

# Monatsblatt



## Hallo!

Das zweite Monatsblatt nimmt Form an. Wir möchten zeigen, was gerade in der Solawi passiert, wächst und gedeiht - nicht nur auf dem Feld, sondern auch in unseren Köpfen.

Jedes Monatsblatt soll der gleichen Struktur folgen. Sollte es einmal Anregungen oder Beiträge geben zu einem Thema, wende Dich gerne an den Themenverantwortlichen (zu finden am Ende des jeweiligen Themas), der:die alle Ideen bündelt und

dann zum Redaktionsschluss hin an mich schickt, damit ich alles in Form bringen kann.

Liebe Grüße

Christine (Sperling) im Namen der Familie Dolling und der Wilden Runde (erw. Vorstand)

## Termine

**Sa., 21.01.23** Kochen mit der Koch-AG in Matthias' Studio-Küche, Delmenhorst (13:00-ca.19:00)

**Sa., 28.01.23** Aktionssamstag für alle, Aktion für Klein und Groß: Weizenkissen-Wärmer nähen (14:30-ca.17:00)



## TERMINE

### Donnerstags Nachmittags

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](http://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.

### Sa., 21.01.23 von 13:00 - ca. 19:00 - Gemeinsam Kochen mit der Koch-AG

in Matthias' Studio-Küche in Delmenhorst (Nordwolle) (siehe [www.meisterknipser.de](http://www.meisterknipser.de)). Anmeldungen nimmt Lutz Beckröge vom Vorstand gerne entgegen. mobil 0176 47169124. Er gibt Dir dann auch die genaue Adresse.

### Gerichte für 4 Personen, Thema "Rote Bete"

Tanja: Salat, roh

Petra: Salat, gekocht

Beate: Suppe

Christine: Vegetarische Bolognese

Tanja: Rote-Bete-Kuchen

### Sa., 28.01.23 von 14:30- ca. 17:00 - Aktionssamstag, u.a. werden auch Körnerkissen genäht

Jeden letzten Samstag im Monat findet ein Aktionstag am Hof statt (Im Dorfe 5, Beckstedt). Alle, besonders auch Familien, sind herzlich eingeladen spontan zu kommen, um gemeinsam zu ernten, zu jäten, zu schnacken und zu spielen, zu singen und zu essen. Bringt euch bitte eigene Snacks und Trinken mit.

### 18.2. um 11 Uhr bei Matthias in Harpstedt - Schulung Homepage für angehende Admin:as

Wir freuen uns riesig über Hilfe auf diesem rückschonenden Weg. Anmeldungen nimmt Lutz Beckröge vom Vorstand gerne entgegen. mobil 0176 47169124. Er gibt Dir dann auch die genaue Adresse.



## Liebe Solawistas,

wir wünschen allen ein "frohes" gesundes neues Jahr 2023.

Herzlich bedanken möchten wir uns für das fast vergangene Erntejahr 2022/2023.

Wir erinnern uns gerne an viele gemeinsame Stunden des Lachens, des Schaffens, des Speisens, des Pläne Schmiedens und unzählige andere schöne Momente mit Euch!

## Was steht an?

Die Anbauplanung für das Erntejahr 2023/2024 steht und sämtliche Sämereien, Jungpflanzen, Pflanzkartoffeln etc. sind komplett bestellt.

Kurzum, wir sind schon wieder mitten im neuen Jahr.

Am 1. Februar kommen schon die ersten Jungpflanzen für die Folientunnel:

Winterpostelein, Feldsalat, Bunte Salate, Salatrauke.

Eure Familie Dolling



## zu den Fotos

Wir müssen noch Feldsalate und Asia Salate ernten, um Platz zu schaffen für die neue Saison (siehe Bild oben).

Übrigens: dieses Jahr sind Süßkartoffeln geplant. Schauen wir mal was wird 😊

Last but not least, wir hatten einen Neueinzug 😊 102 langsam wachsende Bio-Hähnchenküken sind eingezogen (hier links zu sehen).

**Aktionssamstag für Alle:**  
**Körnerkissen herstellen**  
**28.01.23**



**Körnerkissen selbst herstellen für Klein und Groß,**

Jeder ist herzlich Willkommen!  
Bringt Euch bitte Euer Trinken und evtl. Snacks selbst mit. Danke  
Es braucht kein Nähzeug mitgebracht werden.  
Wir freuen uns auf Euch!

