

# hier wächst ganz viel

# *zusammen*

Rundbrief

Solidarische Landwirtschaft Dalborn

Projekt zur gemeinsamen Selbstversorgung

Detmold • Blomberg • Lemgo • Horn Bad Meinberg • Barntrup • und Umgebung

1. August 2013

[www.solawi-dalborn.de](http://www.solawi-dalborn.de)

1. Jahrgang Nr. 5

- ♣ SoLaWi-Sommerfest am 3.8.!
- ♣ Extreme Witterung
- ♣ Mangold-Inspiration
- ♣ Abholung: Experimente
- ♣ Gemüse einfrieren
- ♣ Heilkräftiges Gemüse

## *Wir feiern den Sommer*

**Der Sommer beschert uns neben reicher Ernte auch schöne Feste! Extreme Witterungsbedingungen, technische Fragen und Schädlingsbefall stellen uns in dieser Zeit vor die nötigen Herausforderungen.**

In der "sauren Gurkenzeit", das heißt in den Sommerferien, wo oft nur wenig Neues zu berichten ist, möchten wir Euch dennoch eine Ausgabe unseres Rundbriefes zukommen lassen. Diesmal geht's nicht um tiefschürfende Themen, jedoch um die letzten Neuigkeiten und Tipps zur Saison.

Zuerst hier eine Erinnerung daran, dass diesen Samstag den 3.8. ab 15 Uhr auf dem SoLaWi Hof, Hauptstr. 22 in Dalborn, unser Sommerfest stattfindet! Kommt bitte alle, wir freuen uns auf Euch! Und bringt Interessierte mit...

Vor kurzem gab es bereits Gelegenheit zum Feiern bei Ulfs Klima-Musik-Hoffest. Unser SoLaWi-Infostand sowie Ursins Shuttle zum Acker interessierten einige Besucher des Hof-Spektakels (siehe Bericht in diesem Rundbrief).

Weiterhin berichten wir in dieser Ausgabe über die letzten Neuigkeiten vom Acker und den Erfolg beim Aufbau unserer Kühlzelle. Wir stellen eine kleine Studie über die Niederschläge der letzten Wochen vor. Wie die Abholung vom Gemüse verläuft, bleibt vorerst auch ein Thema. Zum Gemüse bringen wir wieder ein paar Rezeptideen. In der neuen Rubrik "Heilkräftiges Gemüse" stellt Mitglied Jürgen Klamm die heilsame Wirkung jeweils einer Gemüsesorte vor. Auch von den Fortschritten unserer Arbeitspferde möchten wir Euch berichten.

Viel Lesespaß und bis am Samstag in Dalborn!

*Eure Redaktion*

Solidarische Landwirtschaft Dalborn e.V. • Hauptstrasse 22 • 32825 Blomberg-Dalborn

Tel 05236 – 888 97 96 • [www.solawi-dalborn.de](http://www.solawi-dalborn.de) • Email: [info@solawi-dalborn.de](mailto:info@solawi-dalborn.de)

Konto-Nr. 4068410100 • GLS-Bank • BLZ 43060967

# SoLaWi-Sommerfest diesen Samstag den 3. August!

**Alle Mitglieder und Interessierte sind herzlich willkommen bei unserem Sommerfest auf dem SoLaWi-Hof, Hauptstr. 22 in Dalborn, ab 15 Uhr. Lasst uns zusammen den Sommer feiern!**

Beim Sommerfest treffen sich Mitglieder und Interessierte zum Austausch und fröhlichen Beisammensein. Bringt bitte interessierte Freunde und Bekannte mit, die unsere SoLaWi kennenlernen möchten! Es gibt Gelegenheit, Hof und Acker zu besichtigen sowie eine Demonstration unserer Pferdearbeit und Kostproben von Salat und Gemüse. Die Musikgruppe Buschmusik aus Detmold wird gegen 18.30 Uhr auftreten. Weiterhin gibt es für Kinder (und jung gebliebene Erwachsene) Spiele. Eine Märchenerzählerin wird gegen 16.30 Uhr für jung und alt etwas darbieten. Für das leibliche Wohl wird gesorgt (Kaffee und Kuchen, Salate, Getränke), und der Abend soll gemütlich am Lagerfeuer ausklingen.

Helfer sind gern gesehen zur Vorbereitung des Fests/Aufbauen am Freitag 2. August ab 16.00 Uhr oder am Samstag 3. August ab 11.00 Uhr. Für den Thekendienst kann mann/frau sich hier eintragen:

<http://www.doodle.com/t895niwsng9xd7na>

Bringt für den Abend am Lagerfeuer gern eigene Musikinstrumente, schöne Geschichten oder bunte Showeinlagen mit!

Bis am Samstag, wir freuen uns auf Euch...



