

Monatsblatt 10/24

Solawi Wildes Gemüse Beckstedt



Ernteanteil Spot 1/24

Herbst - Ernte - Dank!
Viel Freude beim Lesen.

Termine

Die allerwichtigsten

Sa., 12.10.24 Aktionstag Hof

Folientunnel leeren,
„sich richtig
schmutzig machen“,
meint Rene

Aktionssamstag, 26.10.24, 14:30-17:00 am Hof

Gemeinsam im
Dreck buddeln,
singen, sich
austauschen

22.11. Bieterrunde im Waltberthaus in Wildeshausen

Redaktions-
schluss:
sine84@gmx.
de
01.11.24
(Freitag)



Termine im Oktober



Wöchentlich:

Donnerstags Vormittags (aktuell)
 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, 03.11., 19 Uhr

Kommunikation (GfK mit Christiane Gäfke) monatl. Heemstr.70, Wildeshausen: 12.11.

AktionsSamstag (immer der letzte Samstag im Monat): 26.10.24, ab 14:30 Hof

12.10.24: Folien-tunnel beeren

14:30 - 17:00

26.10.24 AktionsSamstag

14:30 - 17:00

Gemeinsam einkaufen, jodeln, singen und spielen für Groß und Klein - einfach zum Hof kommen

Ausblick: 13-18 Uhr

- 10.11.24 (Sonntag): Martinusmarkt in Wildeshausen mit Solawi-Stand
- Wer möchte noch bei der Standbetreuung unterstützen? Bitte bei Brigit melden (0162 434 55 45)
- Wer möchte noch Kürbis-Brotchen backen und den Standbetreuer:innen am Tag selbst bringen? Bitte im Yopad eintragen.

- 22.11.24: Bieterrunde im Walthothaus, Wildeshausen (Freitag)



Liebe Solawisten,

der September hat uns mit vielen Sonnenstunden verwöhnt.

Bei schönstem Sonnenschein und bester Laune haben wir an allen 3 Samstagen im September mit Euch Kartoffeln geerntet.

Nach getaner Arbeit haben wir die Tage mit diversen Köstlichkeiten aus der Kartoffel und einer Ölverkostung ausklingen lassen.

Vielen Dank, es hat uns sehr viel Spaß gemacht





Aktuelles vom Hof

Die Tomaten erfreuen sich noch bester Gesundheit. Allerdings werden die Tage jetzt kürzer und somit müssen die Tomaten leider ausziehen. Wer zieht neu ein? Unsere Wintersalate wie Feldsalat, Rauke, Asia Mix, Postelein



Der Paprika und der Aubergine geht es jetzt auch an den Kragen. Die waren in diesem Jahr echt lecker und ertragreich, aber die Zeit des Abschieds ist gekommen. Auch hier wird Platz für Wintergemüse gemacht. Noch einiges zu tun!!!!





Sämtliches Winter- Lagergemüse muss in den nächsten Wochen geerntet werden. Wir müssen schneller sein als der Frost. Rote Bete, Kohle, Steckrüben, Zwiebeln ... brauchen einen frostsicheren Ort der Lagerung. Das Kühlhaus!



Und zu guter Letzt:

Es sind wieder Küken eingezogen

Eure Familie Dolling





Meine Erfahrungen mit dem Öl-Wechsel

Bei unserer Kartoffel-Ernte-Aktion am 21. September in Beckstedt hatten wir die Gelegenheit über eine kleine Verkostung und Einführung

Friederike de Buin mit ihrer Bio-Ölmühle

oleo DIE OLDENBURGER
ÖLMANUFAKTUR kennen zu lernen.

