

# SOLAVIE ACKERNEWS

Offenburg | Ortenau

Mehr als leckergesundes  
Gemüse – SoLaVie als Teil  
der Agrarwende  
Klimawandel und Artenschutz  
im Blick

von *Marlene*

Liebe SoLaViestas,

Unser Gemüseanbau steht jetzt im sechsten Anbaujahr und inzwischen hat sich vieles eingespielt. Unsere Erntekörbe sind zu jeder Jahreszeit gut gefüllt und die Stimmung in unserem Anbauteam und im Verein ist ausgezeichnet. Und dies trotz aller bürokratischen Hindernisse, extremem Frost für die hiesige Gegend in diesem Winter und Corona.

Da bleibt Energie übrig für Aufgaben, die den Alltag übersteigen. Bereits im vergangenen Jahr kümmerten wir uns verstärkt um Humusaufbau auf unseren Äckern – eine langfristige Strategie. Wir haben die Stunden unseres Anbauteams dafür aufgestockt und einen Hydrauliklader angeschafft, um eine gute Kompostwirtschaft



Linsenacker / Benjamin

## Inhalt

### ◆ Aktuelles

- ◆ Unser Acker - ein Netz des Lebens
- ◆ Folienüberzug am dritten Folientunnel

### ◆ Gemüse im Porträt - Fenchel

### ◆ Rezepte

betreiben zu können. Außer den Gemüseabfällen vom Acker wird unser Kompost von Pferdemist, Schnittgut aus Biotoppflege und Rückführung der organischen Abfälle aus unseren Solavie-Oststadt-Haushalten aufgebaut. Versuchsweise haben wir auch Pflanzenkohle zugesetzt. Und zur Steigerung der Düngewirkung können wir – nachdem zeitweise keine Bezugsmöglichkeit mehr bestand – nun wieder Schafwollpellets einsetzen. Das hilft auch den Schäfer\*innen, die mit ihren Tieren unsere Landschaft freihalten und so vielfältige Landschaftstypen mit erhalten, die ansonsten verschwinden würden (Verbuschung) mitsamt ihren vielfältigen Pflanzen- und Tierarten.

Was wir – vor allem unser Anbauteam – sonst noch zum Schutz von Insekten, Vögeln und Feldtieren unternommen haben, berichtet Ricarda in ihrer schönen Bildreportage. Wir haben vor, diese Serie fortzusetzen.

Zur Agrarwende im Zeichen von Klima- und Artenschutz gehört auch die Ernährungswende: Wichtiges Ziel dabei ist eine deutliche Reduzierung der Massentierhaltung.

## ◆ Aktuelles

### Unser Acker - ein Netz des Lebens von Ricarda

Auf der Anbaufläche der SolaVie passiert noch viel mehr als Gemüseanbau. Wenn man auf dem Acker steht, hört man es deutlich: es summt und brummt und die Vögel zwitschern. Das liegt daran, dass SolaVie nicht ausschließlich auf die Ernte von Gemüse fokussiert ist, sondern auch auf Erhalt einer unserer Lebensgrundlagen: Die Biologische Vielfalt. Denn die ist genauso wichtig wie gesundes Gemüse, eigentlich sogar wichtiger, denn ohne biologische Vielfalt gäbe es langfristig wohl auch keinen Gemüseanbau mehr.

Alles hängt mit allem zusammen - das Netz des Lebens ist auf dem Acker deutlich spürbar. Wir sind angewiesen auf Nützlinge, Bestäuber, Bodenorganismen. Bieten wir diesen mehr Lebensräume haben wir auch weniger Sorgen mit Wildkräutern und „Schädlingen“.

In den Ackernews wollen wir euch Stück für Stück Strukturelemente und Anbaumethoden auf dem Acker vorstellen, die biologische Vielfalt fördern sollen.

Einige davon kann man auch im eigenen Garten oder sogar auf dem Balkon umsetzen und damit einen weiteren Lebensraum schaffen.