# Salonfähig in der Öffentlichkeit

**Unsere SoLaWi hat sich im Juli in der Reihe "Salongespräche" im Detmolder Café Cup sowie auf Ulf Allhoff-Cramers Klima-Musik-Hoffest in Detmold-Altenkamp der Öffentlichkeit präsentiert. Dies hat zu einigen neuen Interessierten geführt.**

## Salongespräch

Die Informationsveranstaltung am 18. Juli in Ahmed Pelivans Café Cup war besonders salonfähig durch die exotisch anmutenden musikalischen Einlagen eines deutsch-afrikanischen Duos mit Geige und Cora (einem afrikanischen Saiteninstrument). Circa zehn Interessierte hatten trotz herrlichen Sommerwetters den Weg ins Cup gefunden und waren aufmerksam bei der Sache, als Lukas und Florian unser Projekt vorstellten. Wir hoffen, einige von ihnen bald als Mitglieder begrüßen zu dürfen. Interessant war das Gespräch mit einer Besucherin, die in der Nähe des Buschberghofs (der erste SoLaWi Hof Deutschlands) bei Hamburg aufgewachsen ist. Sie kennt den Erfinder des SoLaWi-Gedankens, Trauger Groh, als Vater ihrer damaligen Schulfreundin, und hat die Entwicklung des Buschberghofs mit verfolgt.

## "2 Grad" Klima-Musik-Hoffest

Biobauer Ulf, der auch Mitglied der SoLaWi ist und uns in vielen Hinsichten sehr tatkräftig unterstützt, hat zusammen mit seiner Familie und Helfern ein Spektakel der besonderen Art auf seinem Hof organisiert (<http://hoffest.wordpress.com>). Unter den mehr als 800 Besuchern waren auch viele SoLaWi Mitglieder. Highlights waren der Vortrag von Postwachstumsökonom Prof. Niko Paech sowie das Auftreten des Detmolder Ensembles Vinorosso in großer Formation auf dem

Futtertisch von Ulfs Kuhstall (die Kühe befanden sich auf der Weide...). Es wurde ein vierstelliger Betrag an Spenden für Klimaschutzprojekte eingesammelt.

Freude kam auf beim Tanzen zur Musik der Bands Partout und Skalinka. Nebst Infoständen zu Klimaschutz und alternativen Energiequellen gab es beim Fest leckeres Bio-Essen (u.a. SoLaWi-Salat), und Frank aus Detmold garnierte seine unvergleichlich leckeren Lehmofen-Pizzen mit SoLaWi-Rucola. Einige Mitglieder besetzen einen SoLaWi-Infostand und Ursin chauffierte mit seiner Elektro-Mia zum Acker in Dalborn. Auch hier tauchten wieder neue Interessierte auf. Bei dem mehrtägigen Fest kam, gerade beim gemeinsamen Frühstück, richtige Festival-Stimmung auf. Vielen Dank an Ulf und seine Helfer für das gelungene Fest! Nächster Öffentlichkeitstermin unserer SoLaWi ist im 20. August bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg (siehe Kalender).



# Starke Truppe engagiert sich für die Kühlzelle

Die von Reinhard Bade gespendete Kühlzelle wurde nun im alten Kuhstall des SoLaWi-Hofs aufgebaut. Fehlt nur noch der elektrische Anschluss und die Kühlflüssigkeit.

Unter Leitung von Mitglied Siegfried wurde der Aufbau der Kühlzelle organisiert. Der erste und schwerste Schritt war das Abladen der etwas mitgenommenen und deshalb empfindlichen Bodenplatte von Ulfs Hänger. Dazu waren einige starke Helfer notwendig:



Als das Ablegen der Bodenplatte im alten Kuhstall erst einmal geschafft war, wurde der Rest der Kühlzelle von einer kleineren Gruppe von Mitgliedern in einer Nachtschicht fertig aufgebaut. Ganz vielen Dank an alle Beteiligten!!!



# Bericht von der letzten Mitgliederversammlung

**Am 6. Juli fand wieder eine Mitgliederversammlung unserer SoLaWi statt.**

Los ging es an diesem sommerlichen Nachmittag mit der praktischen Arbeit. Einige Mitglieder beteiligten machten sich für das Sommerfest stark. Auf dem Acker wurde mit Hacke, Freischneider, Sense und Ampferstecher gearbeitet, und ein Sonnenschirm für die Sitzecke wurde installiert. Danach gab es wie immer Kaffee bei Karl und Gerda in der Gaststätte "Zum alten Jäger". Zahlreiche Mitglieder spendeten wieder leckeren Kuchen. Anschließend wurde die Sitzung abgehalten. Folgende Themen wurden besprochen:

- ♣ Unser Vorsitzender Ralf bedankte sich detailliert für das tolle (zum Großteil ehrenamtliche) Engagement verschiedenster Beteiligter, die bisher das Gelingen unserer SoLaWi möglich gemacht haben.



