

# Hofgschichten im Juni

Im Monat Juni ist auf den Feldern vor allem der Pflanzenschutz zentrales Thema. Abwechselnd werden Striegel oder Hackgerät am Traktor angehängt um die Felder von Unkraut zu befreien. Eine sehr sensible Arbeit! Wenn man nicht genau aufpasst, kann man auch die eigentliche Feldkultur schädigen. Zusätzlich zur Unkrautbekämpfung wird die oberste Bodenschicht aufgelockert und Nährstoffe mineralisiert.



Auch unsere Blühkulturen erfüllen ihren Zweck. Es brummt und summt und sie sind einfach herrlich anzusehen. Als LandwirtInnen leisten wir einen großen Beitrag zur Landschaftspflege und vor allem mit einer biologischen Landwirtschaft fördert man eine bunte Vielfalt auf den Feldern. Mir wird jeder Recht geben, dass ein Spaziergang durch ein Blütenmeer weit erholsamer ist als durch einheitliche Monokulturen.

Zuerst hatten wir zu nasse Böden und jetzt sind sie zu trocken. Die Erdäpfel wollen kaum wachsen. Die Erdäpfelkäferlarven dagegen vermehren sich rasend und fressen eifrig am Kraut. Für alle Erdäpfelliebhaber: Ihr müsst euch noch etwas gedulden. Die ersten Erdäpfel werden wir wahrscheinlich Ende Juli/Anfang August ernten. Diese werden aber noch nicht schalenfest sein. Was bedeutet das? - Die Erdäpfel müssen schnell aufgebraucht werden, sonst könnte es zu Fäulnis kommen (ist uns in den letzten Jahren immer wieder passiert). Aus diesem Grund bieten wir sie anfangs nur AbHof in einer offenen Kiste an.



Unser kleines Sommerfest war ein voller Erfolg. Wir bedanken uns für die zahlreichen Besucher und die tollen Gespräche! Unser Holzvorbau lädt auch nach dem Fest Kunden, Freunde und Familie ein sich auszutauschen, zu Rasten und zu Genießen. Wir wollen euch herzlich dazu einladen, nach einem Einkauf bei uns, einfach mal ein bisschen zu verweilen um die Hofaura einzusatmen.

Alle reden von der Teuerung! Uns blutet das Herz, dass die Leute genau bei Lebensmitteln sparen. Aber wertvolle und gesunde Lebensmittel sind eine Investition in sich selbst und seine Zukunft. Außerdem bei einem Einkauf AbHof, spart man sich den Handel, der natürlich etwas draufschlagen muss. Somit können auch Bio-Lebensmittel weiterhin für jedermann erschwinglich sein. Hier geht es rein um ein Setzen von Prioritäten!

Ab sofort gibt es bei uns freitags nicht nur frisches Brot zu kaufen, sondern auch regionale, biologische und saisonale Schnittblumen. Blumen verschönern mit ihren bunten Farben unseren Alltag und als Geschenk können sie so viel ausdrücken - Liebe, Dankbarkeit, Anerkennung. Auch

eine neue Müslimischung bieten wir an. Mit Emmerflocken, Leinsamen und karamellisierten Kürbiskernen. Definitiv etwas für Süße. Und endlich nimmt unsere Gemüseauswahl im Hofladen wieder zu: Radieschen, frische Rauna, Jungzwiebeln, Gurken, Karotten und vieles mehr!

Ach übrigens, nach einem zweiten Versuch, wachsen die Sonnenblumen nun auch brav auf dem Feld. Hoffentlich geht bis zur Ernte alles gut (das gilt übrigens für alle unsere Kulturen 😊). Und wiederum wollen wir euch darauf hinweisen, dass man unser Sonnenblumenöl, obwohl kaltgepresst, erhitzen kann. Daher anschließend ein Rezept, das definitiv süchtig macht.



## Linsenfalafel mit Tomatenrelish

Statt Linsen kann man genauso gut Sojabohnen nehmen!

Falafel:

- 500 g Linsen, getrocknet
- 1 Zwiebel, halbiert
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Bund Blattpetersilie, ohne Stiele
- 5 Stängel Koriander  
oder 3 Stängel Minze, abgezupft
- 2  $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel
- 2  $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 30 g Wasser
- $\frac{1}{2}$  TL Weinstein-Backpulver
- Sonnenblumenöl zum Braten

Linsen 8 Stunden einweichen, dann abtropfen lassen. Masse mit allen übrigen Zutaten pürieren. Kleine Bälle formen. Falls die Masse zu nass ist, einfach Mehl dazugeben. Bälle im heißen Öl goldbraun backen.

Tomatenrelish:

- $\frac{1}{2}$  Bund Blattpetersilie, ohne Stiele
- 1 Zitrone, ungespritzt, Schale und Saft
- 450 g Tomaten, geviertelt, entkernt
- 100 g Salatgurke, entkernt, in Stücken
- 90 g grüne Paprika, in Stücken
- 1 TL Honig
- $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  TL Sambal Oelek, je nach gewünschter Schärfe
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer

Alle Zutaten fein schneiden und gut miteinander vermischen.