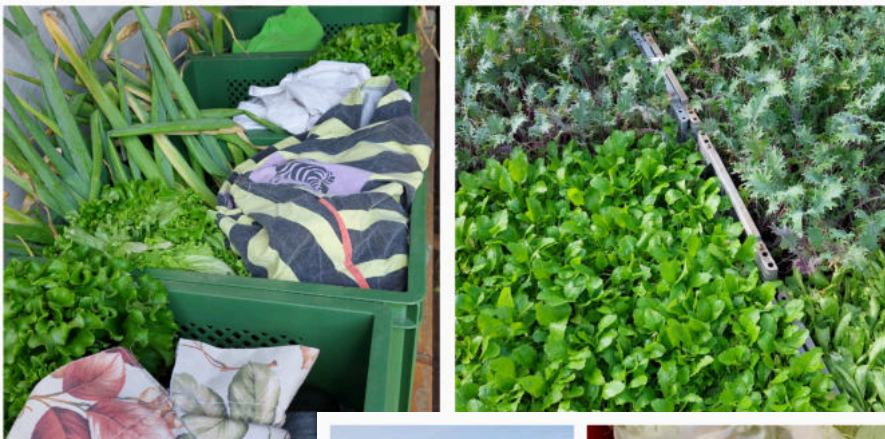


Monatsblatt 8/24

Solawi Wildes Gemüse Beckstedt



Denke an Beate & für die
Fotos!

Termine

**Kartoffel-
Samstage 07.09.,
14.09. und 21.09.,**
je 14:30-17:30,
anschließend
gemütliches
Zusammensitzen
mit Abendessen



Wöchentlich:

Donnerstags

wird geerntet. Einige Solawistas helfen Familie Dolling dabei. Alle, die auch kommen mögen, können sich über Zeiten und genaueren Einsatzbereich im yopad informieren: yopad.eu/p/SolawiWildesGemüse-365days

IMMER FREITAGS

Freitags treffen sich ab 9:00, im Winter auch manchmal erst ab 10:00, bis circa 12:00 einige Solawistas, um für uns die Kisten zu packen. In Corona-Zeiten war das zentrale Packen durch einige wenige Solawistas eingeführt worden und wir sind seither dabei geblieben, weil es immer eine gesellige Runde ist, mit der es Spaß macht, unsere Ernteanteile zu verteilen. Jede:r ist herzlich willkommen, auch einmal zu kommen, um zu gucken, zu schnacken und/oder gleich mitzuhelfen.

Um 12:30 gibt es die sogenannte **Freitagsrunde**, in der zusammen mit Familie Dolling alles Wichtige rund um unser Gemüse besprochen wird: Wie sieht der Ernteanteil in der nächsten Woche aus, was gibt es zu tun, wo kann mitgeholfen werden.

Monatlich:

Pflanzen-Pflegen-Ernten

wöchentl. Mittwochs ab 17 Uhr, donnerstags Vormittags und Nachmittags und Freitags ab 8 Uhr Vormittags, Hof Dolling

Ernten-Packen

wöchentl. freitags Hof Dolling

Wilde Runde ausnahmsweise schon am 25.8. um 19 Uhr bei Birgit, Dr. Klingenbergstraße 30

Kommunikation (Gfk mit Christiane Gäfke) monatl. Heemstr.70, Wildeshausen :27.8. Und 24.9.

AktionsSamstag (immer der letzte Samstag im Monat): 31.08.24 ab 14:30 ab Hof

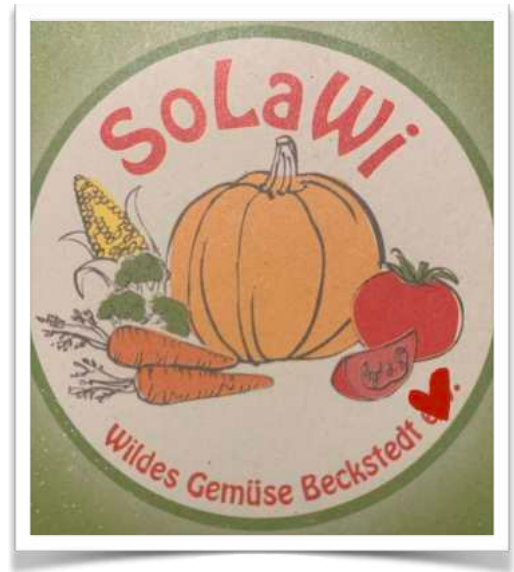
Kartoffel-Samstag:
07.09., 14.09. und 21.09.
jeweils von 14:30 - 17:30
mit anschließendem
Beisammensitzen und
Abendessen



Bericht aus der Wilden Runde

Wer oder was ist die Wilde Runde?