Das bedeutet weniger tierisches Eiweiß und dafür mehr pflanzliches Eiweiß. Mit dem Anbau von eiweißreichen Sorten haben wir ja bereits begonnen. Wir bauen Edamamebohnen (Soja) an und wollen das auch ausweiten (und dafür die Buschbohnen etwas reduzieren, da beides sehr arbeitsaufwändig zu ernten ist). Auch die jetzt dann bald wieder im Erntekorb zu findenden Dicken Bohnen sind gute Eiweißlieferanten.

Darüber hinaus haben wir im vergangenen Herbst beschlossen, auf einem zusätzlichen Acker Linsen, zusammen mit Hafer, anzubauen. Dort sieht es inzwischen so aus, wie auf dem Foto auf der Titelseite. Vor dem Entschluss haben wir die Möglichkeiten zur Verarbeitung der geernteten Linsen erkundet und hier in Willstätt einen Landwirt gefunden, der über die erforderlichen Sortier- und Lasersteinauslesegeräte verfügt.

Außerdem haben wir bereits angedacht, einen Anbauversuch mit Kichererbsen zu unternehmen. Da gibt es hier zu Lande noch nicht so viel Erfahrungen wie z.B. mit Linsen, deshalb will unser Anbauteam da erst mal im Kleinen Erfahrungen sammeln.

## Bunte Blühstreifen

Mehrere Blühstreifen auf dem Acker bieten Nahrung und Lebensraum - nicht nur für Bienen, sondern auch für andere Insekten und Spinnen.

Und sogar im Winter, wenn nichts mehr blüht, werden die vertrockneten Stängel der Stauden von Insekten als Winterquartier und von Vögeln als Nahrungsquelle genutzt.



Vertrocknete Blütenstände der Königskerze und der wilden Karde als Insektenhotel / Ricarda



Eine Wespen spinne fühlt sich wohl in „Helga's Blühstreifen“ / Ricarda

Weil wir schon so viel für's Klima und den Artenschutz tun, beteiligen wir uns aktuell an einem Wettbewerb mit dem Thema „Höfe für biologische Vielfalt“ und hoffen auf einen Preis und Preisgeld, mit dem wir dann weitere Maßnahmen finanzieren könnten.

Ebenfalls ziemlich neu ist unser Projekt „Feuchtwiesenbiotop/Blühwiese“. Einer unserer gepachteten Äcker – relativ klein mit 27 ar – hat sich als nicht geeignet für Gemüseanbau erwiesen. Dort legen wir jetzt eine Blühwiese an und gleichzeitig laufen Bemühungen, diesen Acker möglichst langfristig als Biotop zu sichern.

Berichtet von Marlene von der AG-Anbau  
(Mail: [ag-anbau@solavie.de](mailto:ag-anbau@solavie.de))

## Trinkstellen

Die erste „offizielle“ Trinkstelle wurde von den Bienen auch schon gut angenommen. Eine interessante Beobachtung ist, dass sich die Bienen gut an den rauen Sandsteinen halten können und nicht abrutschen und ertrinken wie es oft in Plastikwannen passiert.



Ricarda

## Hecken ringsherum

Eine Seite des Ackers ist schon von einer wunderschönen, vielfältigen Hecke begrenzt. Im März wurde nochmal einiges getan um auch die restlichen Seiten etwas dichter zu begrünen: Weidenstecklinge wurden gesteckt – jetzt gerade zeigt sich, dass auch viele „angehen“. Aus einigen Solavista - Gärten wurden Sträucher und Ableger ausgegraben und in die Hecke gepflanzt. So wird die Begrenzung des Ackers zu einem Lebensraum für Vögel und Insekten, versorgt auch uns mal mit Überraschungen wie Sanddorn und schützt nicht zuletzt die Anbaufläche vor Wind und vor extremen Temperaturen.



In der dichten Hecke lässt es sich gut verstecken / Ricarda

### Totholzzaun

Anstatt den diesjährigen Heckenschnitt mit einem großen Lagerfeuer zu verbrennen wurde im Frühling ein Totholzzaun gebaut. Er bietet Nist- und Versteckmöglichkeiten für Singvögel, Verstecke für Igel, Amphibien und Reptilien und viele weitere kleinere Krabbeltiere wie Asseln, Tausendfüßler usw.