Für mich ein Volltreffer mit vielen Chancen für uns alle. BESTE ÖLE, denn ungefittet, naturbelassen und bis 38°C garantiert kalt gepresst, haben uns gut geschmeckt und mitgebrachtes war gleich ausverkauft. Da sie erst für Mitte Oktober die Wiedereröffnung ihres online-shops ankündigte, hier vorab das angebotene Ölspektrum:

Lein, Hanf, Schwarzkümmel, Kokos, Mandel, Kürbis, Sesam, Traubenkern, Aprikosenkern, Borretsch, Nachtkerze, Wildrose, Mariendistel

www.oleo-oele.de/shop

Neben den Ölen fand ich sowohl für uns Menschen als auch Tiere die in der Küche leicht zu verarbeitenden und sofort weg knusper-fähigen Prepressen. Die gibt es in kleinen Mengen und Formen. Diese sind doch halb so wertvoll, weil sie durch das Kaltpressverfahren noch sehr viele kostbare Pflanzenstoffe, insbesondere Eiweiße enthalten. Der ideale Brotdosen snack für alle mit Glutenunverträglichkeit. Unter Beachtung des idealen Fettsäuregehaltes der verschiedenen Öle lassen sich 19 Organ-Funktionsbereiche gesundheitlich positiv beeinflussen. Welche Chancen lassen sich neben dem Bio-Gemüse für unsere Solawi daraus schöpfen:

- Zugang für alle zu Verkostg/Vorstellg. am Rande der Bieterunde im November
- Aufbau eines monatlichen Bestell- u. Lieferservice nach unseren nachhaltigen Prinzipien über den Oldenburger Wochenmarkt
- Bio Hof Dölling hat Anbau von Lein als Getreideunter-Saat für regionale Ölmühle in Vorbereitung
- Wissen über Ölnutzung und gesundheitliche Konsequenzen als Info-Mappe stelle ich auf dem Hof zur Einsicht bereit.

Kein Ende der Bio-Modell-Region ♥

Treten wir in die regionalen Fußstapfen der Gesundheitsrebellin und Pionierin des Fettstoffwechsels Dr. Johanna Budwig.

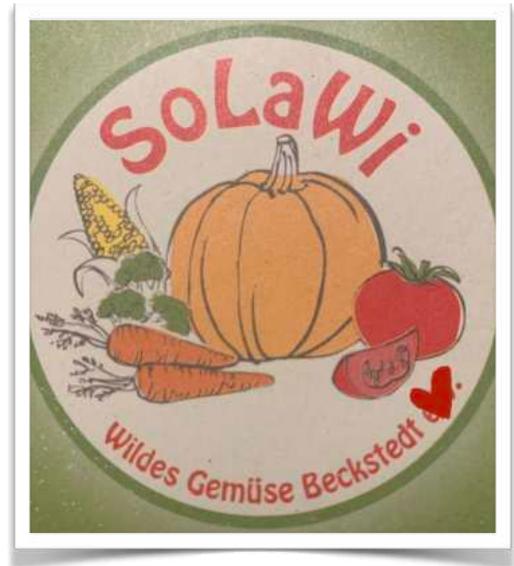
Danke an Petra



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.



Ernteanteil Mitte Sept '24



Salsa Verde vegan

3 Bund Petersilie waschen und
 3 Knoblauchzehen von den
 2 Stk. Paprika Stielen rupfen.

ca 200 ml Öl (Stiele zur Seite
 (Raps+Oliven) legen für 5 Min
 mus)

