

Februar 23

Eigenkraut Post



Liebe Eigenkrautler*innen und Interessierte,



unser Folientunnel steht. Er sieht sehr beeindruckend aus und seine Qualität wurde bereits von unseren Gärtner*innen hoch gelobt. Viele Hände waren für seinen Aufbau nötig. Wie schön, dass Torsten auf dem Hof wohnt und sich bereit erklärt hatte, die gelieferten Materialien anzunehmen und beim Wegräumen zu helfen. Es war super, dass sich Armin, Christopher, Helge, Rouven und Stefan spontan Zeit genommen und beim Aufbau so fleißig mitgeholfen haben. Unterstützt wurden wir auch von den Landwirten Uli und Ralph. Sie haben nicht nur mitgearbeitet, sondern mit Trecker und Anhänger die schweren Materialien zum richtigen Ort gefahren. Tat-

kräftig fassten auch Lotta und Stephan, unsere Gärtner*innen, mit an und waren mit ihrer Sachkompetenz neben Monteur Mike eine große Hilfe, alles sachgerecht zu montieren. Und natürlich war auch das Kernteam im Einsatz. Während sich auf dem Acker allmählich unser Tunnel in die Sonne wölbte, türmte sich auf dem Hof der Verpackungsmüll. Um diesen hat sich nach seinem Arbeitseinsatz Bernd gekümmert. Er sortierte die Materialien und fuhr alles zum Wertstoffhof. Wir danken euch allen ganz herzlich für eure Hilfe und ganz besonders für die gute Stimmung, die trotz aller Anstrengungen und Wettergemeinheiten diese wunderbare Teamarbeit ermöglichte. Ohne euch hätte der Aufbau in dieser Zeit nicht funktioniert. Fotos zum Aufbau findet ihr auf unserer Homepage.



Und weiter geht es mit einem **Zaun**:

In den nächsten Wochen wollen wir mit Ralph, unserem Landwirt, den Acker einzäunen, um ihn vor zwei- bzw. vierbeinigen Übeltäter*innen zu schützen. Nach den tollen Erfahrungen mit dem Aufbau des Folientunnels sind wir guter Dinge, dass wir mit eurer Hilfe auch dieses Projekt gemeinsam stemmen werden. Ihr hört von uns.

Infobanner

Inzwischen haben wir ein Banner in Auftrag gegeben, das wir am Zaun befestigen wollen, damit sich alle Spaziergänger*innen informieren können, was auf dem Acker passiert. Während des Tunnelaufbaus gab es dazu viele Nachfragen. Vielleicht sind darunter ja auch Menschen, die mitmachen wollen und Eigenkrautler*innen werden.

Safe the Date

Sonnenblumenöl gibt es am **25.02.23** in der Haselackstr. 15 in Schwerte von 11-13 Uhr. Dies Angebot ist für alle, die noch keins bekommen haben und für die, die ganz wild darauf sind, weil es so lecker ist.

Unser nächster **Stammtisch** findet am Donnerstag, **02.03.23**, um 19.30 Uhr in der Rohrmeisterei statt. An diesem Abend wollen wir eine kleine Samen-Börse machen. Patricia White aus Iserlohn bringt Tomatensamen mit zum Tauschen oder auch nur zum Mitnehmen. Ihr seid alle ganz herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf euch.

Eine interessante Empfehlung: [Wirf mich nicht weg – Das Lebensmittelsparbuch – smarticular](#)

Hier findest du wertvolle Tipps zu Themen wie: „Warum ist Lebensmittelverschwendung ein Problem? Wie plane ich meinen Einkauf richtig? Wie kann ich Blätter, Kerne, Strunk und anderes restlos verwerten?“ und Vieles mehr.

Rezept des Monats

Linsen

Die Linse ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und wird in Deutschland erst wieder seit 2014 angebaut. Hauptanbaugebiete in Europa sind Frankreich und Spanien. Früher galt sie als Arme-Leute-Essen. Doch dies hat sich geändert. Heute wird sie geschätzt wegen ihres hohen Mineralstoff- und Eiweißgehalts und der vielen Ballaststoffe in ihrer Schale.



Quelle: pixabay

Linsensuppe mit Tomaten für 2 Personen

120 g Berglinsen oder grüne Linsen, 1 Zwiebel, 1 Stange Sellerie, 1 Karotte, 1 EL Gemüsepaste, 1 EL Tomatenmark, 6 Anchovis, 1 Dose geschälte Datterini (400 g), 6 Salbeiblätter, 2 EL Kapern, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Abrieb 1 Bio-Zitrone, 1 Dinkelbrötchen,

- Zwiebel, Sellerie und Karotte klein schneiden und in Olivenöl 5 Min. dünsten,
- Gemüsepaste, Tomatenmark und Anchovis zugeben und kurz dünsten,
- Linsen, Tomaten, Salbei und Kapern zugeben, mit 1 l Wasser auffüllen und 40 Min köcheln,
- das Brötchen in Würfel schneiden, in der Pfanne rösten, zum Schluss mit einem Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen,
- den Zitronenabrieb zur Suppe geben, evtl nachwürzen und mit den Croutons servieren.

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

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!

Wir freuen uns auf das gemeinsame Erntejahr und schicken euch herzliche Grüße

euer Kernteam

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