- ♣ Finanzen/Mitgliederzahl: Bis Anfang Juli gab es 25 Anteile in unserer SoLaWi (wovon 14 ganze und 22 halbe). Da viele Beiträge als Jahresbeiträge gezahlt wurden, belaufen sich die Einnahmen bisher auf ca. 12.800 Euro. Es müssen noch ca. 15 Anteile hinzu kommen, um bis Ende des Wirtschaftsjahres (Ende Februar 2014) alle anfallenden Kosten zu decken. Die Mitgliederwerbung bleibt deshalb sehr wichtig.
- ♣ Zur Mitgliederwerbung wird den heutigen Mitgliedern geraten, Flyer dabei zu haben für Interessierte. Außerdem werden Orte für weitere Infoveranstaltungen vorgeschlagen.
- ♣ Abholung, Kühlzelle und Sommerfest: siehe Berichte in diesem Rundbrief.
- ♣ Förderungsanträge: Es wird über die Möglichkeit nachgedacht, unseren Verein gemeinnützig zu machen, da dies oft Voraussetzung für eine Förderung ist. Dazu wird Beratung gesucht.

# Mangold als Kunstobjekt

**Gärtner Florian will Euch gerne etwas Mangold-Inspiration vermitteln und berichtet deshalb von der Kunstaussstellung *documenta (13)* in Kassel.**

Zur Zeit (und vermutlich so ziemlich bis Saisonende) gibt es auf dem SoLaWi-Acker Mangold satt. Da an den Abholtagen bisher immer relativ viel davon übrigblieb, hier ein paar kleine Anregungen und Hintergrundinformationen.

Der Mangold gehört zur Familie der Gänsefußgewächse und ist ein ganz naher Verwandter der Roten Bete, was man an den Blättern gut sehen kann. Ursprünglich ist er aus dem im Mittelmeerraum wildwachsenden „See-“ oder „Strandmangold“ weitergezüchtet worden und war schon bei den alten Ägyptern ein beliebtes Gemüse.

Während der Mangold in praktisch allen mediterranen Ländern, aber z.B. auch der Schweiz, nach wie vor sehr beliebt ist, fristet er in Deutschland mittlerweile eher ein Nischendasein – was aber nicht immer so war. Unter dem folgenden schönen Link findet sich alles Wissenswerte zum Thema: <http://lexikon.huetttenhilfe.de/gemuese/mangold.html>

Im vergangenen Jahr habe ich auf der dOCUMENTA (13) in Kassel, die stark von den Themen ökologische Landwirtschaft und gesellschaftlicher Wandel beeinflusst war, eine nette Installation von Christian Philipp Müller im Park vor der Kasseler Kunsthochschule gefunden, nämlich die sogenannte „Mangoldfähre“ bzw. auf Englisch „Swiss Chard Ferry“. Drei Pontons vom Technischen Hilfswerk waren als Behelfsbrücke über einen Kanal neben der Kunsthochschule verlegt worden. Auf den Booten waren in mit Erde gefüllten Kisten ca. 60 verschiedene Mangoldsorten aus aller Welt kultiviert. Eine Vielfalt von Farben und Formen wurde zur Schau gestellt.



Die beiden auf dem SoLaWi-Acker angebauten Sorten „Lucullus“ und „Bright Lights“ waren auch auf der Fähre vertreten. Gegen Ende der Kunstschau im September 2012 wurde ein Mangold-Testessen veranstaltet. Zunächst fand eine Präsentation und Verkostung von 20 der ausgestellten Sorten statt. Zur Verkostung bereit standen Schüsseln mit gedünstetem aber ungewürztem sortenreinen Mangold. Geschmacklich waren die grünen, ursprünglicheren Sorten den neueren, farblich bunteren Züchtungen meist überlegen, ein Favorit unter meinen anwesenden Freunden war der blassgrüne, stark gekräuselte „Lucullus“.

Nebenbei konnte man sich für Probierportionen von 10 verschiedenen frisch zubereiteten Mangoldgerichten anstellen, um diese dann an Biertischen sitzend zu genießen. Da die Schlangen vor den einzelnen Gerichten erwartungsgemäß ziemlich lang waren, habe ich es nicht geschafft, alles zu probieren. Im Folgenden sind immerhin drei Rezepte angegeben, die ich selbst für gut befinden konnte. Die Rezepte sind dem Begleitblatt der Verkostungsaktion entnommen.

### **Mangold-Quiche**

Rezept von BIOND

*200 g Mehl, Salz, Zucker, 100 g weiche Butter, 3 EL Milch*

Aus diesen Zutaten einen Mürbteig kneten, kalt stellen, eine Tarteform mit dem Teig ausschlagen und ca. 8 Min. im Heißluftofen bei 180°C blind backen.