Die Wilde Runde ist der erweiterte Vorstand unserer Solawi. Wir treffen uns in der Regel jeden ersten Sonntag im Monat, um Ideen auszutauschen, Termine zu planen, Organisatorisches zu klären und einen schönen Abend gemeinsam zu verbringen. Das Treffen findet immer wieder woanders statt und alle Solawisten sind herzlich eingeladen, daran - auch nur sporadisch oder einmal - teilzunehmen und Ideen einzubringen.



Protokoll- der Wilden Runde vom 04. Aug '24

Auszug

Termine

- Kartoffelernte Samstag 7.9., 14.9. und 21.9. jeweils 14:30 – 17:30 Uhr
anschließend gemütlich zusammensitzen mit Abendessen

- Folientunnel räumen 5.10.
- Kohlernte 12.10 und 26.10.
jeweils 14:30 – 17:30 mit kulinarischem Ausklang

- Sauerkrautaktion angedacht im November
- Bieterunde 22. oder 29. November, Anna fragt im Waltberthaus
- Aktionssamstage? Rene spricht Christine an und fragt nach

- Videokonferenz mit den Mitarbeitern von Niko Paech: wir haben uns eingetragen
für 3.9. 16 – 18 Uhr

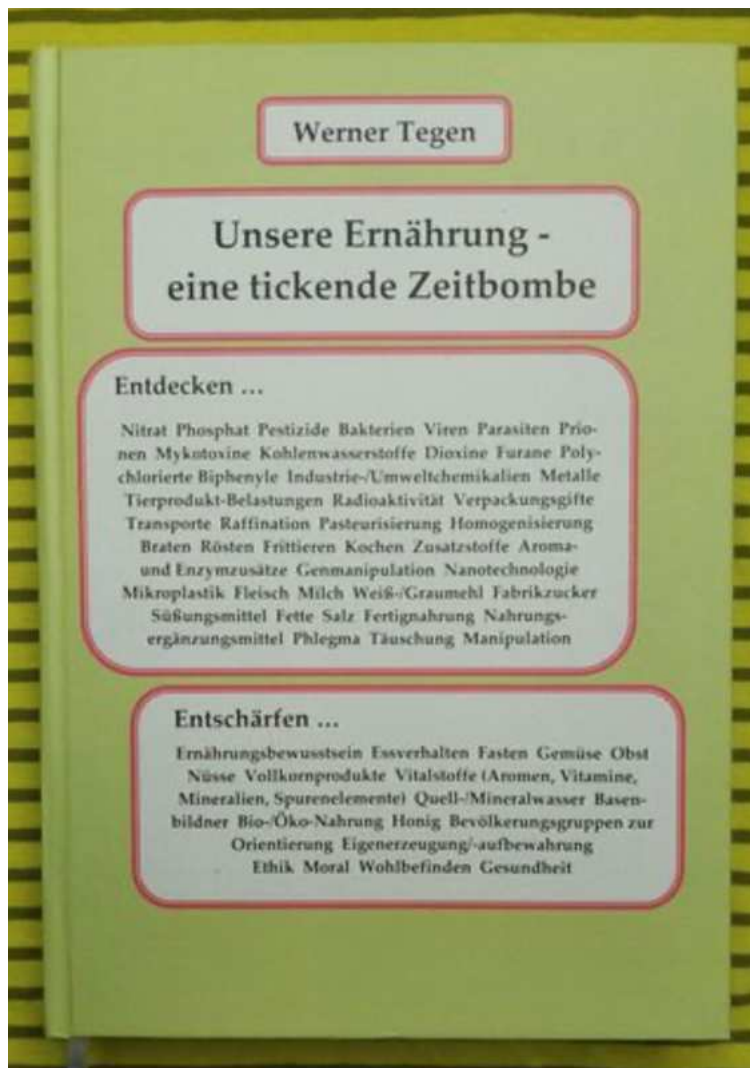


Wie gesund ist unser Essen? Wo verläuft die Trennung zwischen schadhaften und gesunderhaltenden Lebensmitteln?

