

Monatsblatt 1/25

Solawi Wildes Gemüse Beckstedt



Kiste im Januar 2025

Auch von uns: Allen ein buntes
und zufriedenes Jahr 2025!

Termine

Die allerwichtigsten

25.02. Dienstag,
ab 19 Uhr VHS-
Vortrag über das
Konzept Solawi in
Wildeshausen

14.03., 19 Uhr
Mitgliederversam-
mlung, Ort wird
noch angekündigt

Redaktions-
schluss:
Sine84@gmx.
de
28.02.25
(Freitag)



Termine im November



Wöchentlich:

Donnerstags Vormittags (optional)
 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
 donnerstags Vormittags

Ernten-Packen
 wöchentl. freitags Hof Dolling

Wilde Runde, erster Sonntag im Monat um 19 Uhr

AktionsSamstag (immer der letzte Samstag im Monat): 22.02.25, ab 14:30 Hof

Ankündigung:

Mitgliederversammlung am Freitag, 14.03.25
 um 19⁰⁰, Ort steht noch nicht final fest



KURZ NOTIERT

Solidarische Landwirtschaft

Wildeshausen – Das Konzept der solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) steht im Fokus des VHS-Vortrags „Mehr als eine Bio-Gemüsebox“, der am **Dienstag, 25. Februar, ab 19 Uhr** in den Räumen an der Wittekindstraße in Wildeshausen geplant ist. Am Beispiel der SoLaWi „Wildes Gemüse Beckstedt“ erläutern die Referenten Christine Sperling und Rene Dolling die Idee einer gemeinschaftsgetragenen Landwirtschaft – auch unter dem Aspekt der sozialen, ökologischen und ökonomischen Nachhaltigkeit. Die Teilnahme kostet **neun Euro** (inklusive Getränk). Anmeldungen nimmt die VHS unter der Telefonnummer **04431/71622** entgegen.

oder online



♥liche Einladung, sich auch als Solawist für diesen VHS-Kurs anzumelden.

Und weil wir als Solawi auch für eine bunte und solidarische Zivilgesellschaft stehen – der Hinweis auf folgende Veranstaltung! ♥

„WIR SIND DEMOKRATIE“
Kundgebung für eine bunte + engagierte Zivilgesellschaft und gegen rechte Hetze



Sa 15. Feb. 2025
 Marktplatz 11 Uhr
 Wildeshausen

Kommt in Scharen -
 Jede Stimme für die
 Freiheit zählt

Wann? Samstag 15. Februar 2025 um 11 Uhr
Wo? Marktplatz Wildeshausen
Womit? Euch, Mut, guter Laune, Plakaten, Trommeln, ...



Fotounterzeile:

Acker 3 im Jan. 2025

Das Wasser macht dem Grünkohl und weiterem Gemüse zu schaffen!



Es geht wieder los!

René pflanzt die ersten Jungpflanzen Ende Januar im Gewächshaus (Acker 1): Baby Leaf, Feldsalat, Portulak bei frühlingshaften Temperaturen im Tunnel. Draußen: 5 Grad.

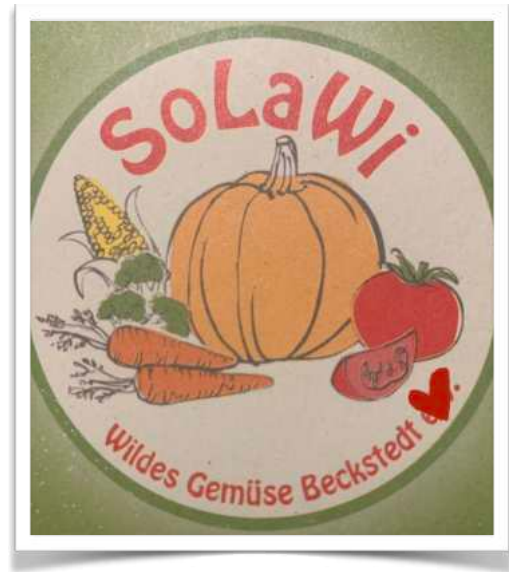




Bericht aus der Wilden Runde

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.



Das aktuelle Monatsblatt:

https://www.solawi-wildes-gemuese.de/wp-content/uploads/2024/12/Monatsblatt_12_24_klein.pdf

Alle Beiträge, die es ins nächste Monatsblatt schaffen sollen, können noch bis zum 28.02.25 via sine84@gmx.de an Christine geschickt werden (jpegs oder PDFs sind mir am liebsten)

Tücher Waschen

Hallo zusammen, ich suche ab März eine Person, die meinen Dienst "Tücher waschen" übernimmt. Es betrifft immer den zweiten Freitag im Monat.

