



Liebe Ernteteiler und Ernteteilerinnen,

am kommenden Samstag steht die erste Abholung vor der Tür!

Leider fehlt uns in diesem Jahr die Sonne und die erste Ernteausgabe wird sehr klein ausfallen.

Der Salat wächst ohne Sonne und Wärme selbst im Gewächshaus nicht richtig und die ersten Radieschen im Freiland müssen auch noch mindestens zwei Wochen bis zur ersten Ernte warten.

In der kommenden Ausgabe wird es somit Lagerkartoffeln, Asiasalat, kleine Mengen Babyspinat und Pak Choi geben.

Wer mag kann sich über frische Vogelmiere und Schnittlauch in der Frühlingsküche freuen.

Aufgrund der geringen Erntemengen (bis gestern haben wir darüber nachgedacht, die erste Ausgabe um eine Woche zu verschieben) und um gemeinsam in die Saison starten zu können, haben wir uns für eine erste Ausgabe ausschließlich am Samstag, den 6. April zwischen 10.00 Uhr und 12.00 Uhr entschieden.

Bringt gern etwas Zeit mit, es die Möglichkeit sich bei einer Tasse Kaffee oder einer Frühlingsuppe auszutauschen.

(wer um diese Zeit verhindert ist, kann gern Ersatz schicken oder schreibt mir eine kurze Mail, die Erntekiste kann dann gern auch zum späteren Zeitpunkt abgeholt werden)

Was gibt es sonst noch **Neues** bei uns?

Die Regenspauzen haben wir fleißig auf dem Acker genutzt. Wer in den vergangenen Wochen am Feld vorbeigeschaut hat, konnte wachsende Vliesfelder bewundern.

Darunter befinden sich Salate, Radieschen, Kohlrabi, Möhren, Rote Bete, Haferwurz, Pastinake, Mangold und Erbsen. Das Vlies soll etwas Wärme liefern und unsere Jungpflanzen vor allem vor Vögeln und Hasen schützen.

Leider sind bereits viele Ackerschnecken unterwegs und haben kräftig am Mangold und Salat gefressen. Die fühlen sich auch unter dem Vlies wohl 😊.

Am letzten Samstag konnten wir endlich mit dem Aufbau des Folientunnels starten.

Ein großes Dankschön an die spontanen und fleißigen Helfer!!

Dank Euch konnten Aboud, Souad und ich die Zeit am Nachmittag auch zum Pflanzen, Düngen und Beikrauten nutzen!!

Nächster Mitmachtag:

- Am **Sa. 6.4. von 12:00 - 15:00 Uhr** ist der nächste Mitmachtag. Bei windstillem Wetter können wir gemeinsam die Folie aufziehen. Wir freuen uns über ein paar helfende Hände!
 - Brigitte Sprenger und Lydia Happe bereiten zur Ernteausgabe eine Frühlingssuppe vor, wer mag kann **gern etwas Brot mitbringen**. So gibt es die Möglichkeit sich auszutauschen, zu klönen und zu quatschen.
 - Des Weiteren warten noch immer einige Sandsäcke auf Ihre Füllung.
 - Wer etwas für seine Muskulatur an frischer Luft tun möchte, ist am Samstag herzlich eingeladen Kompost auszubringen.

Die Prozessgruppe arbeitet ständig an der Optimierung unserer Organisationsstruktur. Wir möchten uns noch weiter in Richtung Beteiligung und Partizipation entwickeln!

Ihr habt am vergangenen Dienstag tolle Ideen weiter auf den Weg gebracht! Wer nicht da sein konnte: Im Anhang befindet sich das Protokoll der letzten SoLaWi-Versammlung - macht gern in den unterschiedlichsten Gruppen mit oder bringt Eure eigenen Ideen in unsere SoLaWi mit ein.

Termin: Am 9. April um 19.30 Uhr trifft sich wieder die Prozessgruppe im Katharinentreff. Ihr seid herzlich eingeladen!

Fachliche und praktische Unterstützung:

Und noch etwas „Schönes“ zum Schluss. Seit dem 1. April haben wir Unterstützung im Gärtner*innenteam. In der nächsten Hofpost stellt sich Katharina Schulze selber einmal vor.

Vogelmiere-wissen:

Kulinarisch überzeugend

Wildkräuterfans bereiten aus der Vogelmiere Salate, einen Kräuterquark oder ein Süppchen. Auch als zartes, spinatartiges Wildgemüse überzeugt die Vogelmiere kulinarisch. Das Kraut schmeckt nicht nur gut. Dank ihrer Vitamine A, B, C und einem doppelt so hohen Gehalt an Calcium, dreimal so viel Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen wie ein normaler Kopfsalat, gibt sie

auch neue Lebenskraft nach dem Winter. Früher wurde sie in der Volksmedizin bei Husten, Asthma und Lungenerkrankungen eingesetzt, außerdem zur Reinigung und Kräftigung des ganzen Körpers. Der Pflanze wird eine kühlende, entzündungshemmende, schmerzlindernde, harntreibende, verdauungsfördernde und leicht abführende Wirkung nachgesagt – so dass sie auch bei Heilfastenkuren eingesetzt wurde. Sie hilft bei Krämpfen, Leberbeschwerden, übermüdeten und entzündenden Augen, Rheuma und Blasenkrankheiten.

Leckere Rezepte zur Zubereitung von Pak Choi, Asiasalat und Co sind herzlich Willkommen.

Viele Grüße,
Katrin Westermann.