**Von 14.30 Bis 17.00 Uhr**  
**Im Dorfe 5, 27243 Beckstedt**

**Solawi Wildes Gemüse Beckstedt**

**Geselligkeit  
Gemeinschaft  
Neues Lernen  
Ernten und Jäten**

## 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.

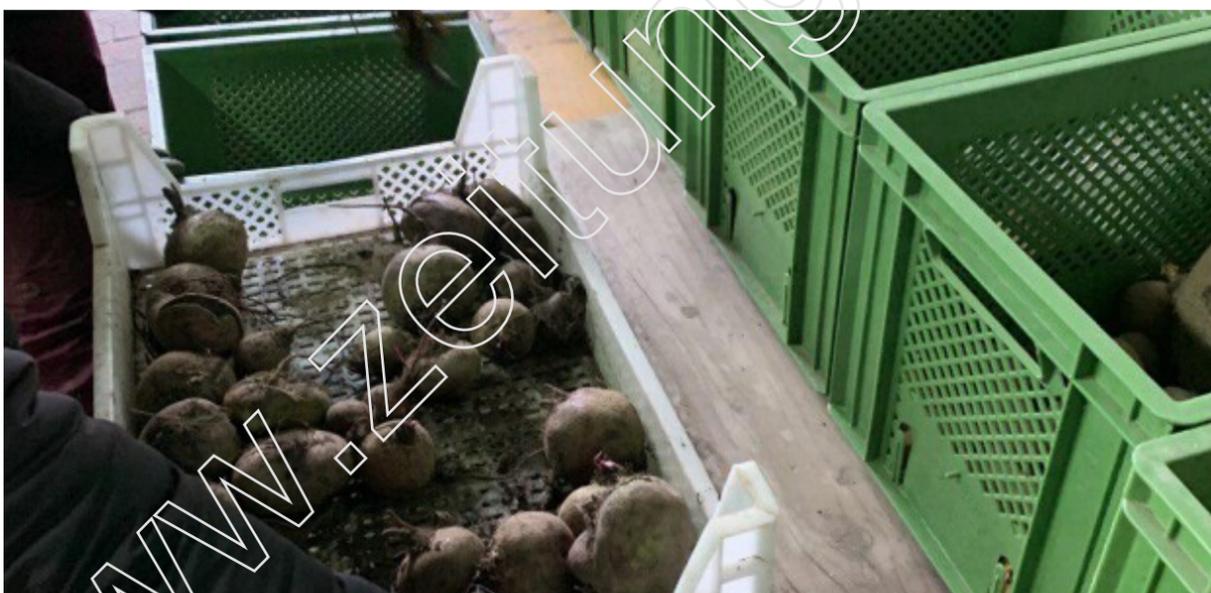
## Was gibt es Neues?

**Unsere Homepage ist wieder freigeschaltet. Yay!**

<https://www.solawi-wildes-gemuese.de/>

Es wird eine Schulung geplant, für die man sich noch anmelden kann, um als Admin:a auch die Homepage zu pflegen. Diese Schulung soll am 18.2. um 11 Uhr bei Matthias stattfinden. Die

Koordination zu diesem Termin übernimmt Lutz vom Vorstand. Jede:r ist herzlich eingeladen, zu kommen. Wir freuen uns riesig über Hilfe auch auf diesem rückschonenden Weg.



### Bilder

oben: Lutz holt noch Kartoffeln aus dem Kühlhaus nach, um die Kisten zu bestücken, während Rene gerade die leeren Gemüsekisten säubert. Im Hintergrund zu sehen: die beiden Folientunnel (noch) teils mit Feldsalat auf dem Hof.

links: wird die Rote Bete vom Packteam in die Kisten verteilt

1-2	Zwiebeln	würfeln
1	Knoblauchzehe	würfeln
1 Stck	Ingwer	würfeln
3-4 EL	Kokosöl	alles zusammen anbraten
1/2	Steckrübe	würfeln u. hinzufügen
2	Kartoffeln	würfeln u. hinzufügen
2-3 EL	Currypulver	unterrühren
1 DS	Kokosmilch 400 ml	dazugeben
200 ml	Gemüsebrühe	dazugeben
5 EL	Rote Linsen	dazugeben, einrühren, ca. 20 min köcheln lassen
100 gr	TK Erbsen	ca. 5 min vor Garenden hinzufügen
50 gr	TK Blattspinat	ca. 5 min vor Garenden hinzufügen
	Salz	zum Abschmecken
	Zitronensaft	zum Abschmecken

## Rezepte

[Curry-Rezept von Christine Rose, vielen DANK!]

Bitte melde dich bei Sabine Reibert (sabinereibert@t-online.de), falls du Ideen für diese Themenseite "Rezepte" hast. Geplant ist, jedes Mal ein Rezept und einige Links zu Rezepten zu einem Gemüse zu teilen.

### Weiterführende Links:

Viele Rezepte finden sich auch auf unserer Homepage, schaut gerne einmal vorbei.

