

Liebe Ernteteiler und Ernteteilerinnen,

das kühle feuchte Wetter hat den Tomaten und Gurken deutlich zugesetzt. Erste Tomatensorten bekommen Braunfäule und die Gurken Falschen Mehltau (das sind jeweils pilzliche Schaderreger). Aber ich bin ganz optimistisch, dass das kommende Sommerwetter die Tomatenpflanzen wieder gesunden lässt. Bei mehreren Tagen von 30°C sterben die Pilze wieder und diese Temperaturen sind im Gewächshaus schnell erreicht, wenn es draußen über die 25°C-Marke geht.

Die Gurken befinden sich hingegen in den letzten Zügen. Ihnen haben Spinnenmilben und Mehltau reichlich zugesetzt.

Die ersten zwei Beete der roten Zwiebel sind nun geerntet und trocknen im Folientunnel. Nach 2-3 Wochen Trocknungszeit ist ihr Laub vollständig eingetrocknet, dann ist die Zwiebelknolle geschlossen und lagerfähig. Aus Platzgründen planen wir eine Ernte der roten Zwiebel nach und nach. Wenn Ihr es einrichten könnt, kommt gern einmal zur Zwiebelernte und Lagerung vorbei. Den Zwiebeln hat das warme, trockene Frühjahr richtig gutgetan.

Es wird immer mal wieder nach Knoblauch gefragt. Ende August setzen wir den Knoblauch für das nächste Erntejahr. Im vergangenen Jahr war der Herbst viel zu nass und für ein nicht Gelingen sind die Zwiebeln einfach zu teuer.

Im August wird so einiges gesät und gepflanzt. Unter Wir machen Platz für grünen Winter-Mangold, Feldsalat, Stielmus, Zuckerhut und Chinakohl. Der Chinakohl macht uns aufgrund der Kohlweißlings Raupe jedoch große Sorgen.

Zur Kartoffel:

Unsere Anuschka als frühe Sorte haben wir bereits vor zwei Wochen von Ihrem Blatt befreit. In ein bis zwei Wochen ist sie schalenfest. Nach den heißen Tagen planen wir den ersten Rode-Termin.

Wer beim Sortieren helfen möchte, ist herzlich willkommen! Den genauen Termin geben wir kurzfristig bekannt. In zwei Wochen können wir uns somit über die ersten Kartoffeln in der Ausgabe freuen.

Zur Bohne:

Bohnen sind sehr Nährstoffreich und haben deshalb viele Vorteile für die Gesundheit. Hier sind einige Beispiele

- **viele Ballaststoffen:** damit machen sie lange satt und regulieren die Verdauung. Außerdem können sie laut Studien das Risiko für Darmkrebs senken.
- **viele Proteine:** Bohnen sind eine gute Proteinquelle. In Kombination mit Weizen oder Reis enthalten sie alle Aminosäuren, die wir brauchen.
- **Blutzuckerkontrolle:** Bohnen lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Das senkt das Risiko für Diabetes und beugt Heißhungerattacken vor.
- **viele Nährstoffe:** Bohnen haben Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium und Folsäure. Damit sind sie gut für die Gesundheit und stärken das Immunsystem.

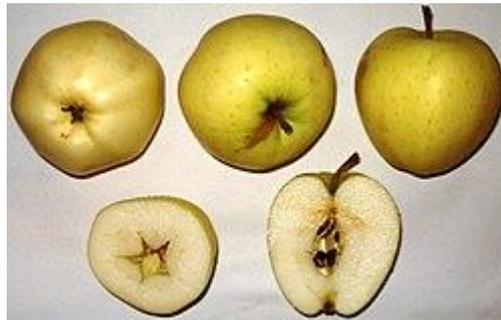
Anja Dehl (Ökotrophologin und Diätassistentin) erklärt es so:

Bohnen sind ein hervorragender Appetitzügler und helfen beim Gewichtsmanagement, vor allem wegen ihres hohen Gehalts an löslichen Ballaststoffen. Diese lösen sich im Wasser auf und verwandelt sich im Darm in eine Art „Gel“. Dieses „Gel“ bildet eine Substanz, die unser Körper nicht verdauen kann, aber von unseren Darmbakterien geliebt wird.

Das Gel erzeugt im Darm ein Sättigungsgefühl, da es Volumen und Gewicht hinzufügt, ohne zusätzliche Kalorien zu liefern. Dies kann helfen, den Appetit zu reduzieren und somit die Kalorienaufnahme zu kontrollieren.

In den kommenden Wochen befindet sich immer mal wieder Obst von unseren Streuobstwiesen oder der Weide am Hof in der Ausgabe. Mal reicht die Menge für eine Aufteilung auf alle Ernteanteile, mal wird die Menge sich nicht aufteilen lassen. In dem Fall bedient Euch solidarisch und nur dann, wenn Ihr es auch gut und gern verarbeiten könnt.

In der kommenden Ausgabe wird der Klarapfel im Angebot sein. Er zeichnet sich durch seine besonders frühe Reife aus, hat ein kurzes Erntefenster und lässt sich nicht lagern. Liegt er zu lange wird er schnell mehlig. Er lässt sich wunderbar zu Kompott verarbeiten.



In den kommenden Tagen werden wir neben der wöchentlichen Gemüseernte und der Vorbereitung zur Kartoffelernte, mit der Getreideernte beschäftigt sein.

Viele Grüße,

Katrin Westermann und Hofteam.

