

März 22

# Eigenkraut Post



## Liebe Eigenkrautler\*innen und Interessierte

### So geht es weiter

Philipp und Marie, die beiden Jung-Gärtner\*innen, die sich bei uns beworben hatten, haben letzte Woche abgesagt. Sie haben sich entschieden, einen Arbeitsplatz in Heimatnähe anzunehmen, um besser den Kontakt mit Freuden und Verwandten pflegen zu können. Diesen Entschluss bedauern wir sehr und starten mit Plan B.

### Ein Acker voll leuchtender Sonnenblumen

Die Landwirt\*innen haben inzwischen die Idee eingebracht, den Acker nicht mit einer Gründüngung in den Wellness-Urlaub zu schicken, sondern Sonnenblumen zu säen und im Herbst aus den Kernen Öl zu pressen. Deshalb erarbeiten wir gerade mit Klaus Strüber, der vor seiner Beratungstätigkeit Demeter-Bauer und Mitbegründer einer der ersten Solawis in Deutschland war, eine Düngestrategie, die unseren Acker für die Sonnenblumen und das kommende Frühjahr 23 stärkt. Es ist uns wichtig, unseren Acker in Zeiten bevorstehender Nahrungsknappheit nicht brach liegen zu lassen, sondern einzusäen und mit der Ernte zu unserer Ernährung beizutragen. Mit leuchtenden Sonnenblumen setzen wir ein Hoffnungssymbol gegen den Krieg in der Ukraine.



Quelle: pixabay

Die Kosten werden wir, wie bei der Gründüngung geplant, über die Mitgliedsbeiträge finanzieren.

### Gärtner\*innen weiterhin gesucht

Unsere Stellenausschreibung werden wir in den nächsten Wochen aktualisieren. Dazu gehören ein attraktives Wohnangebot der Landwirt\*innen, die Möglichkeit gleich im Team in die Stelle einzusteigen und anderes mehr. Rechtzeitig vor den kommenden Abschlüssen in den Ausbildungseinrichtungen werden wir unser Stellenangebot dann an diese verschicken.

**Wir bleiben dran und werben kräftig für unsere SoLaWi.**

### Geselligkeit und Gemeinschaft stärken

das wollen wir mit einem regelmäßigen **Stammtisch** einmal im Monat und laden euch alle ganz herzlich zu unserem ersten Treffen ein:

**am 28.04.22 um 19.30 Uhr im Denkmal in Schwerte.**

Damit wir die benötigten Räumlichkeiten besser planen können, bitten wir euch um eure Anmeldung über [solawi@schwerte.de](mailto:solawi@schwerte.de) mit dem Betreff Stammtisch.

Beim Austausch in entspannter Runde ist dieser Stammtisch auch Ideenschmiede für Einzelaktionen wie sie beim Aktionstag in der Rohrmeisterei entwickelt wurden: wie z. B. eine Wanderung zum Acker, die Verabredung zum Fermentieren von Gemüse, die Planung eines Erntefestes u.v.m. Verabredet ist, dass nicht das Kernteam für diese Veranstaltungen den „Hut aufhat“, sondern die jeweilige Gruppe mit Ansprechpartner\*in.

**Am Freitag, 22.04.22**

**um 16.30 Uhr** auf dem Parkplatz der **Rohrmeisterei**

treffen sich alle Fahrradbegeisterten wieder mit Marco zu einer Radtour zum Acker unter dem Motto: **Sport mit Wort** – da wird es niemandem langweilig :)

## Social media

Denkt daran, ihr findet uns auf

<https://www.facebook.com/SolawiEigenkraut/> und [https://www.instagram.com/solawi\\_eigenkraut/](https://www.instagram.com/solawi_eigenkraut/)

Hier gibt es Posts mit sehr interessanten Texten und Bildern.

Und passend zur Jahreszeit unser Rezept des Monats:

### Salat mit Zitronen-Pasta – für 2 Personen

Salat-Mischung z. B. aus: Chicorée, Rucola, Feldsalat, Lolo Rosso, 2 Lauchzwiebeln, 2 Karotten, 2 EL. grüne und schwarze Oliven, halbgetrocknete kleine Tomaten und Kaper in Öl eingelegt (evtl. von LaSelva) und davon 2 EL. Öl, Salz und Pfeffer



Quelle: pixabay

**Für den Salat** alles zerkleinern und mischen. Statt mit Essig kann mit Vincotto verfeinert werden, einem gekochten und eingedickten Trauben-Most mit süßlich herber Note.



### Zitronen-Pasta:

200 g Spaghetti, 50 g Butter, gehackte Schale von 1 Bio-Zitrone, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Parmesan nach Geschmack

Quelle: pixabay

- die Zitrone möglichst dünn abschälen und in feine Streifen schneiden
- diese mit der Butter 5 Minuten dünsten, anschließend mit dem Zitronensaft ablöschen, salzen und pfeffern
- Spaghetti in Salzwasser garen und kurz vor dem Ende der Garzeit in die Pfanne geben
- 2 Kellen des Nudelwassers dazu gießen und eindicken lassen
- evtl. mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und mit Parmesan servieren.

Es lohnt sich, Mitglied bei SoLaWi Eigenkraut zu werden, denn dort stehen gesunde Nahrungsmittel, das Wohl unseres Planeten und unserer Landwirtschaft im Mittelpunkt.

Infos zum Konzept erhalten Sie auf [www.solawi-eigenkraut.de](http://www.solawi-eigenkraut.de) oder

Sie richten Ihre Fragen an [solawi@schwerte.de](mailto:solawi@schwerte.de).

**Und jetzt noch: Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit!**

# Bleibt alle gesund und zuversichtlich

**Es grüßt euch ganz herzlich  
euer Kernteam**

Udo Bußmann, Ursula Dören, Angelika und Marco de Matteis,  
Ingrid Roth-Bußmann, Anke Skupin und Birgit Wippermann

