



## *„Neues vom Acker“*

Hallo liebe SolawistInnen,

auf der nächsten Seite findet Ihr die Liste für nächsten Freitag/Samstag. Ich möchte nochmal an das Folienhaus nächsten Samstag erinnern. Wir haben schon ganz gut vorgearbeitet, vollenden das heute und morgen noch und dann müsste sich in überschaubaren zeitlichen Aufwand am Samstag richtig was reißen lassen. Vielen Dank an die pfiffigen HelferInnen vom letzten Wochenende. Der Anfang ist immer knifflig.

**Treffpunkt am Samstag 11.02 ist 10 Uhr vor dem Sozialraum.**

**Am Besten kurz melden unter [gaertnerei@auenhof.org](mailto:gaertnerei@auenhof.org).**

Viele Grüße,  
für die Gärtnerei  
Mathias



**Übersicht Gemüseverteilplan 10./11.02.2017 und Gesamtplan Februar 2017**  
 (Mengen je Anteil)

IST 10./11.02.2017	
Möhren	1,5 kg
Zwiebeln	1 kg
Haferwurz	0,3
Kartoffeln	2 kg
Weißkohl	1 Stück
Pastinaken	0,5 Stück
Salatspinat	0,2 kg
Feldsalat	0,2 kg
Rucola / Asiasalat	0,1 kg
Sellerie	Nach Bedarf

PLAN Februar 2017	
Gemüse in kg	
Kartoffel	3
Möhren	3
Rote Bete	1,5
Pastinaken	1
Sellerie	1
Zwiebeln	2
Lauch	1
Weißkohl/Spitzkohl	2
Rosenkohl	0,5
Wirsing	0,5
Superschmelz (Lagerkohlr.)	2
Grünkohl	0,5
Zuckerhut	0,5
Salat/Endivien etc. Stück	0
Feldsalat	0,5
Asiasalat/Postlein/Ruc.	0,3
Winterrettich	0,5
Kohl/Mairübchen/Herbstrüben	0,5
<b>Gesamtmenge in kg</b>	<b>20,5</b>

Der Plan hängt an den Verteilpunkten aus. Ihr braucht euch daher die Tabelle nicht auszudrucken.

## Haferwurz – Ein herbsüßer Wintergenuss



Die Haferwurz (*Tragopogon porrifolius*), auch Purpur-Bocksbart, Habermark oder Austernpflanze genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Bocksbärte (*Tragopogon*) innerhalb der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Die Nutzpflanze Haferwurz kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wo sie seit der Antike als Gemüse verwendet wurde.

Die Haferwurz wird vorwiegend als Wurzelgemüse verwendet, aber auch die Blätter lassen sich als Salat oder Spinat zubereiten. Die süßlich schmeckende, milchhaltige „Wurzel“, deren Geschmack an Austern erinnert, ist sehr nahrhaft, was auch ein alemannisches Sprichwort besagt: „Habermark macht d' Bube stark“. Die Pfahlwurzeln werden im Herbst des ersten Jahres geerntet. Sie können über den Winter eingemietet werden.

Quelle Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Haferwurz>



## Salat mit Honigchampignons (unter diesem Begriff gibts auch Bilder im Internet)

Liebe SolawistInnen,

endlich gibt es Feldsalat. 2007 oder so kam Bri von einem Essen beim Italiener zurück und hat von einem Salat geschwärmt, den ich dann in unserer Küche "nachgebaut" habe. Das Originalrezept steht seit 2007 auf [chefkoch.de](http://chefkoch.de) und war zeitweise unter den 5 höchst bewerteten Rezepten beim Suchthema Salat. Also irgendwie hatte meine Tochter recht, die meinte, dass ich den Salat da hochladen soll. Das Rezept hört sich eventuell sehr schräg an, wegen Pilze und Zucker, aber ich kann nur ermutigen, sich die halbe Stunde Zeit zu nehmen, und das mit dem eingedickten Orangensaft ist eh ein Geheimitipp für Salatsoßen..... Guten Appetit zusammen. Ach und wenn ihr nach Honigchampignons googelt findet ihr viele Treffer, sogar Aldi Nord wirbt inzwischen mit diesem Rezept, schade, dass man auf chefkoch alle Rechte abtritt :-). Los gehts in der Küche.....

