

Liebe Ernteteiler und Ernteteilerinnen,

willkommen im September!

In den vergangenen Tagen konnten wir bei all unserem Tun den nahenden Herbst spüren.

Morgens wird es nun später hell und am Abend müssen wir uns sputen um alle Arbeiten erledigt zu bekommen.

Auch die Sonne leuchtet schon herbstlich vom Himmel.

Unser Netzwerk macht fleißig Werbung für unseren [Solawi-September](#) mit über [50 Veranstaltungen](#) bundesweit. Schaut gern auf der Netzwerkseite vorbei oder folgt unserem Netzwerk auf den Social Media Kanälen ([Mastodon](#), [Instagram](#), [Facebook](#)) mit dem Hashtag [#SolawiSeptember25](#).

---

Was ist in unserer SoWaWi los?

Blumen und Gemüse freuen sich über den Regen am heutigen Vormittag. Leider viel zu wenig!

Unsere Möhren leiden nun wetterbedingt unter Mehltau und die frühen Sorten (ohne Dammanbau) können aufgrund der Trockenheit nicht geerntet werden. Aufgrund dessen wird es bei uns in diesem Jahr viele viel zu große Möhren geben. Da lässt sich leider nichts machen. Um große Mengen ernten zu können muss es mindestens 60 Liter Niederschlag geben, besser 100.

Sellerie und Porree stehen in diesem Jahr wunderbar. Wir hoffen die Bestände bleiben gesund.

Vor dem Regen konnten wir bereits eine große Anzahl Zwiebeln ernten. Nach der sehr schlechten Ernte im vergangenen Jahr machen die Zwiebeln in diesem Jahr viel Freude. Sie werden getrocknet und müssen zur idealen Lagerung auch belüftet werden.

Die Auberginen und Zucchini stehen noch 2-3 Wochen auf unserem Speiseplan. Was ein Glück !! Auch wenn große Mengen bereits auf Euren Tellern gelandet sind, freut Euch noch ein / zwei Ausgaben über mediterranes Flair auf den Tellern:

Beide sind echte Allrounder in der Sommerküche! Ob gegrillt -wie in unserem Wochenrezept-, geschmort, gefüllt oder im Ratatouille. Dank ihres milden Geschmacks lassen sie sich wunderbar kombinieren und machen noch einmal so richtig Lust auf Sommergenuss!

Anbei ein bei uns beliebtes Gericht:

### **Gegrillte Zucchini und Auberginen**

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tahin
- Saft von 1 Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Nach Belieben: frische Minze oder glatte Petersilie

#### Zubereitung:

Zucchini und Aubergine waschen und putzen, dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und auf dem Grill für ca. 3-4 Minuten pro Seite grillen.

Für das Dressing Tahini, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen, mit etwas Wasser verdünnen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Das gegrillte Gemüse mit dem Dressing beträufeln und nach Belieben mit frischen Kräutern wie Minze oder Petersilie bestreuen.

Tipp: Das Tahin-Dressing lässt sich auch gut im Voraus vorbereiten.

---

## **Melonen-Lotterie**

Unser Melonenanbau war in diesem Jahr nicht sehr erfolgreich. Im Folientunnel haben wir eine Reihe Charantais und eine Reihe kleine Wassermelonen angebaut.

Im Freilandversuch konnten wir im vergangenen Jahr keine guten Erfahrungen sammeln.

Im Tunnel war der Standort anscheinend auch nicht gut. Sie standen auf der Südseite, wo öfters mal der Wind pfeift, was Melonen nicht zu mögen scheinen. Hier sind viele Pflanzen abgestorben, bevor die Früchte ausgereift waren.

Seit ein / zwei Wochen haben Mäuse die fast reifen Melonen entdeckt.

Zudem haben wir immer noch keine zuverlässige Methode gefunden, wie man erkennt, dass sie reif sind. Am ehesten noch, wenn das der Frucht gegenüberliegende Blatt abstirbt und der Auflagefleck sich deutlich von gelbgrün zu gelb verfärbt.

Aufgrund der geringen Melonenausbeute dieses Jahr, ist es sehr schwierig, die wenigen Melonen gerecht zu verteilen.