Salz, Pfeffer

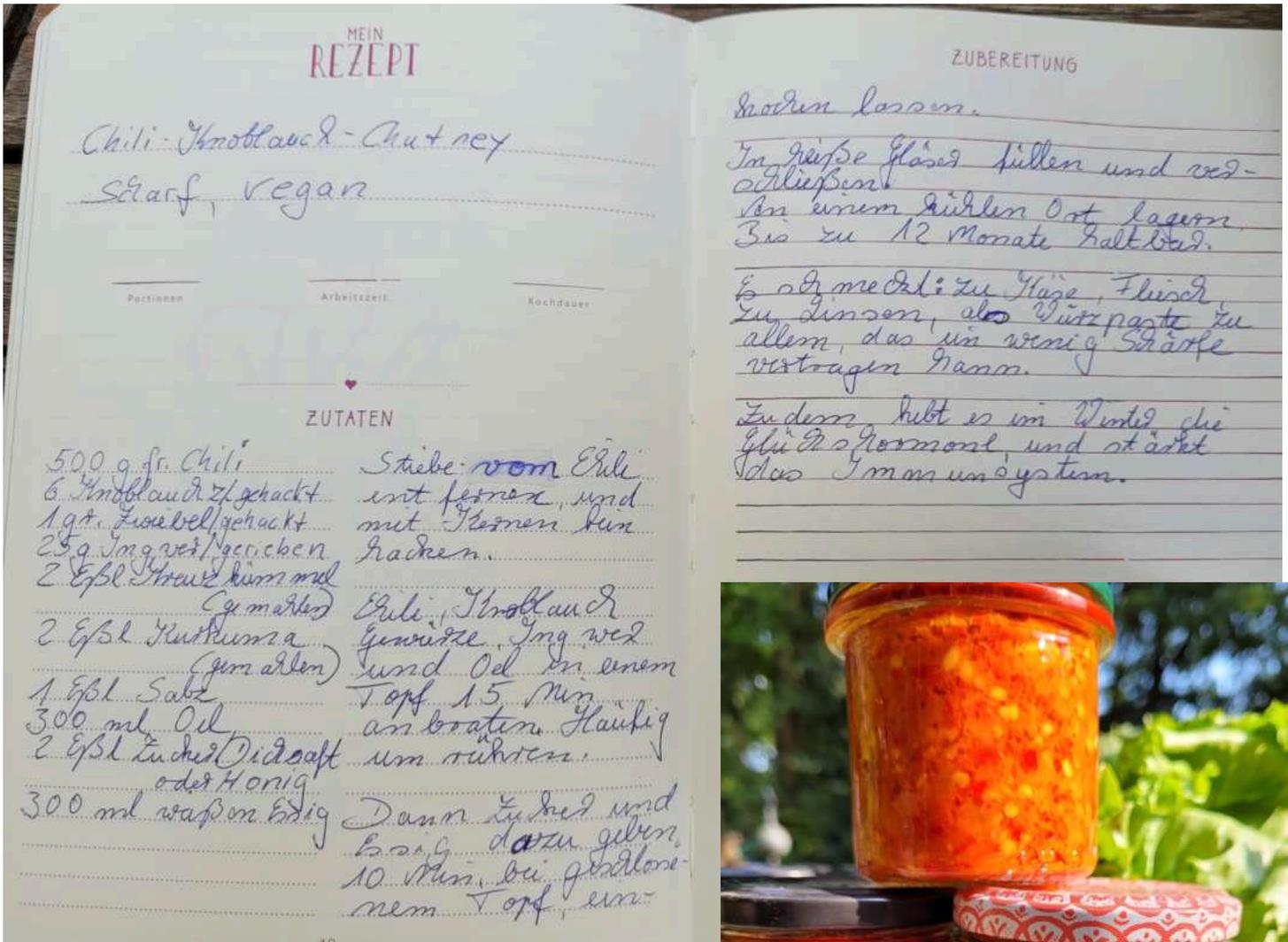
Petersilie mit Knoblauch und
 Paprika im Mixer oder mit dem
 Pürierstab zerhacken.
 Nach und nach erst mit neutralem
 Öl (Olivenöl wird bitter) zu
 einer Paste pürieren.
 Mit Salz und Pfeffer abschmecken,
 und Olivenöl zum Schluss
 dazu geben.

Wer mag kann Sardellen dazu
 geben (Vorsicht dann mit dem Salz)

Die Paste eignet sich wunderbar
 als Zoot auf Salat, zu Gemüse,
 zu Käse oder als Topping zu
 Pfannengerichten.

53





Danke an Birgit!