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, für 4 Personen

- 500 g
- Champignons
- 200 ml Orangensaft (Bio)
- 1 m.-große Zwiebel(n)
- 2 Knoblauchzehe(n)
- Öl und Butter
- Salz und Pfeffer
- 500 g Feldsalat oder 1 - 2 Salatköpfe
- 1 Orange(n) (Bio)
- 200 g Parmesan
- am Stück
- Balsamico
- Olivenöl
- Gewürze nach Geschmack
- Zucker
- Honig

### **Zubereitung**

Den Salat normal putzen und waschen, eine saure Salatsoße herstellen aus der kleingeschnittenen Zwiebel, Balsamico Essig, Olivenöl und Knoblauchzehen. Mit Salz und Pfeffer und weiteren Gewürzen nach eigenem Geschmack würzen.

Die Orange sorgfältig schälen. Den Orangensaft einkochen auf ca. 1/3 bis 1/4 seiner Menge.

Die Pilze vierteln, in Butter mit etwas Öl mit Salz und Pfeffer anbraten, wenn sie fertig sind, eine Prise Zucker überstreuen und mit ca. 2-3 Esslöffeln Honig in der Pfanne übergießen, umrühren, das Ganze sollte leicht karamellisieren.

Den Salat in die Salatsoße geben, vermischen, dann die Pilze auf dem Salat "häufchenweise" verteilen und mit dem eingedickten Orangensaft übergießen. Dünne Orangenscheiben auflegen. Reichlich Parmesan klein hobeln und die Parmesanstücke auf den Salat geben. Veganer benutzen statt Honig Ahornsirup und statt Parmesan Cashewkäse...



## Aktuelles vom Solawi-Kreis

Hallo liebe SolawistInnen und Interessierte

Das nächste Treffen des Solawikreis ist am Mittwoch 22.02.2017 um 19 Uhr im Essensraum auf dem Auenhof. Um 18 Uhr trifft sich der AK II zur Organisation des Prosumententreffen am 04.03.

### Infos zur Abholung am Auenhof / Pforzheim

#### **Eier**

Der Auenhof verkauft diese Woche wieder Eier von ihren glücklichen Hühnern

#### **Umfrage**

Bei der Abholung möchten wir dieses oder nächstes Wochenende von euch wissen wie ihr die Solawi momentan erlebt, was ihr gut und was ihr schlecht findet. Bitte achtet bei er Abholung auf die Fragebögen.

#### **Cidre am Auenhof**

Bei der Abholung am Auenhof gibt es diese Woche wieder kostenfrei Cidre zum Abfüllen in die mitgebrachten Flaschen und Gefäße.

#### **Brotverkauf am Auenhof**

Die Bäckerei Toifl als Partner des Auenhof (und Familie Toifl ist auch Prosument) verkaufen Demeter-Brot bei der Abholung am Auenhof. Für diejenigen, die regelmäßig dieses Demeter-Brot kaufen möchten, können wir uns vorstellen dies dauerhaft einzurichten und ggf. in einen Anteil integrieren. Wir werden sehen wie sich das entwickelt.

### Safe the dates – Termine

Sämtliche Termine gibt es auch online hier: <http://solawi-pforzheim.de/termine/>

**11.02.2017 – Arbeitseinsatz Folienhaus**, Ort: vor dem Sozialraum am Auenhof (Uwe kocht) – 10 Uhr

**18.02.2017 – „Rezepteaustausch & Mehr“** – Ort: Auenhof – 14:00 Uhr

Lockeres Treffen zum Austausch von Rezepten und ersten Erfahrungen bei der Anpassung der Speisenpläne. JedeR darf / soll gerne Essen mitbringen, das er/sie gekocht oder gebacken hat und natürlich Rezepte zum Besprechen.

**19.02.** – **Regionaltreffen von Solawis**. Wer Interesse hat, meldet sich bei Bri Oeschler: [boeschler@web.de](mailto:boeschler@web.de)

**22.02.** – **Solawikreis** im Essensraum am Auenhof – 19 Uhr. Um 18 Uhr trifft sich AK II.

**25.02.** – **Bieterrunde in Tübingen**. Christof, Zakira und Peter fahren hin.

**04.03.** – **1. Prosumententreffen 2017** – Ort: Auenhof – 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

**01.05.2017** - Ausflug zur *Lebensgemeinschaft Tempelhof* ([www.schloss-tempelhof.de](http://www.schloss-tempelhof.de))

Details und Infos folgen für diesen etwas anderen Maiausflug.

