

Oktober 22

Eigenkraut Post



Liebe Eigenkrautler*innen und Interessierte,

mit einem Blick auf unseren Acker stimmen wir euch auf die neue Zeit ein:

Es ist gegrubbert und eine Gründüngung ist ausgebracht, denn:

Wir starten im neuen Jahr mit dem Gemüseanbau!

Seit gestern haben wir einen Gärtner!!

Lange habt ihr nichts von uns gehört, dennoch waren wir den ganzen Sommer über sehr aktiv.

Wir haben viele Bewerbungsgespräche geführt, abgewogen und diskutiert und freuen uns sehr, dass wir einen Gärtner gewinnen konnten, der sich auf die kommende Arbeit freut und sich jetzt schon mit großem Engagement um die vielen notwendigen Vorbereitungen kümmert. Im Dezember stellen wir ihn euch persönlich vor.



Und was ist mit den Sonnenblumen?

Unser Feld ist, wie ihr oben gesehen habt, abgeerntet. Die Kerne müssen noch in die Iserlohner Ölmühle gebracht und gepresst werden.

Dann gibt es für euch alle leckeres Sonnenblumenöl von unserem Acker.



Und wie geht es weiter?

Über Aktuelles informieren wir euch, wie gewohnt, mit unserer Eigenkraut Post.

Stammtisch

Zum Austausch in geselliger Runde laden wir euch ganz herzlich ein:
am **Dienstag, 08.11.22**, um **19.30 Uhr** in die **Rohrmeisterei**.

Und nun passend zur Jahreszeit unser Rezept des Monats:

Bruschette mit Schwarzkohl – für 2 Personen

250 g Schwarzkohl, 3 Schalotten, 1 rote Chilischote, 100 g Ziegenfrischkäse, alten Aceto Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Scheiben italienisches Landbrot, 1 große Knoblauchzehe, geröstete Pinienkerne



- vom Schwarzkohl die Mittelrippe entfernen, die Blätter in Streifen schneiden und im Salzwasser 10 bis 15 Minuten bissig kochen,
- abschütten und etwas ausdrücken,
- die Schalotten in 2 EL Öl bei mäßiger Hitze 5 Minuten schmurgeln lassen, dazwischen leicht salzen und pfeffern,
- die entkernte und geschnittene Chilischote dazu geben und weitere 3 Minuten dünsten bis die Zwiebelwürfel glasig sind und ein süßliches Aroma entfalten,
- die Schwarzkohlstreifen unterheben, salzen und pfeffern, Deckel drauf und 5 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können,
- vorsichtig den Ziegenkäsen unter das lauwarme Gemüse heben,
- das Brot rösten, mit Knoblauch einreiben und mit dem Gemüse belegen, pfeffern, mit ein wenig Balsamico beträufeln und den Pinienkernen bestreuen.

Schwarzkohl stammt aus der Toskana und findet erst allmählich Eingang in unsere Küchen. Doch Neues auszuprobieren, macht Spaß und bereichert.

Mit der Solawi ist es ähnlich. Wer sich erst mit dieser Form von Landwirtschaft auseinandersetzt, wird sich ihren Vorzügen nicht mehr entziehen können: die Menschen sind untereinander solidarisch, die kleinbäuerliche Landwirtschaft wird unterstützt, es gibt gesundes regionales Gemüse und die Natur wird gehegt und gepflegt. Es ist eine Bereicherung Mitglied bei SoLaWi Eigenkraut zu werden und sich ihren Zielen anzuschließen. Infos zum Konzept erhalten Sie auf www.solawi-eigenkraut.de oder Sie richten Ihre Fragen an solawi@schwerte.de.

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

**Es grüßt euch ganz herzlich
euer Kernteam**

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