### Kleine Warenkunde und Rezepte vom NDR:

<https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/warenkund-als-Eintopf-Mus-oder-Pommes-lecker-zubereiten,steckrueben130.html>

<https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/rezept-finnischer-steckruebenauf-lanttulaatikko/>

### Steckrübe mal überraschend anders:

bei Artefakt: *Steckrübe sweet'n'sour mit Ziegenfrischkäse*

<https://www.artefakt.eu/wissen/steckruebe-sweetnsour-mit-ziegenfrischkaese/>

*Finnischer Steckrübenauflauf (lanttulaatikko), der auf keiner Weihnachtstafel fehlen darf:*

<https://finnvillage.de/blog/rezept-finnischer-steckruebenauf-lanttulaatikko/>

## Heißer Tipp der Woche Nr. 19 a Rezeptteil: mehr Proteine/Steckrüben anders

Ihr kennt bestimmt alle den klassischen Steckrübeneintopf, der auch als ArmeLeuteEssen verpöht war, obwohl so lecker. Heute möchte ich Euch meine **Steckrübenpfanne mit Kidney-Bohnen** empfehlen:

### Zutaten:

ca. 400g Steckrübe  
2 mittlere Zwiebeln  
1 große Stange Porree  
220g Kidney-Bohnen aus Glas  
150-200 ml Gemüsebrühe  
2 EL Bratöl  
2 TL Leinpress-Mehl  
2 EL Cremefresh  
1 TL Kartoffelmehl

Bratöl in (Schnellkochtopf)-Bratpfanne und kleingeschnittene Zwiebeln anschmoren. Steckrübe in lange grobe Stifte geschnitten dazugeben, salzen und umrühren. Halbe Röllchen Porree und Pfeffer zugeben und unterheben. Sehr klein geschnittenes Porreegrün zugeben mit abgetropften Bohnen vermengen; mit 150ml Brühe ablöschen und unter Druck 1-2 min oder normal ca.10 min garen lassen. Wer es ohne Andickung mag, schmeckt jetzt noch mal ab und streut das Leinpress-Mehl darüber oder dickt mit den restlichen Zutaten an.

Als Garnitur gehen immer ungeschälter Sesam oder Hefeflocken.

**Dazu geräucherter oder gebratener Lachs - köstlich**

**Vielen Dank an Petra Stuchly-Müller für ihren 19. Heißen Tipp der Woche.**

... ist so entstanden: Wir sitzen beim ersten Solawi-Stammtisch und unterhalten uns angeregt über Essen und Wein. Dabei erzählt Christine Rose von Vivo lo Vin, einem auf Bioweine spezialisierten Weinhändler in Bremen. Kannte ich als Getränkespezialistin nicht. Gleich beim nächsten Bremenbesuch vorbei geschaut und Überraschung, es ist *der* Bioweinlieferant mindestens für Norddeutschland mit eigener Abfüllung und regelmäßigen Tastings und Gemeinschaftsveranstaltungen. Für andere Solawistas wiederum waren meine regionalen Bezugsquellen für Olivenöl und Orangen völlig neu (mehr dazu in einer der nächsten Ausgaben). So war die Idee geboren, interessante Entdeckungen zum Weiterlesen, -schauen, -hören sowie Bezugsquellen für Garten, Keller, Tisch und Teller und Veranstaltungstipps hier zu teilen. Entsprechende Tipps und Links sind herzlich willkommen.

(Beate Peltzer, bei der Du dich auch melden darfst, falls du auch Ideen für diese Seite hast in Zukunft: beate.peltzer@web.de)

## Ökologische Einkaufstipps - Bezugsquellen für Garten, Keller, Tisch und Teller:

Bioweine: <http://www.vivolovin.de/>

Junghähne von Hildegard bei eBayKleinanzeigen

Ramelsloher-Mix: <https://www.ebay-kleinanzeigen.de/s-anzeige/ramelsloher-mix-haehne-jg-hahn-aus-8-22/2326834359-243-2476>

Totleger-Mix: <https://www.ebay-kleinanzeigen.de/s-anzeige/wunderschoene-junghaehne-in-gute-haende/2326826871-243-2476>

Gefunden bei anderen Initiativen / Gemeinschaften:

„Der Kopf isst mit“ Fam. Hibbelers kleine Gemüse-Bildungsreise: <http://hibbelers.de/der-kopf-isst-mit/>



## Und sonst noch so ...

Gefunden bei anderen Initiativen / Film Tipp: Gemeinschaften:

„Der Kopf isst mit“ Fam. Hibbelers kleine Gemüse-Bildungsreise: <http://hibbelers.de/der-kopf-isst-mit/>

Cyril Dion und Mélanie Laurent:

*Tomorrow - Die Welt ist voller Lösungen*

### Veranstaltungs-Tipp:

Do. 19.1. / 16.2. und jeden 3. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr

TASTING bei Vivo lo Vin (!!! Nur mit Voranmeldung!!!)

<http://www.vivolovin.de/>

Sa. 11.2. / 11.3. 2023 und jeden 2. Samstag im Monat im Roten Salon:

bietet TANZ IM GLÜCK Musik mit Herzblut' für Tanzbegeisterte und Glückspilze von 26 bis 86 J.

<http://www.tanzimglueck.de/>

So. 22.1.2023: Chinesisches Neujahrsfest Botanika Bremen



Zusammenstellung durch Christine Sperling (sine84@gmx.de). Wir danken allen, die beigetragen haben.

Redaktionsschluss für Monatsblatt 2/23 am Mittwoch, 08.02.23

Erstellt mit [www.zeitungsdruck-online.de](http://www.zeitungsdruck-online.de)