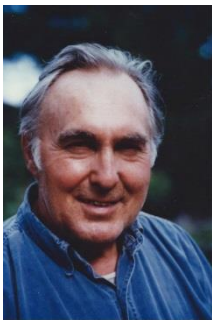
**28.05.2017** – Tag der offenen Tür beim Auenhof! – Wie immer ein tolles Event für die ganze Familie.



## Woher stammt die Idee der solidarischen Landwirtschaft in Deutschland?

Eine kurze Zusammenfassung von Tim

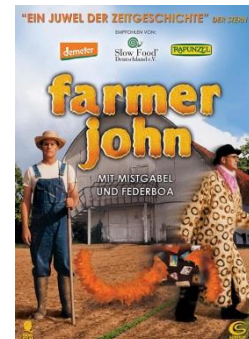
Seit den 1960er Jahren entstanden unabhängig voneinander auf verschiedenen Teilen der Welt Landwirtschaftshöfe, deren Grundgedanke war, dass „der Mensch als Gemeinschaftswesen von Natur aus kooperativ ist, und dass die Natur innerhalb gesunder Natur – und Betriebskreisläufe genügend Überschüsse produziert, von denen Menschen leben können“.



In Deutschland stellte die Familie Loss 1954 auf dem „**Buschberghof**“ ihren Landwirtschaftsbetrieb auf die Demeter-Anbauweise um. 14 Jahre später (1968) schlossen sich die Familien Loss, Lehmann und die Familie um „**Trauger Groh**“ zu einer Landbauforschungsgesellschaft zusammen und stifteten ihr Inventar und Vermögen der „Betriebsgemeinschaft Buschberghof“. Im Laufe der Jahre entwickelte sich der Buschberghof weiter, bis es 1988 zur Gründung der Wirtschaftsgemeinschaft kam, die bis heute in dieser Form besteht.

Diese Philosophie brachten „**Trauger Groh**“ aus Deutschland und „**Jan van der Tuin**“ aus der Schweiz unabhängig voneinander nach Amerika, wo sich daraus das CSA-Konzept entwickelte: die **Community Supported Agriculture** (eine gemeinschaftsgestützte Landwirtschaft)!

„Farmer John“, ein in Amerika produzierter autobiographischer Kinofilm, machte nach dem Jahr 2000 das CSA-Konzept in Europa bekannter, worauf das Interesse nach CSA-Höfen und Initiativen in Deutschland grösser wurde. Dennoch war der CSA-Begriff in Deutschland so nicht geläufig. Die CSA-Höfe nannten sich hier in der Regel Wirtschafts-, Selbstversorger- oder Versorgungsgemeinschaft. Im Rahmen einer Bachelorarbeit wurde 2007 die aktuelle Situation von CSA-Projekten in Deutschland untersucht und öffentlich gemacht. Damit konnten sich schließlich die ersten Initiativen untereinander in Verbindung setzen. Die Recherchen ergaben, dass aktuell acht CSA-Höfe und Initiativen existieren und sich eine weitere in Gründung befand.



2010 kam es unter den „gemeinschaftstragenen Landwirtschaften“ zu einem ersten Treffen, welches aber nicht das letzte sein sollte: Denn ein Jahr darauf (**2011**) wurde das „**bundesweite Netzwerk**“ gegründet.

Hier einigten sich die Mitglieder auf den in Deutschland jetzt gebräuchlichen Begriff „**solidarische Landwirtschaft**“ oder kurz „**Solawi**“ und gründeten den Trägerverein „solidarische Landwirtschaft e.V.“, um



Gründungen neuer Solidarhöfe anzuregen und zu fördern, sowie Beratung und Hilfestellung für existierende Solidarhöfe bereitzustellen und diese zu begleiten.

**Die Entwicklung spricht für sich: Im Jahr 2016 gab es „mindestens“ 117 Solawi-Betriebe und „mindestens“ 106 Solawi-Initiativen in Gründung!**

Quellen: Kraiß, K. 82008): Community Supported Agriculture(CSA) in Deutschland – Bachelorarbeit

[www.solidarische-landwirtschaft.org](http://www.solidarische-landwirtschaft.org)

<http://buschberghof.de>