



Salate und Gemüse,  
Kräuter und Blumen:  
Vielfalt vom Sonnen-  
acker des Netzwerks  
„Unser Land“

# UNSER SONNENACKER

Frische Salate, knackiges Gemüse, Kräuter und Blumen ganz ohne eigenen Garten.

Wer auf einem der Sonnenäcker des Netzwerks „Unser Land“ gärt, kommt dem Paradies schon recht nahe. Die Idee, regional und solidarisch zu wirtschaften, wird auch in die Schulen der Region getragen

# W

ir blicken in die Runde – Gemüse, Kräuter, Blumen in einer Vielfalt, wie wir sie noch nie gesehen haben. Reihe an Reihe stehen Salate, Krautköpfe, Zucchini, Möhren, Erbsen. Es ranken sich Kürbispflanzen den Acker entlang und Bohnen die Stangen hoch. Dazwischen blühen Sonnenblumen, Kapuzinerkresse, Tagetes, Dahlien, gelbe und orange-farbene Ringelblumen und der schöne, blaue Borretsch mit seinen Sternblüten. Es gibt seltene Sorten wie geringelte Möhren, gelbe Bete oder roten Mangold, dazu Pflanzen, die es sonst in unserem Klima schwer haben, wie Paprika, Chili oder Auberginen. Wir befinden uns auf einem Sonnenacker der Solidargemeinschaft „Unser Land“. Das Netzwerk ist ein Paradebeispiel dafür, wie man mit einer pffrigen Idee ganz viel Gutes erreichen kann. „Aus der Region, für die Region“ ist das Motto, das

auch woanders fruchtbare Projekte hervorbringt.

Das Netzwerk hat schon eine recht lange Tradition, 1994 entstand in Fürstentfeldbruck die Idee, Brot nur aus heimischem Getreide in enger Zusammenarbeit mit den Bauern und Bäckern anzubieten. Das „Brucker Land“ war geboren. In den nächsten Jahren kamen weitere „Solidargemeinschaften“ von Augsburg bis München und im ganzen Oberland hinzu, wie zum Beispiel das „Miesbacher Land“, das auf stolze 15 Jahre Engagement zurückblicken kann. Vorsitzende Adriane Schua ist unter anderem für den Sonnenacker bei Holzkirchen zuständig. „Wir haben derzeit mehrere Sonnenäcker in der Gegend“, berichtet sie. Die Bauern, von denen das Netzwerk die Felder pachtet, bereiten die Äcker vor und ziehen sogenannte „Bifänge“, also Kartoffelwälle. „Das ist“, so berichtet Magnus Ruhdorfer aus Rausch bei Herrsching und aktiv bei „Starnberger Land“, „optimal für den Gemüseanbau nicht nur wegen der Ausrichtung zur Sonne hin, sondern weil sich die Erde in den Wällen schneller erwärmt“. Für lediglich 50 Euro pro Saison erhalten Interessenten 4 mal 25 Meter „Bifang“, das reicht in der Regel für einen Vier-

Personen-Haushalt aus. Die Stränge werden immer nur für eine Saison verpachtet, aber die meisten, die einmal dabei sind, bleiben es auch, wie Anneliese Pautsch, die schon lange Jahre hier biologisch gärt. „Die Regeln sind einfach“, meint sie, „kein Dünger außer Horn- und Gesteinsmehl ist erlaubt, selbstverständlich keine Spritzmittel, und wer Kartoffeln anbaut, muss sich verpflichten, die Larven der Kartoffelkäfer abzusammeln.“ Auch Unkrautjäten ist eine gewisse Pflicht, denn sonst verbreitet es sich zu stark. „Aber“, lacht sie, „wir sind hier nicht pingelig, und irgendwie steckt man sich gegenseitig an: Das gemeinsame Gärtnern macht Spaß.“ Hier sind Rentner und Familien, Singles und Paare, Hiesige und Menschen aus anderen Gegenden und Ländern. Die bereichern mit internationalen Rezepten, auch bringen sie oft Sämereien von bei uns völlig unbekanntem Pflanzen oder Kräutern mit. Wir bekommen einen Salat aus Österreich, eine Mischung aus Eichblatt- und Eisbergsalat; auf dem Bifang nebenan stehen Früchte, die aussehen wie riesige Kohlrabi – den Samen hatte der französische Nachbar mitgebracht und verteilt sie gerne unter den Mitgärtnern. Man tauscht überhaupt gerne: Sämerei-

