

April 23

# Eigenkraut Post



Liebe Eigenkrautler\*innen und Interessierte,

am letzten Samstag war es wieder so weit: **Ackern auf dem Acker**. Über die Handwerkerliste hatte Anke zum Zaunbau eingeladen und wir haben uns sehr gefreut, so viele Helfende begrüßen zu können.



Bevor es losging, gaben alle noch das unterschriebene Formular zum Haftungsausschluss ab. Das schützt Verein und Landwirte vor Haftungsforderungen bei fahrlässig verursachten Schäden.

Dann starteten mit viel Power und guter Laune:

### Die Erdbeweger\*innen:

um den Acker herum eine Rinne graben, Zaun darin versenken, Rinne wieder zuschütten – das bedeutete: Erde spatenbreit und spatentief auf 1000 m bewegen. Gut, dass Gärtnerin Lotta den festen Boden mit der Fräse vorher lockern konnte.



### Die Zaunbauer\*innen:

Drahtrollen miteinander verknüpfen, Zaun aufhängen, mit Krampen festklopfen, spannen, endgültig festmachen.

### Die Tiefgraber:

Einen Schacht graben, so dass ein Entlüftungsrohr unter dem Folientunnel ins Freie gezogen werden kann.

### Gatterbauer\*innen:

das Metallgatter mit Drahtzaun bespannen, Aufhängung anbringen und einsetzen.



Aufgetankt wurde bei netten Gesprächen und mitgebrachter Superfood – Salate, Bütterken, Obst und den leckeren Waffelherzen vom Schwerter Wochenmarkt.

**Es war eine tolle Zusammenarbeit!!**



**Wir bedanken uns bei:** Alexandra, Arnim, Benjamin, Dagmar, Dirk, Helge, Inge, Kai, Klaus, Mareike, Rouven, Sandra, Stefan, den Landwirten Ralph, Uli, und unserer Gärtnerin Lotta - und vom Kernteam waren dabei Anke, Birgit, Marco und Ingrid.

### Als nächste Mitmach-Aktionen stehen am kommenden Samstag, 29.04.23 an:

das Herrichten der Ausgabestelle sowie Tomaten- und Gurkenbänder auf Spulen wickeln. Anke hat per Mail alle die eingeladen, die sich in die Helfer\*innen-Liste eingetragen haben. Wer zusätzlich mitzumachen will, kann sich per Mail anmelden.

Alle Aktionen werden in Zukunft auf die Homepage gesetzt, so dass ihr euch dort einen Überblick verschaffen könnt. Und im Nachhinein informiert Uschi dann mit wunderbaren Bild- und Textdokumentationen.

## Versicherungsschutz

Die Solawi hat eine Vereinshaftpflicht und eine Unfallversicherung abgeschlossen. Diese Versicherungen bieten Schutz bei ehrenamtlichen Einsätzen oder Veranstaltungen, **treten aber nicht ein bei grob fahrlässig herbeigeführten Schäden**. Deshalb müssen alle Beteiligten vor der Teilnahme an einer Aktion unterschreiben, dass sie bei allen grob fahrlässig verursachten Schäden die alleinige zivilrechtliche- und strafrechtliche Verantwortung tragen und keine Ansprüche gegen die erheben, die mit der Organisation der Veranstaltung in Verbindung stehen. Zur genauen Information findet ihr das gesamte Dokument im Anhang und auf unserer Homepage.

## Hausordnung

Damit unsere Solawi reibungslos läuft, sich alle wohlfühlen und Unfälle vermieden werden, haben wir eine Hausordnung verabschiedet. Der Hof ist ein landwirtschaftlicher Betrieb auf dem viele Gefahren lauern: es gibt z.B. einen Löschteich, der nicht entschlammt ist. Wer reinfällt, schwebt in Lebensgefahr. Es gibt Werksverkehr mit riesigen Maschinen, die nicht nur für Kinder zur Gefahr werden können. Deshalb ist es besonders wichtig:

- dass Kinder nicht unbeaufsichtigt den Hof erkunden,
- wir die Ausgabestelle nur zu den vereinbarten Terminen nutzen,
- Autos nur auf dem Parkplatz gegenüber der Ausgabestelle geparkt werden und
- Hunde nur angeleint mitgebracht werden.