Herzliche Grüße Andrea Volkmer

bitte bei wildes.gemuese@posteo.de melden



so sieht echtes Wildes Gemüse aus 😊



Die Zitronencreme ist das unverzichtbare i-Tüpfelchen auf unser kostbares Bio-Gemüse. Sie unterstreicht, dessen natürlichen Geschmack und hilft uns bei der Verwendung von Salz und Essig zu sparen. Sie ist Beigabe für alle Salate, unterschiedliche Dressing, Smoothies und selbst für Backwaren. Sie kann auch kleinsten Mengen an Kräutermischungen und sei es mal in Eiswürfelform aus dem Froster einen unverwechselbaren Geschmack verleihen.

„Sauer macht lustig“ nur hier bei der Zitrone stimmt es wirklich. Im Gegensatz zu ihr wird jede Art von Zucker sauer verstoffwechselt, egal ob Honig oder der „gute Bio-Rohrohr-Zucker“! Nur der Zucker der Dattel liegt fast an der Grenze zum Basischen. Wir finden kaum noch ein Fertigprodukt ohne Zucker und die hektische Zeit bringt oben-drein eine permanente Übersäuerung unseres Körpers. Wir verbessern den Säure-Basen-Haushalt im Körper und mit der Balance auch das Wohlbefinden, fördern die Gesunderhaltung und Genesung. Unser tolles regionales natur belassenes Gemüse können wir somit durch Zitronencreme noch einmal aufwerten.

Herstellung: ca. 3 Bio-Zitronen
ca. 13g deutsch. Bergsalz

Mischungsverhältnis
auf 100g Zitrone 13g Salz

Zitronen in Wasser mit einem TL Natron abwaschen. Stilansätze entfernen. Früchte in dünne Scheiben schneiden. Kerne entfernen. Saft auffangen. Zitronenstücke mit Saft pürieren. Salz unterrührend zugeben und noch mal pürieren. Verschliessbares Glas zum Abfüllen für den Kühlschrank nicht zu groß wählen. Es sollte nicht zu viel Luft bis zum Deckel bleiben. Könnten auch 2 kleinere Gläser zweckmäßig sein.

*Probieren geht über studieren.
Herzlichst Petra*



Sauerkraut-Vielfaltsalat

Zutaten für 2-3 Personen

- 200-300g Sauerkraut
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel oder/und Trocken-Obst (1.Cranberrys)
- 2 EL grüne Kräuter
- 1 EL Nüsse
- 1 TL ungeschält. Sesam
- 1 Msp Zitronencreme
- 2 Blätter Grünkohl**
- 1 TL Schwarzkümmelöl
- 2 EL **kaltgepr./frisch. Leinöl**
(1TL getr. Brennessel-Saat)

Sauerkraut ist für die Ernährung so wertvoll und sollte nicht gekocht werden. Möhre grob hobeln; Zwiebel klein würfeln; Apfel mit Schale in kleine Stücke schneiden. Der Trockenobst-Auswahl sind keine Grenzen gesetzt: von Ananas, Feigen über Cranberrys bis hin zur kaliumhaltigen und basisch wirkenden Dattel. Frisches und regionales Obst sollte Vorrang haben. Kommt ihr an die neu gezüchtete **selenhaltigere** Apfelsorte „Selstar“ heran – Spitze, dennoch sollte auf etwas Sesam oder Hefe-Flocken im Salat nicht verzichtet werden. Bei frischen grünen Kräutern gibt es eine große Bandbreite. Sollte selbst kein Zwiebellauch mehr da sein, geht als 2. Wahl auch etwas aus dem **Froster**; am Besten Gartenkräuter mit Wildkräutern gemischt in Eiswürfelform. Die **Fensterbank**

kann Wertvolles beherbergen: Brokkoli-Sprossen, Jiagulan, indischer Harfenstrauch etc.

Der **Grünkohl** wird von November bis März zur **wichtigsten Zutat**. Er besticht als kalorienarme **Vitamin C-Bombe** mit hohem **Kalzium**gehalt und dient durch gleichzeitig mit reichlich **Glucosinolat** zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Grünkohl wird von den Blattachsen getrennt, klein gezupft und in einer separaten Schüssel in dem Leinöl weich gedrückt, bevor er in der großen Salatschüssel untergemengt wird. In der kleinen Schüssel wird auch die Zitronencreme und das Schwarzkümmelöl untergemengt.

Bei ganz geringer Kräuterauswahl kann auch mal der „Knabberspaß“- Kürbis-Kern-Crunch von oleo-Ölmanufaktur als Salatzusatz dienen, denn er bleibt bis zum Verzehr noch relativ lange knusprig (ca.30 % Eiweiß- und ca.40% Ballaststoffgehalt).

Superfood und **das i-Tüpfelchen** kann kurz vorm Servieren (auch auf vielerlei anderen Speisen) getrocknete **Saat der Brennessel** sein.

Guten Appetit und viel Spaß beim Kombinieren

Herzlichst Petra