Kürbisbrötchen nach Tante Anne

500g Weizenmehl oder Dinkelmehl (halber Teil Vollkorn möglich)
Prise Salz
20g Butter oder Margarine
40g Agavendicksaft oder andere Süße
250g Kürbismus
½ Würfel Frischhefe
etwas Milch bis der Teig gut ist

Kürbis klein schneiden, im Ofen weich backen und pürieren (evtl. etwas Wasser hinzugeben), dazu das Mehl, Salz, das Fett, die Süße und verrühren. Die Hefe in etwas warmer Milch und einem Teelöffel Zucker auflösen und zum Teig geben. Alles verkneten und Milch hinzufügen, bis der Teig eine gute Konsistenz hat. (In den Kühlschrank über Nacht stellen und am nächsten Morgen) Den Teig zu kleinen Brötchen (12 Stück pro Teig) formen und bei 200 Grad Umluft etwa 15-20min backen.



Für den Martinusmarkt können kleinere Brötchen (circa 20 Stück) gebacken werden. Wir freuen uns über jede Kürbisbrötchen-Spende, die am 10.11. zum Stand gebracht wird. Bitte dafür ins Yopad eintragen.

Zwischen
13-14:00

♥lichen Dank!



[MITGLIED WERDEN](#)

[STARTSEITE](#)

[KONTAKT](#)

News

Herbsttreffen 8. bis 10.11.2024 (online)

Termine

Fit für Solawi

Stammtisch

SolaRegio

Netzwerktreffen

Netzwerk
Fachtage

Vernetzungstreffen

AK

Genossenschaften



Den Wandel gestalten

Kurse

Newsletter

Save the date - Anmeldung zum Herbsttreffen ist eröffnet

Ernährungswandel, Wirtschaftstransformation, Klimaveränderung - all diese Themen bewegen Solawis. Das Motto "Den Wandel gestalten" dient uns als Inspiration für das Programm. Fest vorgesehen haben wir schon einen **Workshop zum Haltungswandel** durch Solawis - bei dem es darum geht, sich bewusst zu machen, dass wir klassische Konsum-Haltungen verlassen und was das konkret bedeutet.

Auch zu **Solawi & Social Media** könnt ihr euch weiterbilden. Was gibt es dabei zu beachten, gibt es Alternativen zu Meta & Co und welchen "Preis" zahlen wir bei der Nutzung von Konzernsoftware?

Das Gegenteil von täglicher Social Media Nutzung ist das **Cathedral Thinking**: Gemeint ist, Teil eines Projekts zu sein, in dem Wissen, dass unser Beitrag den Prozess ermöglicht, wir jedoch nie "das fertige Ergebnis" sehen werden. So geht uns oft beim Ehrenamt in Solawis und als Teil der Ernährungswende. Wie schaffen wir es, motiviert zu bleiben, wenn wir für das kommende Jahrhundert arbeiten?



Was es nicht ins Kino geschafft
hatte, kann sich den Film "Das
Kombinat" nun in der Mediathek
anschauen:

30.9. DAS KOMBINAT - Doku auf 3sat

Die preisgekrönte Dokumentation "Das Kombinat - Kann Wirtschaft auch solidarisch?" wird am Montag, 30.9. auf 3sat gezeigt und bleibt bis Dezember in der Mediathek.

Nach der Premiere auf dem Münchner Filmfest, Teilnahme bei diversen Filmfestivals und einer Kinotour mit über 350 Vorführungen und Gesprächen kommt DAS KOMBINAT jetzt auf [3sat](#) am 30.9. um 22:25 ins Fernsehen. Bereits ab dem 29.9. ist es in der Mediathek. Eine gute Möglichkeit für eure Mitglieder, beim privaten Puschenkino Werbung für die Solawi-Idee zu machen!

Wir freuen uns, dass der Film so noch ein größeres Publikum finden kann. Schaut ihn gerne mit Freunden und Familie. Teilt ihn mit allen, die sich für ein anderes Wirtschaften und eine andere Form der Landwirtschaft interessieren. Und vielleicht auch gerade mit denen, die noch Vorbehalte oder Vorurteile haben. Denn trotz aller auch im Film gezeigten Widrigkeiten: Das Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft hält viele Lösungsansätze für die Herausforderungen unserer Zeit bereit.