### Reptilienburg

Die Reptilienburg soll Eidechsen und Schlangen eine Versteck- und Überwinterungsmöglichkeit bieten. Ringsherum entsteht noch ein Sandstreifen in den Eidechsen ihre Eier ablegen können.... wenn das mal nicht ein tolles Wohnangebot ist! Wir sind gespannt wann die Burg erobert wird.



Totholzzaun und Reptilienburg noch in Arbeit / Ricarda

## Folienüberzug dritter Folientunnel

*Text und Fotos von Marlene*

Im Frühjahr 2020 haben wir ganz in der Nähe unseres Ackers einen nicht mehr gebrauchten Folientunnel angeboten bekommen. Wir haben dann Heinz damit beauftragt, das Gestänge für uns abzubauen und mit den nötigen neuen Teilen und neuer Folie auf unserem Acker wieder aufzubauen. Am Freitag (14. Mai) war es dann soweit, dass wir an einem schönen und weitgehend windstillen Morgen mit Unterstützung vieler Mitglieder die Folie aufbringen konnten. Zuvor hatten Benjamin und Julia zusammen mit Heinz am Feiertag eine Sonderschicht eingelegt, um alles Notwendige vorzubereiten. Dafür besonderen Dank!





Knollenfenchel / Pixabay

## ◆ Gemüse im Portrait - Fenchel

### Herkunft

Der exakte Ursprung des Fenchels ist bis heute nicht ganz geklärt, es wird vermutet, dass er im Mittelmeerraum und in Vorderasien beheimatet ist. Aus Überlieferungen ist bekannt, dass schon die alten Griechen Fenchel als Gewürz und Heilkraut verwendeten, letzteres häufig bei Problemen mit den Nieren oder der Blase. Mit der Zeit hat Fenchel sich auch in den arabischen Raum und bis nach China verbreitet und wird dort heutzutage großflächig angebaut. Im Mittelmeerraum ist Fenchel seit Jahrhunderten eine traditionelle Gewürz- und Heilpflanze. Mit den Römern kam der *Foeniculum vulgare* auch nach Mitteleuropa, wurde zu Beginn allerdings nur in kleineren Mengen als Heilkraut und Gewürz verwendet. Ab dem frühen Mittelalter wurde Fenchel vor allem in den Gärten der Klöster in größerem Maße als vielfältige Heilpflanze angebaut.

### Botanik

Zum heutigen Gartenfenchel (*Foeniculum vulgare*) zählen drei Varietäten: Wilder Fenchel, Gewürzfenchel (Süßer Fenchel) und Knollenfenchel. Nur Knollenfenchel ist ein Gemüse, bei den anderen werden die Samen als Tee, Gewürz oder zur Gewinnung ätherischer Öle verwendet. Der Knollenfenchel (*Foeniculum vulgare* var. *azoricum*) gehört zur Familie der Doldengewächse, wie auch Möhren, Sellerie, Pastinake, Dill, Liebstöckel, Anis, Kümmel und Koriander. Die Pflanze wird 50 bis 60 cm hoch; botanisch betrachtet ist die Knolle eine Zwiebel. Die Blattstiele sind verbreitert und fleischig verdickt. Sie bilden die über der Erde liegende weißliche Zwiebelknolle aus. Das Laub des Knollenfenchels ist fein gefiedert und zartgrün. Für eine Vielzahl von Insekten und Vögeln sind die Blüten im Sommer und die Samenstände im Winter eine beliebte Anlaufstelle.

Fenchel gedeiht in einem leicht erwärmbaren, tiefgründigen, nährstoffreichen Boden in sonniger Lage. Bei hohen Temperaturen und anhaltender Trockenheit besteht allerdings die Gefahr des Schossens, d.h. dass keine Knolle gebildet wird.

### Inhaltsstoffe und Wirkung

Der spezielle Geschmack des Fenchels beruht auf ätherischen Ölen, die zu 80 % aus dem auch im Anis vorkommenden Anethol bestehen. Anethol wirkt Schleim verflüssigend, und krampflösend. Das bitter schmeckende und kampferartig riechende Fenchon hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Es sind auch kleine Mengen des ätherischen Öls Estragol enthalten, dazu Terpene, Kumarine, Flavonoide und Antioxidantien.