Auch dieses Dokument findet ihr zur genauen Information im Anhang und auf unserer Homepage.

## Aufruf für Sachspenden

In der letzten Eigenkraut Post haben wir angefragt, ob ihr uns mit unterschiedlichen Geräten, Werkzeugen oder Tüchern aus eurem Fundus unterstützen könnt. Wir danken ganz herzlich denen, die sich schon gemeldet haben, und wer noch Dinge spenden will, kann sie entweder

- zum nächsten Stammtisch mitbringen oder
- bei Stefan und Lotta auf dem Acker abgeben.

## Safe the date:

Unsere Stammtisch-Abende haben sich zu sehr unterhaltsamen und geselligen Treffen entwickelt. Vielleicht seid ihr beim nächsten Mal auch dabei: am **Donnerstag, 11. 05.23 ab 19.30 Uhr** geht's los, wie immer, in der **Rohrmeisterei**. Wir vom Kernteam wollen dann auch die Reste unseres köstlichen Sonnenblumenöls mitbringen.

Mach mit beim:



das ist ein Wettbewerb vom 07.05 – 27.05.23, bei dem es darum geht, möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Dabei ist es egal, ob du bereits jeden Tag fährst oder bisher eher selten mit dem Rad unterwegs bist. Jeder Kilometer zählt – erst recht, wenn du ihn sonst mit dem Auto zurückgelegt hättest.

**Also los geht's:** Melde dich an unter: <https://www.stadtradeln.de/schwerte> und registriere dich im Team SoLaWi Eigenkraut. Einige von uns sind schon dabei. Mal sehen wie viele Kilometer wir für's Klima schaffen?

Für diejenigen, die Lust auf Kochen haben, gibt es hier unser

## Rezept des Monats:

### Blattspinat – frisch aus dem Freiland

Spinat ist gesund, er steckt voll wichtiger Mineralstoffe, enthält Vitamine der B-Gruppe und punktet mit einem hohen beim Vitamin-C-Gehalt. Früher enthielt Spinat mehr Bitterstoffe und Oxalsäure als heute. Er schmeckte herb und hinterließ ein pelziges Gefühl im Mund. Das hat sich aufgrund neuer Züchtungen geändert. Spinat speichert Nitrat, das sich während der Lagerung in Nitrit umwandelt und in großen Mengen ungesund ist. Daher am besten frischen Biospinat kaufen und möglichst schnell verzehren.



Quelle: pixabay

### Blattspinat für 2 – 3 Personen

500 g Blattspinat, 1 mittlere Zwiebel, 1 EL Gemüsepaste, 2 kleine getrocknete Chilischoten, ½ Glas halbgetrocknete Tomaten (evtl. von LaSelva) und davon 2 EL Öl, 100 g Gorgonzola,

- Vorbereitungen:
  - Stiele von den Spinatblättern entfernen, in Stücke schneiden und gründlich waschen,
  - die Blätter in grobe Streifen schneiden und ebenfalls gründlich waschen,
  - Zwiebel würfeln,
  - Tomaten halbieren,
- Zwiebel im Öl bei kleiner Temperatur 5 Minuten in einer Pfanne schmurgeln lassen,
- Spinatstiele und die Gemüsepaste zugeben und 3 Minuten dünsten,
- den Spinat, die Chilischoten und die Tomaten dazu geben, mit einem Deckel abdecken und in ungefähr 5 Minuten bissfest garen,
- den Gorgonzola unterheben und schmelzen lassen, falls nötig noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu schmecken Pasta.

Lecker essen, sich dabei gesund zu ernähren und auch noch Umweltschutz zu betreiben, das alles schafft man in der solidarischen Landwirtschaft.

Wer noch Infos zum Konzept braucht, die gibt es auf [www.solawi-eigenkraut.de](http://www.solawi-eigenkraut.de) oder über Fragen an [solawi@schwerte.de](mailto:solawi@schwerte.de) Wir melden uns umgehend.

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

**Auf dem Acker wächst nicht nur unser Gemüse, auch unsere Gemeinschaft entwickelt sich dort prächtig. 😊**

**Wir freuen uns auf das, was kommt und grüßen euch herzlich euer Kernteam**

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