Häufig sind wir überfordert, diesen Fragen in unserer schnelllebigen Zeit nachzugehen oder wir werden manipulativ auf die falsche Spur gebracht. Dabei lohnt es sich, hier genauer hinzugucken. Genau dies ist mit Hilfe des Buches von Werner Tegen möglich. Es zeigt die komplexen Zusammenhänge von der Herstellung und Verarbeitung von Nahrungsmitteln, unserer eigenen Verstoffwechslung und unserem Wohlbefinden bzw. gesundheitliche Risiken auf. Die sorgfältigen und wissenschaftlichen Recherchen und Analysen des Colnrader Autoren lassen in der Konsequenz keinen Zweifel an der Entscheidung für biologisch angebaute Lebensmittel aufkommen. Das Buch gibt hierbei nicht nur Orientierungshilfe sondern dient gleichzeitig als Nachschlagewerk für Lebensmittelinhaltsstoffe, Schadstoffe und verwendete Zusatzstoffe. Es befasst sich zudem mit dem Thema vegetarische Ernährung.

Aus Sicht des Autors bleibt eine nachhaltige und nachsichtige Erzeugung von Lebensmitteln nicht nur der beste Weg gesund zu bleiben, sondern auch verantwortungsvoll mit den Ressourcen unserer Erde umzugehen und so unsere Zukunft mitzugestalten.

Der Autor lädt die Solawi herzlich zur Vorstellung seines Buches und thematischen Auseinandersetzung ein. Termin folgt. ISBN 978-3-7543-5160-4





Weil es letztes Jahr der Hit war zu den Kartoffelpuffeln an einem Kartoffel-Samstag:

Quittenmarmelade / Quittenmus

Zutaten Zitronenwasser

2 l kaltes Wasser
200 ml Zitronensaft



Zutaten Marmelade/Mus:

3 kg Quitten
1000 g Gelierzucker 3:1
100 ml Zitronensaft
2 TL Bourbon Vanillepulver
1 Stange Zimt
1 Stück Sternanis
2 EL getrocknete Zesten einer Bio-
orange
3 Prisen Safran

Damit die Marmelade nicht braun wird: Kaltes Wasser mit Zitronensaft vermischen und die aufgeschnittenen Fruchtstücke stets schnell in das Zitronenwasser geben.

Marmelade zubereiten: Die Quitten waschen, trocknen, mit einem scharfen Messer in Viertel scheiden und das Kerngehäuse herausschneiden. Dann die Quitten in feine Streifen schneiden und ins Zitronenwasser geben. Wenn alle Quitten geschnitten sind, alle in einen Topf geben. Die Orangenschalen, Vanille, Zitronensaft, Sternanis und eine Zimtstange hinzufügen und mit etwas Wasser auffüllen. Die Fruchtzubereitung aufkochen, immer wieder etwas Wasser nachgießen, damit nichts anbrennt und dann gut 30 Minuten offen köcheln lassen. Nicht mit geschlossenem Deckel kochen, da sich die Farbe sonst Richtung grau verändert. Die gekochten Quitten vom Herd nehmen. Die Zimtstange und die Sternanis-Stücke aus der Fruchtzubereitung nehmen. Die weich gekochten Fruchtstücke mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Safranfäden in einem Schnapsglas mit warmem Wasser einweichen und mit der Flüssigkeit zur Quittenzubereitung geben. Den vorbereiteten Quittenbrei mit dem Gelierzucker ergänzen und aufkochen. Die Gelierzucker-Angabe gilt zur Orientierung, manchmal braucht es etwas mehr oder weniger vom Gelierzucker. Anschließend gut 4 Minuten köcheln lassen, dabei ständig mit einem Holzlöffel im Topf rühren. Die Gelierprobe: Auf einen flachen, kalten Teller etwas Marmelade geben. Nach einigen Minuten mit dem Finger durchziehen und die Festigkeit prüfen. Die gesäuberten und desinfizierten Gläser für das Einfüllen der Marmelade vorbereiten: Marmeladengläser mit purer Essigessenz auswachen. Die Essigessenz in die Gläser geben, Gläser verschließen, schütteln, ausschütten und bis zum Befüllen austropfen lassen.

P.S.: Ich habe lediglich etwas Vanille, getr. Bio-Orangen-Zesten + Safran zugefügt, da ich den Geschmack der Quitten nicht gänzlich verfälschen wollte.

Viel Spaß beim Zubereiten + guten Appetit wünscht Euch Maggie (Margret Teichwart)