Die fleischig verdickten Blattstiele, die beim Knollenfenchel verzehrt werden, liefern mit 90 Milligramm je 100 Gramm reichlich Vitamin C, aber auch hohe Mengen an Betacarotin, Kalzium, Magnesium und Kalium. Naturärzte empfehlen bei Rheuma, Gicht, Nierenleiden und Schwäche der Bauchspeicheldrüse, reichlich Fenchelgemüse zu essen. Außerdem ist Knollenfenchel das ideale Gemüse für alle, die zu Völlegefühl neigen. Seine Ballaststoffe binden Gifte und Fette im Darm, das senkt den Cholesterinspiegel.



Blühendes Fenchelkraut / Pixabay

## Lagerung

Gemüsefenchel trocknet schnell aus, wird holzig und verliert an Vitaminen. Um ihn trotzdem nicht sofort verarbeiten zu müssen, sollte man das Grün abschneiden und die Knolle in ein feuchtes Tuch wickeln. So lässt sich der Fenchel bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren. Im kühlen und trockenen Keller und ohne Grün in eine Kiste mit feuchtem Sand gesteckt, hält er sogar mehrere Wochen.

## Zubereitung

Vor der Zubereitung werden die Knollen gewaschen, braune Stellen können mit einem Messer entfernt werden. Am besten halbiert man die Knolle zunächst, um den Strunk mit einem spitzen Schnitt zu entfernen, dann kann der Rest der Knolle in feine bis mitteldicke Scheiben oder Würfel geschnitten werden. Die Stiele können fein geschnitten ebenfalls mitverwendet werden. Das Blattkraut lässt sich entweder für die Dekoration verwenden oder kann ebenfalls zerkleinert bei der Zubereitung hinzugefügt werden.

So vorbereitet lässt sich Fenchel vielseitig zubereiten: Ob gekocht als Suppe, gedünstet oder gebraten als Pfannengemüse oder überbacken als Auflauf und nicht zu vergessen, roh als Salat.

Würzen sollte man das Fenchelgemüse am liebsten mit den eigenen Samen. Der Samen des Gewürzfenchels rundet das Aroma der Knolle wunderbar ab.

---

## ◆ [Rezepte](#)

---

Unser Fenchel-Klassiker seit Jahren ist das folgende Rezept von überbackenem Fenchel. Selbst die Fenchel-Verächter unserer Familie machen dafür eine Ausnahme...

## Überbackener Fenchel

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 600 g Tomatenstücke
- 4 Fenchelknollen
- Salz und Pfeffer
- 150 g Camembert

Zwiebel fein würfeln und im heißen Öl andünsten. Tomaten grob hacken und mit dem Saft zu den Zwiebelwürfeln geben. Ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchelknollen putzen, waschen und vierteln, das Grün hacken. Die Fenchelviertel in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Camembert in kleine Würfel schneiden. In eine große, flache Auflaufform zuerst die Tomatensoße geben, dann die Fenchelviertel hineinsetzen und die Käsewürfel darüber verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200° (Umluft 175°) ca. 25 Minuten überbacken, mit Fenchelgrün bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

*wünscht Christiane*

### Kontakt

### Ackereinsatz, Ernteabholung

Benjamin Mobil: 017630547035  
Carlos Mobil: 0170 45 40 777

### Kritik, Wünsche, Rezepte

Mail: [anbau@solavie.de](mailto:anbau@solavie.de)

### Impressum

Texte/Rezepte/Fotos:  
Marlene, Ricarda, Christiane  
Redaktion: Christiane

### Literatur

[https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wissen/Fenchel+\\_die+unterschaetzt e+Power-Knolle](https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wissen/Fenchel+_die+unterschaetzt+Power-Knolle)

<https://www.meine-ernte.de/gemuese-abc/fenchel/>

<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuse/knollenfenchel>

<https://www.lw-heute.de/knollenfenchel-aromatisches-heilgemuese>