*600 g Mangold, 2 Zwiebeln gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Pfeffer*

Den Mangold in ½ cm breite Stücke (Mangoldstiele und Blätter getrennt) schneiden, zuerst die Stiele mit den Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten, danach die Mangoldblätter mit dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.

*2 Eier, 200 g Schmand, Muskatnuss, 1 Eigelb, 80 g Emmentaler, 200 g saure Sahne*

In der Zwischenzeit die Eier mit Schmand, saurer Sahne, Emmentaler und Muskat verrühren, den Mangold unter die Masse heben, alles auf den angebackenen Mürbteig geben und mit dem Eigelb bestreichen. Das Ganze weitere 25 Min. backen.



### **Mungo-Bohnen mit Mangold**

Rezept von Familie Kottis aus Griechenland. David Kottis ist Student an der Fakultät für Ökologische Agrarwissenschaften, Universität Kassel, und hat die Mangoldrecherche und Samenbeschaffung für die Mangoldföhre im Rahmen der dOCUMENTA (13) übernommen.

Ein klassisches mediterranes Rezept verbindet Hülsenfrüchte mit Kräutern und Gemüse

Zutaten: 1 kg Mangold, ½ kg Mungo-Bohnen eingeweicht und gekocht, Kräuter nach Wunsch (z.B. Dill, Petersilie, Minze, Koriander), 1-2 Zwiebeln, Schalotten und scharfe Paprika (Menge nach Geschmack)

Zubereitung: Mangold-Vorbereitung: Stängel von Blättern trennen und Stängel fein schneiden. Schalotten schneiden, Zwiebeln fein schneiden und anbraten, die geschnittenen Mangold-Stängel und Schalotten hinzufügen (etwas später vermutlich auch die Blätter, sind im Rezept nicht weiter erwähnt!). Die scharfe Paprika schneiden und dazugeben, Kräuter, Pfeffer und Salz hinzufügen. Zum Schluss die Mungo-Bohnen und etwas von ihrem Sud dazugeben und alles einmal aufkochen. Das Gericht wird heiß serviert!

### **Pazi-Eintopf**

Türkisches Familienrezept von Ayse Gülec, Schlachthof Kulturzentrum, Kassel

1 Bund Pazi (Mangold) waschen und in Streifen schneiden, 1 mittelgroße Zwiebel in kleine Stücke schneiden, evtl. 1-2 Möhren in kleine Stücke würfeln, etwas Tomatenmark, Olivenöl, 1 Hand voll Reis oder Bulgur (grob) Zubereitung: Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark, Möhren und 1 Prise Zucker dazugeben. Den Mangold aufschichten, Reis oder Bulgur darunter mischen, etwas Wasser dazu und langsam köcheln lassen. Dazu passt: Joghurt mit Knoblauch (einfach Joghurt mit Knoblauch und etwas Salz vermischen und 1-2 Löffel auf das warme Gericht geben).♣

# Tagebuch eines Ackers

Bericht der GärtnerInnen über die Ackeraktivitäten, die sich seit der letzten Ausgabe ereignet haben:

## 28. Juni 2013

Erntebeginn Mangold „Lucullus“, Koriander, Hirschhornwegerich, Kultursauerampfer, wilde Rauke, Blatzzichorie, Gartenmelde „Vollrot“



## 1. Juli

Erntebeginn Brokkoli, Blumenkohl (viele am Schießen!), Weißkohl, Mangold „Bright Lights“, Salatrauke

## 3. Juli

Möhren mit Vlies abgedeckt; Buschbohne, Mangold „Bright Lights“ und „Lucullus“, sowie Lauchzwiebel und Knollenfenchel gesät; Voranzucht Chinakohl und Knollenfenchel im kleinen Gewächshaus.

## 5. Juli

Erntebeginn Wirsing.



## 8. Juli

Erntebeginn roter/grüner Kohlrabi vom 11. Mai.

## 9. Juli

Grünkohl, Knollenfenchel, Endiviensalat und Bataviasalat Jungpflanzen aus Bega gepflanzt sowie eigene Salatjungpflanzen. Basilikumjungpflanzen zwischen die Tomaten im kleinen Gewächshaus gepflanzt.

## 12. Juli

Radieschen, Koriander, Asiasalat und Salatrauke gesät; Erntebeginn zweiter Satz Rübstiel und Asiasalat.

## 15. Juli

Erntebeginn Zucchini, Rotkohl, Salbei, wildes Basilikum, Thymian.



## 19. Juli

Mehr Salatzwiebel gesät. ⇒

⇒

**22. Juli**

Erntebeginn Petersilie, Pimpinelle, Porree, dicke Bohne, zweiter Satz Spinat.

