



WO PFLANZEN, TIERE
UND MENSCHEN
ZUSAMMENWIRKEN



Hof Wittschap

Produkte: Gemüse

Vermarktung und Verteilung:

Hofladen, Wochenmärkte und
solidarische Landwirtschaft



solawi@wittschap.de

0176 58873542

Rendsburger Landstraße 510,
24109 Melsdorf / Kiel-Russee
Instagram: @hof_wittschap



*Gemeinsam für Mensch,
Natur und Zukunft.*

Zu unserer Homepage:



Vor den Toren von Kiel bauen wir als Teil einer demeter-zertifizierten Hofgemeinschaft, vielfältiges Gemüse auf eine zukunftsfähige Weise an. Wir gestalten das uns anvertraute Land naturnah und als ein Ort der sozialen Begegnung. Bei monatlichen Führungen, Kindergeburtstagen, Lesungen, Theater und Festen machen wir die regionale Landwirtschaft für Menschen aus Kiel und Umgebung erlebbar.

Unser Gemüse verkaufen wir auf Wochenmärkten in Kiel und Molfsee und bei uns im Hofladen. Außerdem haben wir eine Solawi, in der wir mit interessierten Menschen gemeinsam unser Anbaujahr erleben und die Ernte teilen.

BIO aus SH – BIO für alle, Fotos: Hof Wittschap



Vermarktungsinfos:

Hofladen (Mo–Fr: 10–18h · Sa: 10–13h)

Wochenmärkte

Kiel Exerzierplatz: Sa: 8 – 13 Uhr

Molfsee: Hamburger Landstraße 97, vor dem
Freilichtmuseum Molfsee, 13 – 17 Uhr

„Bio aus SH – Bio für alle“ stellt jeden Monat einen
Bio-Betrieb aus Schleswig-Holstein vor.



Schleswig-Holstein
Ministerium für Landwirtschaft,
ländliche Räume, Europa
und Verbraucherschutz



bio.aus.SH

Montag / Haferflocken-Patties mit Erbsenpüree

Dienstag / Kürbis-Parmesan-Pasta mit Gurkenrädern

Mittwoch / Zucchini-Scarpaccia mit Gurkensalat

Donnerstag / Maissuppe mit Kichererbsen-Topping

Freitag / Milchreis mit Zwetschgenkompott

Samstag / Kartoffel-Bohnen-Stampf mit Rührei

Sonntag / Flammkuchen mit Kürbis und Roter Bete

Mehr Bio-Rezepte für Familien:

www.dge-sh.de/bio-aus-SH-bio-fuer-alle



Kürbis-Parmesan-Pasta

Zutaten für eine vierköpfige Familie

300 g Bio Vollkornnudeln
500 g Bio Hokkaido-Kürbis
1 TL Bio Gemüsebrühe, gekörnt
1 Bio Zwiebel
1 Bio Knoblauchzehe
450 ml Wasser
2 TL Bio Gemüsebrühe, gekörnt
50 g Bio Parmesan
1 Prise Muskatnuss, gemahlen
Paprikapulver
Pfeffer
Salz
1 Bio Gurke



Zubereitung

1. In einem mittelgroßen Topf bei mittlere Hitze Zwiebeln und Kürbis 5 Minuten leicht bräunen und ab und zu umrühren.
2. Knoblauch 1 Minute mit rösten, anschließend sofort mit 300 ml Brühe ablöschen.
3. Kürbis zugedeckt 15–20 Minuten bei kleiner Hitze weich garen – in der Zwischenzeit die Pasta al dente kochen.
4. Etwas Parmesan zum Darüberstreuen aufbewahren, den Rest im heißen Kürbis schmelzen mit Pfeffer, Muskat, Paprikapulver und Salz würzen.
5. Die Sauce pürieren und wenn nötig die restliche Brühe angießen. Die cremige Sauce ist intensiv, sollte sie zu dick sein, einfach etwas heißes Wasser einmischen.
6. Die Gurke waschen und ggf. schälen und in Scheiben schneiden.