FOTOS: DOERITHE WINTER

## EINTAUCHEN

### INS WASSER-, DAMPF- UND SAUNA-PARADIES...





**Bade Park**  
BAD WIESSEE

**Öffnungszeiten:**  
Mo. bis Do.  
9 - 20 Uhr  
Fr. bis So.  
9 - 21 Uhr

- 8 Schwimm- und Badebecken
- 6 Saunen und Dampfbäder
- mobiler Badelift
- Kinderattraktionen wie Kindergeburtstagspaket all inkl.
- Bistro und vieles mehr...

NEU!

- Russischer Wenik-Aufguss mit Birkenzweigen
- Aufguss-Aromen: 100% natürlich!
- Eiskristall-Aufguss
- Kräuter-Sud-Aufguss







Erntestolz: Reich beschenkt kehrten wir von unserem Besuch beim Holzkirchner Sonnenacker zurück

en, Pflanzen, Erntegut und natürlich jede Menge Ideen und Rezepte.

Auf dem Sonnenacker von Magnus Ruhdorfer finden wir ein Stück mit ganz vielen verschiedenen Minzesorten, ein türkischer Name steht auf dem Schild. Klar, in der türkischen und arabischen Küche würzt Minze viele Sommerspeisen, wie etwa gebratene Zucchini oder Couscous mit Minze. Auf einem der Äcker gärtner auch Asylbewerber und tragen so zu ihrer eigenen Versorgung bei.

### Naturnah anbauen

Was man im Übrigen vergeblich sucht, ist ein Wasseranschluss. „Wir können unsere Felder ja auch nicht gießen“, meint Magnus Ruhdorfer. Er empfiehlt, keine Pflänzchen zu setzen, sondern zu säen – die so aufgezogenen Gewächse sind viel widerstandsfähiger. „Man bekommt dadurch ein Gefühl für die Natur und ein wenig für die Sorgen und Nöte der Bauern.“ Am Rande vom Holzkirchner Sonnenacker steht ein stattliches Insektenhotel, Jugendliche haben es im Rahmen eines Projekts gebaut. Am Insektenhotel befindet sich ein Tagebuch, dort tragen die Besucher ihre Beobachtungen ein. Wildbienen haben sich schon eingestrichelt. In Königsdorf begleiten Schüler eine Streuobstwiese ein ganzes „Apfeljahr“ hindurch. Sie lernen

viel über die Natur im Lauf der Jahreszeiten, zum Beispiel darüber, wie wichtig Insekten für die Bestäubung sind – ohne Bienen keine Äpfel. Selbst in die Rechenaufgaben fließt die Streuobstwiese ein – wie groß wird die Ernte sein, wie der Erlös, wenn man die Früchte zu einem bestimmten Preis verkauft? Auch Kinderkochkurse gibt es im Rahmen der Initiative „Unser Land“.

Die Kinder der Sonnengärtner schätzen das eigene Gemüse; Möhren, die man selber aus der Erde gezogen hat, schmecken einfach besser. „Im Sommer“, so Gärtner Wenzel Lukas, „essen wir fast kein Fleisch, sondern genießen die Vielfalt unseres Gemüses.“ Der ehemalige Koch gibt gerne Rezepte weiter. „Wenzels Apfelrotkraut“, schwärmt Anneliese Pautsch, „ist einzigartig.“ Da er selber keine Äpfel hat, tauscht er Gemüse vom Sonnenacker gegen Saft und Früchte mit dem Nachbarn. Kontakt untereinander ist ein schöner Nebeneffekt des gemeinsamen Ackerns. Aber wer weder Zeit noch Lust zum Gärtnern hat, kann die Vielfalt regionaler Produkte unter der Marke „Unser Land“ im Einzelhandel erwerben und auf diese Weise die solidarische Idee unterstützen. Heike Hoffmann