**25. Juli**

Salatjungpflanzen "Ochsenszunge" gepflanzt. Einleggurke (selbst gezogene Jungpflanzen) ausgepflanzt. Bataviasalat aus Bega gepflanzt.

**26. Juli**

Selbst vorgezogenen Chinakohl und solchen aus Bega ausgepflanzt. Selbst vorgezogenen Knollenfenchel ausgepflanzt. Erntebeginn nächster Satz Salate (Kopf-, Eisberg-). Erntebeginn Zuckererbse, Markerbse, Romanasalat,

**29. Juli**

Erntebeginn Liebstöckel, Schnittlauch, Dahlie „Mignon“, Dill, zweiter Satz Koriander, Kerbel. ♣



# Mach mit :-)

## Kalender für Mitglieder und Interessierte

### **Mitgliederversammlung**

Samstag 7. September, ab 14 Uhr gemeinsame praktische Arbeit, ab ca. 16 Uhr Kaffeetrinken und anschließend Sitzung; Hauptstr. 22, Dalborn.

### **Infoveranstaltungen unserer SoLaWi**

*bei Yoga Vidya*

Dienstag 20. August um 19.30 Uhr im kleinen Speisesaal, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

*bei der Messe Pferdestark*

Samstag 24. - Sonntag 25. August, Schloss Wendlinghausen in 32694 Dörentrup-Wendlinghausen. Diese Messe ist besonders interessant für Freunde von Arbeitspferden/Kaltblutpferden. Siehe [www.pferdestark.de](http://www.pferdestark.de)

*bei den Genussstagen OWL*

Samstag 28. – Sonntag 29. September, Schloss Wendlinghausen in 32694 Dörentrup-Wendlinghausen.

### **Feiern...**

*Sommerfest unserer SoLaWi*

Samstag 3. August, Hauptstr. 22, Dalborn.  
Mit Demonstration unserer Pferdearbeit, live Musik, Aktivitäten für Kinder, Gemüseverkostung etc.

# Abholung: Experimente

Nachdem die Gemüseanteile immer umfangreicher wurden, musste das Garten-Team sich für die Abholung eine elegantere Lösung ausdenken, als für jeden alles einzeln vom Acker zu ernten.

Bei den letzten Abholungen haben wir verschiedene Varianten eines Selbstbedienungssystems erprobt. Dabei ernten die GärtnerInnen alles bereits im voraus, wodurch die Wartezeiten für Abholer wegfallen. An heißen Tagen ernten wir Gemüse, Salat und Kräuter früh morgens und tauf frisch.

Dies garantiert eine bessere Frische, als wenn Gemüse geerntet wird, das gerade einen halben Tag bei über 30 Grad in Sonne und Wind auf dem Acker gestanden hat. Sobald die Kühlzelle läuft, wird die Frische noch optimaler sein. Jetzt muss erstmal der kühle alte Kuhstall des SoLaWi-Hofs als Depot erhalten.

Diese Art der Ernte bedingt jedoch, dass **nur vorher bestellte Anteile** abgeholt werden können. Seinen Anteil kann man per Email bis zum Abend vor der Ernte bestellen/abbestellen: Email an [gartenteam@solawi-dalborn.de](mailto:gartenteam@solawi-dalborn.de).

Die regelmäßigen Abholer haben sich bereits in eine Liste eingetragen mit ihrem gewöhnlichen Abholtag und eventuellen Urlaubsterminen. Sie haben damit ihren Anteil bereits vorbestellt und brauchen nur eine Mail zu schreiben, wenn sich unerwartet etwas ändert.

Eine Gebrauchsanweisung für die Abholung befindet sich im alten Kuhstall, wo das Gemüse einmal wöchentlich (wahlweise montags oder freitags) für Euch Mitglieder bereit steht. Wir sind noch dabei, das beste System für die "vorbestellte Abholung mit Selbstbedienung" auszuklügeln.

Im Moment heißt dies, dass jede(r) sich bei der Abholung **1) in die Abholliste einträgt, 2) nachschaut, wie viele Leute an diesem Tag bereits abgeholt haben und noch abholen müssen und 3) anhand davon selbst einschätzt, wieviel er/sie von welchem Produkt mit nach Hause nimmt (für halbe Anteile entsprechend weniger als für ganze).**



# Die Heilkraft des Meerrettichs

In der neuen Rubrik "Heilkräftiges Gemüse" stellt Mitglied Jürgen Klamm in dieser Ausgabe den Meerrettich vor.