Wir legen immer mal wieder einige zum „Probieren“ aus.

Leider sind die Melonen nicht wirklich süß, vielleicht, weil sie gerade in der Kaltphase Anfang August reif wurden.

In der kommenden Ausgabe erwartet Euch erstmals der Palmkohl. Er läutet in diesem Jahr den Herbst ein. Den Meisten von Euch ist der Palmkohl bekannt.

Neben tollen mediterranen Suppen, Quiche und Chips lässt sich aus Palmkohl auch Salat zaubern:

"Das Geheimnis eines schmackhaften Palmkohlsalates ist die Vorbehandlung mit einer kräftigen Massage. Dadurch werden die störrischen Blätter etwas weicher und nehmen das Dressing besser an. Den Grünkohl/Palmkohl von den harten Strünken entfernen und dann mit einem Esslöffel Olivenöl und einer Prise Salz kräftig durchkneten und 40 Minuten ruhen lassen."

**Exkurs:** Diese Ruhezeit nach dem Kneten ist gesundheitlich förderlich. Kohl enthält die Substanz Glucoraphan, eine Vorstufe von Sulforaphan. Sulforaphan ist ein hochwirksames Mittel zur Vorbeugung von DNA-Schäden und gegen Metastasenwachstum bei Krebs; es aktiviert die Abwehrkräfte gegen Pathogene und Schadstoffe, kurbelt die Leberentgiftungsenzyme an, geht gegen Brustkrebsstammzellen vor und hemmt das Wachstum von Prostatakrebs. Sulforaphan entsteht erst, wenn Glucoraphan mit dem Enzym Myrosinase aktiviert wird. Aus dem Buch „*How not to die*“ von Dr. M. Greger ([Link zu einer Rezension](#))

Links zu dem Rezept:

<https://www.leckerlife.de/toskanischer-gruenkohl-salat-mit-sultaninen-walnuessen-und-pecorino/>

<https://smittenkitchen.com/2013/08/kale-salad-with-pecorino-and-walnuts/>

**Und ein weiterer Tipp:** Grünkohl/Palmkohl-Curry:

<https://www.ruhrwohl.de/gruenkohl-curry-mit-roten-linsen-und-karotten/>  
(Statt des TK-Grünkohl, ca 350g Grünkohl/Palmkohl. Linsenart kann auch beliebig gewählt werden.)

## Termine:

Am Samstag, den 06. September 2025 feiert die LÜSA Ihr Sommerfest. Die Einladung befindet sich im Anhang.

Die LÜSA unterstützt unsere „Solidarische Landwirtschaft Unna“ mit der Abnahme und Verkochung von zwei Ernte - Anteilen zuverlässig.

Mir wäre wichtig das wir uns mit einem Infostand an Ihrem Sommerfest beteiligen, dort unser Konzept vorstellen und Zugehörigkeit zeigen.

Wer hätte Zeit sich am Samstag einzubringen? Meldet Euch doch gern per Mail unter [info@westermann-imbkerei.de](mailto:info@westermann-imbkerei.de)

---

## Termin Gesprächsrunde:

Der angekündigte Termin zur gemeinsamen Gesprächsrunde mit Blick auf unsere gemeinsame SoLaWi-Saison verschiebt sich um eine Woche!

Herzlich möchten wir Euch als Hof-Team für **Samstag, den 4. Oktober um 11.00 Uhr** zum Hof einladen.

## Themen:

- Flexibilität
- Zufriedenheit
- Unzufriedenheiten
- Erwartungen
- Verbesserungsvorschläge
- weitere Angebote
- Betriebsentwicklung
- kommende Bieterunde

In der kommenden Ausgabe (kurzfristige Änderungen vorbehalten):

Leckere Salate, Tomaten, Zucchini, Möhren, Aubergine, letzte Gurken, einige Bohnen, Palmkohl, Kartoffeln (wenn schalenfest)

Je nach Wetter und Verfügbarkeit wird die Ausgabe durch regionales Obst ergänzt.

Viele Grüße,

Katrin Westermann und Hofteam.