*Solidargemeinschaft OBERLAND  
Tel. 08024-473512  
[www.unserland.info](http://www.unserland.info)*

**Verdunkelungsstoffe**  
ab  
**17,90 €/l/m**

**Kariertes Dekostoff**  
halbtransparent  
**16,90 €/l/m**



*für Ihr maßgeschneidertes Zuhause*

Sudetenstraße 78 • Geretsried-Süd • 08171/81955 • [www.stoffundteppichwelt.de](http://www.stoffundteppichwelt.de)



## DINKELNUDELN MIT HOKKAIDOKÜRBIS

Dinkelmehl ist rar, deshalb gibt es bei "Unser Land" zwar Dinkelmehl, aber keine Nudeln; die Menge reicht einfach nicht aus. Daher hier ein Rezept dazu. Wenn Sie sich die Mühe machen, Nudeln selber herzustellen, dann ruhig eine große Portion. Diejenigen, die Sie nicht frisch genießen, wickeln Sie zu „Nestern“ und frieren diese ein. Die Nudeln kommen dann gefroren ins kochende Wasser (keinesfalls auftauen, sonst werden sie matschig!) und brauchen eine etwas längere Garzeit. Dazu haben uns die „Sonnenäckergärtner“ eine feine Gemüse- soße verraten.

### Für 4 Personen

#### Nudelteig:

400 g Dinkelmehl  
4 Eier  
etwas Olivenöl und Salz

#### Hokkaidosoße:

ca. 400 g Hokkaidokürbis  
Butter/Olivenöl  
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Kürbiskerne, Kürbiskernöl

#### Nudeln

Alle Zutaten zu einem festen Teig kneten, diesen in Folie wickeln und etwas ruhen lassen. Dann arbeiten Sie am besten mit einer Nudelmaschine weiter. Kleine Portionen vom Teig abteilen und mehrmals durch die Nudelmaschine drehen, dabei den Abstand der Walzen verringern und schließlich durch die Walze für Bandnudeln geben.

Ohne Nudelmaschine den Teig sehr dünn ausrollen, etwas antrocknen lassen. Die Teigplatte dann aufrollen und mit einem scharfen, großen Messer in Streifen schneiden.

#### Soße

Hokkaidokürbis muss man nicht schälen. Daher ein schönes Stück teilen, ein Drittel davon in feine Scheiben, den Rest in kleine Stücke schneiden. Zunächst die Scheiben in einer Pfanne in Butter oder Olivenöl knackig braten, herausnehmen. Den restlichen Kürbis in die Pfanne geben und ganz weich dünsten, mit einer Gabel zerdrücken. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Paprika abschmecken, fein gehackter Knoblauch passt auch. Die bissfest gekochten Nudeln tropfnass zur Soße geben, mit den gebratenen Kürbisscheiben und gerösteten Kürbiskernen dekorieren. Am Tisch Kürbiskernöl dazu reichen.

## Seit 1993 in Geretsried



Apotheke des Vaters bzw. Großvaters der Inhaber in der Türkei.



*Immer für Sie da!*

Sudetenstr. 14  
82538 Geretsried  
Tel. 081 71/3 42 69  
Fax 081 71/3 41 68

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr: 8.00 – 19.00 Uhr  
Sa: 8.00 – 14.00 Uhr

Bei telefonischer Bestellung bis 12.00 Uhr – auch samstags – liefern wir Ihnen Ihre Medikamnete nach Hause!

 Herzlich willkommen!

 Hoş geldiniz!

 Добро пожаловать



*Immer für Sie da!*

Tegernseeweg 6  
82538 Geretsried  
Tel. 081 71/8 04 29  
Fax 081 71/91 93 48

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr  
14.30 – 18.30 Uhr

 Bine ați venit!

 Szeretettel üdvözljük!

 Srděčně vás vítáme!