## Historisches zum Meerrettich

Die Geschichte des Meerrettichs als Heilpflanze ist so lang, daß bereits Hildegard von Bingen über seine Heilkraft berichtete. Die Städter wurden in der Geschichte durch die Krenfrauen zweimal im Jahr mit Meerrettich beliefert. Im 2. Weltkrieg wurde ab Februar 1944 der freie Handel mit Meerrettich verboten, um daraus wundsäubernde und heilwirkende Medizin herzustellen. Frisch geriebener Meerrettich half damals tausenden von verwundeten und schmerzgepeinigten Menschen auf einfachste Weise.

Das sind nur drei Beispiele, die die Bedeutung des Meerrettichs belegen. Die geschichtliche Überlieferung ist voll mit weiteren Beispielen. Die therapeutische Bedeutung des Meerrettichs liegt in erster Linie in seiner antibiotischen und in seiner antiparasitären Wirkung.



## Rezept bei Darmerkrankungen

- 1 Stück Meerrettich gerieben
- 1 mittelgroßer saftiger Apfel gerieben
- 1 Biozitronensaft entsaftet

Alle Bestandteile miteinander vermengen und teelöffelweise einnehmen, bis die Parasiten Depressionen bekommen und über Auswanderung nachdenken.

Natürlich noch ein paar Tage länger, denn der Meerrettich ist nicht nur ohne Nebenwirkungen, sondern voller weiterer positiver Wirkungen. Er lässt sich sehr gut gegen alle chronischen Erkrankungen verwenden, deren Ursache eine Verschleimung ist und diese Liste ist so lang daß sie diesen Rundbrief sprengen würde. Ich möchte von diesen Erkrankungen nur die Atemwegserkrankungen, den Schnupfen, Grippe und die Lungenentzündung erwähnen. Hier hat der Meerrettich die Fähigkeit, das Behandlungsmonopol von Kortison und Antibiotika zu brechen.

## Rezept bei Erkältungen und Grippe

75% geriebener Rettich (für den Winter getrocknet und pulverisiert) und 25% Kapuzinerkresse (für den Winter getrocknet und pulverisiert) mit etwas geriebenem Apfel einnehmen oder das Pulver in frisch gepresstem Obstsaft auflösen und bis zur Genesung trinken. Außerdem kannst Du Deinen Genesungsweg noch durch Trinken von kolloidalem Silberwasser beschleunigen.

## Tipps für die Hausapotheke

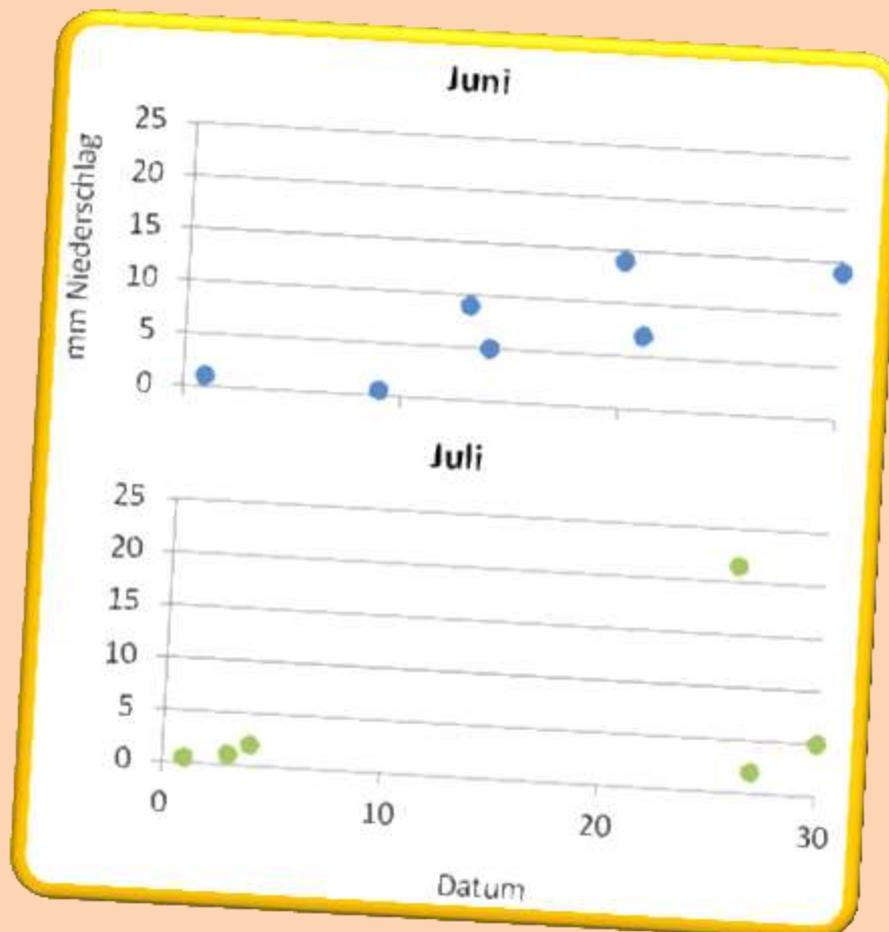
Meerrettichpulver bevorraten, Kapuzinerkresse getrocknet bevorraten, Silberwasserherstellungsgesetzgerät bevorraten. Und zum Abschluss natürlich unsere lieben Gärtner motivieren, alle empfohlenen Gemüse im nächsten Jahr anzubauen. Das Trocknen des Meerrettichs kann ich mit einem Solartrockner übernehmen.

