheiben oder kleine Würfel schneiden.
- Nach dem Backen den Teig auf ein Geschirrtuch stürzen und Backpapier ablösen. Etwas abkühlen lassen, aber noch lauwarm mit der Füllung bestreichen. Tomaten darauf verteilen. Mit Hilfe des Geschirrtuches den Teig zu einer Rolle aufrollen und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Quinoa-Salat mit Möhre und Zucchini

Zutaten für 6 Personen

250 g Quinoa

2 mittelgroße Zucchini, ca. 400g

4 Möhren

½ Zitrone

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

1 EL Essig

Salz und Pfeffer

Kräuter, frisch nach Belieben z.B. Basilikum, Thymian, Petersilie

750 ml Gemüsebrühe



- Quinoa waschen und kurz in Öl anbraten, dann mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Zucchini und Möhren waschen und putzen, Möhren schälen.
- Quinoa abgießen und abtropfen lassen. Die Möhren fein raspeln, die Zucchini mit Schale raspeln (bei großen Zucchini die Kerne entfernen und nicht mitverwenden).
- Zucchini und Möhren mit dem noch warmen Quinoa vermengen.
- Für die Marinade den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und mit dem Saft einer halben Zitrone vermengen. Die Kräuter fein hacken und dazugeben.
- Alles behutsam vermischen und mit Salz, Pfeffer Olivenöl und Essig abschmecken.

05.07.2026 - ZIEGENGRABEN AM BOHNBERG NATURSCHUTZ MIT GENUSS

Die Biohöfe Dötzer und Kremer bieten **Bratwürste** vom Grill und andere Köstlichkeiten sowie **Getränke** an.

Der Landschaftspflegeverband Lichtenfels, die Umweltstation Obermain - Jura und die Ökomodellregion informieren über die Verbindung von Tierhaltung, Naturschutz und Landschaftspflege. Zudem informiert die Solawi-Obermain über ihr Angebot.

Wann?: **11 bis 16 Uhr**

Vorstellung Naturschutzprojekt Ziegengraben: **11:30 Uhr**

Bei durchwachsenem Wetter ist für Regenschutz gesorgt.



Anfahrt Bohnberg:



Straße zwischen
Roth und Thelitz.