Der nächste Rundbrief berichtet über die Heilkraft des Brokkoli.

# Extreme Witterung

Im Rundbrief Nr. 3 berichteten wir bereits über Trockenheit im Monat Mai. Der Juli stand dem leider nicht nach. Ob dies nun schon der Klimawandel ist oder nicht: Garten-Team und Mitglieder können spüren, wie abhängig unser Lebensmittelanbau vom Klima ist und vor welche Probleme uns ein Klimawandel noch stellen könnte. Gärtnerin Chris stellt Euch hier ihre kleine Regenmesserstudie vor.

Heute morgen schlug ich die Zeitung auf (Lippische Landeszeitung) und las, dass dieser Juli einer der heißesten seit 1881 war. Auch fiel circa die Hälfte weniger Regen, als zu erwarten gewesen wäre. Bei uns auf dem Acker steht ein Regenmesser, den ich meist regelmäßig auslese, ausleere und dessen Stand ich notiere. Demnach sah es bei uns im Juni und Juli so aus:



Wie man sieht, gab es im Juli eine Periode von 21 Tagen (3 Wochen) ohne Regen, dafür aber mit Hitze. Zwar wurde in langer Arbeit von hauptsächlich Ralf und Florian endlich unsere Bewässerungsanlage fertig gestellt, jedoch musste davor noch viel mit Gießkannen nachgeholfen werden zum Überleben der Jungpflanzen und Aussaaten. Als dann die Kreisregner am neuen Pump- und Schlauchsystem liefen, war - oh Schreck - unsere Zisterne schon beinahe leer. Zum Glück konnte Wasser aus einer zweiten Zisterne entnommen werden. Ehrenamtliche Helfer schlossen zudem extra Dachflächenzuläufe an unsere Zisterne an. Bevor wir auf einen Tiefbrunnen oder Stadtwasser zurückgreifen mussten, fiel dann endlich der lang ersehnte Regen...

## Einfrieren: Vielfalt für später

Manche Mitglieder können im Moment gar nicht gegen die großen Erntemengen an essen. Gemüse und Salate werden im besten Falle verschenkt oder landen auf dem Komposthaufen. Schade eigentlich, denn im Winter wird unser Acker nicht mehr solch eine Vielfalt erbringen. Einfrieren erhält etwas Vielfalt für den Winter!

Eines unserer Mitglieder hat bereits eine neue Gefriertruhe angeschafft... So können wir etwas von dem Guten, was der Acker jetzt liefert, aufheben für die mageren Zeiten im Herbst und Winter. Und wer hätte gedacht, was man alles einfrieren kann? Außer Fleisch und Brot kann man auch Gemüsesuppe und selbst Milch einfrieren.

### Florians Rezept zum Einfrieren von Blattgemüsen

Bei sperrigen Blattgemüsen wie Mangold empfiehlt Florian folgendes Rezept: Gemüse waschen und kleinschneiden. Dann blanchieren: das Gemüse ca. 1 Minute in einen Topf mit kochendem Wasser legen, bis es schlapp wird. Dann mit der Schaumkelle herausheben, evtl. danach in kaltem Wasser "abschrecken". Abtropfen und abkühlen lassen, in Gefrierbehälter oder -beutel füllen und einfrieren. Hält sich ca. 8 – 10 Monate.

## Roswithas Krautsalat

Besonders lecker macht sich darin unser SoLaWi-Weißkohl...

2 kg Weißkohl (1-2 Köpfe) hobeln oder fein schneiden. 1-2 grüne Paprikaschoten fein zerkleinern. 1 Zwiebel kleinschneiden. Soße zubereiten aus: 0,5 Liter kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, 200 ml Essig, 100 g Zucker, 100ml Öl, 2 Tl. Salz, 1 Prise schwarzer Pfeffer. Soße in einer großen Schüssel verrühren, dann Paprika, Zwiebel und Kohl hinzugeben und gut durchrühren. Anschließend ein bis zwei Tage in einem geschlossenen Topf durchziehen lassen. Durch die Kohlensäure im Mineralwasser wird der Kohl weich.

## Poetisches: Erdbeeren

Für Euch gefunden von Karen (aus dem Buch: Nachts am Berge tanzen Zwerge, von Bettina Stietencron, Verlag Engel & Co.) . Nächstes Jahr gibt's auch Erdbeeren in der Solawi Dalborn...!

Erbeerlein am heißen Hang,  
sonnenrotes Tröpfchen,  
kommt der Gnom am Weg entlang  
mit dem Henkeltöpfchen.

Erdbeerlein so süß und rot,  
reift zur rechten Stunde,  
grad genug zum Mittagbrot  
für die Gnomenrunde.



# Kartoffelkäfer & Co.

In den letzten Wochen sind nicht nur Kartoffelkäfer auf unserem Acker vermehrt aufgetreten. Auch andere unerwünschte Bewohner wie Erdfloh, Kohlweißling, Möhrenblattsauger, Schnecke und Schermaus machten sich breit. Ein Biobauer steht jedoch solchen ungebetenen Gästen nicht hilflos gegenüber.

Den regelmäßigen Gemüseabholern ist es bestimmt schon aufgefallen: Alle Kreuzblütler, d.h. alle Kohlartigen, haben bei uns Löcher in den Blättern. Nicht nur Weißkohl, sondern auch Radieschen, Asiasalat, Rübstiele, Chinakohl, Wirsing... Dies sind Fraßspuren des Erdflchs, einer Käferart, die auf Kohl spezialisiert ist. Im Wirsing haben wir auch Fraßspuren des Kohlweißlings angetroffen. Fraßschäden des Möhrenblattsaugers (kleine geflügelte grüne Tierchen) haben zur Kräuselung der Möhrenblätter geführt und hemmen deren Wachstum. Ab und zu sieht man kleine Nacktschnecken, die sich z.B. am Kartoffellaub



gütlich tun. Die großen unterirdischen Gänge der Schermaus entdeckt man manchmal beim Pflanzen auf unserem Acker.

Was nun? Im biologischen Landbau verwenden wir kein Gift gegen sogenannte Schädlinge. Wir haben jedoch folgende Möglichkeiten zu Handeln: Zuerst fragen wir uns, ob die Schäden noch akzeptabel sind. Stört es die Mitglieder, wenn Radieschenblätter Löcher aufweisen? Die meisten wohl nicht. Also besteht erstmal kein Handlungsbedarf. Die unerwünschten Gäste dürfen sich bedienen, so lange sie keinen allzu großen Schaden anrichten.



Als der Kohlweißling jedoch begann, allen Kohl aufzufressen, wurde ein Kulturschutznetz über verschiedene Kohlsorten ausgebreitet, um weitere Zuwanderung von Mitessern auszuschließen. Als die Möhrenernte durch den Möhrenblattsauger in Gefahr kam, spritzten wir selbstgebraute Brennesseljauche und deckten die Möhren danach mit Vlies ab, um ihr Wachstum bestmöglich zu unterstützen. Die wenigen Schnecken und Schermäuse ignorieren wir erstmal. Jedoch nicht so beim Kartoffelkäfer: dieser kann sich bekanntermaßen explosionsartig vermehren, die Kartoffeln in kurzer Zeit entlauben und damit das Wachstum der Knollen stoppen. Klassisch bekämpfen wir den Kartoffelkäfer durch Absammeln: eine Prozedur, die sich Mitglieder der älteren Generation vielleicht noch aus der Schulzeit erinnern.

Da wir GärtnerInnen einen *demeter*- (biologisch-dynamischen) Hintergrund haben, versuchen wir weiterhin, die Pflanzen bestmöglich zu stärken, indem wir soweit möglich nach dem astrologischen Kalender säen und pflanzen sowie biologisch-dynamische Präparate einsetzen: Gesunde Pflanzen auf gesundem Boden sind weniger im Ungleichgewicht und daher weniger anfällig für Schädlinge.

# Zusammen gespannt

Unsere Arbeitspferde Rita und Katinka sind keine alten Hasen im Zugpferdefach, sondern werden noch von den GärtnerInnen ausgebildet. Sie machen gute Fortschritte. Jetzt sind sie schon ein paarmal als Zweispänner durch Dalborn spaziert.



eine Runde über den Hof



## Redaktionelles

Text:

C. Trierweiler, C. Sperling, L. Seiler

Fotos:

C. Trierweiler. Mangold-Fotos: Florian. Sommerfest-Poster: Cornelia Kopp.

Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 24.8.2013

Beiträge bitte an: [info@solawi-dalborn.de](mailto:info@solawi-dalborn.de)

Solidarische Landwirtschaft Dalborn e.V. • Hauptstrasse 22 • 32825 Blomberg-Dalborn  
Tel 05236 – 888 97 96 • [www.solawi-dalborn.de](http://www.solawi-dalborn.de) • Email: [info@solawi-dalborn.de](mailto:info@solawi-dalborn.de)  
Konto-Nr. 4068410100 • GLS-Bank • BLZ 43060967