

Liebe Ernteteiler und Ernteteilerinnen,

in der letzten Hofpost in dieser Saison begrüße ich Euch mit neuem Logo!

Ich möchte mich hiermit bei allen Ernteteilern und Ernteteilerinnen für unsere gemeinsame Saison bedanken! Ihr seid mit uns durch das Jahr gegangen und habt damit unsere Ziele unterstützt:

Der Aufbau einer gemeinschaftsgetragenen, vielfältigen, bedarfsgerecht entlohnten, ökologischen und regionalen Landwirtschaft.

**Als kleiner Impuls:**

**Im Anhang befinden sich die Grundprinzipien und Visionen der Solidarischen Landwirtschaft noch einmal zum Nachlesen und Vertiefen.**

---

Zum Logo:

Der Name „wUNderbar“ ist in der ersten Gemüsesaison von den Ernteteiler\*innen im Rahmen des Hoffestes ausgewählt worden. Gemeinsam mit Lina Krallmann und in Abstimmung mit der Prozessgruppe habe ich an dem Logo gearbeitet. Mary von Ollis Piercingstudio hat unsere Ideen umgesetzt.

Letzte Ernteausgabe:

Unsere letzte Ernteausgabe in dieser Saison findet am kommenden Wochenende statt. Das Tauwetter kommt uns entgegen. Geplant ist das Feld und Lager (außer unsere Kartoffeln) zu räumen.

Geplant ist: Lagerkartoffeln, Lagermöhren, Orangen, Granatäpfel, Grünkohl, Flower Sproud, Rote Bete, Kohl (Wirsing, Weißkohl, Rotkohl je nach Zustand).

Ihr dürft gern gemeinsam mit uns das Feld räumen!

Es sind schöne Mengen Rosenkohl und Spinat zu finden. Diese dürfen gern in Selbsternte von Euch je nach Bedarf und Lust geerntet werden.

#### Letzte Abbuchung:

Leider fehlt mir bei den meisten von Euch noch eine letzte Abbuchung. Ich würde diese letzte Lastschrift gern in den nächsten Tagen einziehen. Falls es nicht passen sollte, bitte ich um eine kurze Rückmeldung! So verursachen wir keine unnötigen Kosten. Jede fehlgeschlagene Lastschrift wird mir mit 5,00 € von meiner Hausbank in Rechnung gestellt.

#### Zukunftswerkstatt am vergangenen Samstag:

Der gemeinsame Samstag hat im Nachklang sehr gemischte Gefühle bei mir ausgelöst.

Die Entscheidungsfindung nach dem Prinzip der „Soziokratie“ muss geübt werden, doch auch gemeinschaftsgetragene Projekte brauchen Übung und fallen nicht vom Himmel. Mir fallen einige schöne Möglichkeiten ein die SoLaWi-Typen zwei und drei auszuprobieren und „Gemeinschaft“ zu stärken. Unter „LASST UNS INS TUN KOMMEN“ verstehe ich genau das.

Als Beispiel:

- Gemeinsame Investition in einen Backofen und samstägliches Brotbacken für die Gemeinschaft
- Einlegen und Fermentieren für den Winter im großen Stil

Was uns im Gärtnerinnenteam beschäftigt:

Katharina wird Ihre Stunden in der kommenden Saison nicht aufstocken können, wir machen uns derzeit Gedanken wie wir Arbeitszeit aufteilen können. Katharina möchte gern fachlich mit Euch arbeiten und fragt welche Themen Euch wirklich interessieren. Meldet Euch dazu gern zurück.

Wir beschäftigen uns gerade mit der Anbauplanung für die Saison 2025/26. Eure Wünsche sollen mit einfließen. Eine weitere Mail folgt dazu im Februar.

## REGENBOGEN-ESSEN:

Aus dem Interview mit Prof. Spector (zur Frage, wie man sein Darm-Mikrobiom optimal ernährt):

- *Der erste Ansatz ist, dass man **30 unterschiedliche Pflanzen pro Woche** isst. Das sind nicht nur Obst und Gemüse, auch Gewürze, Samen und Nüsse zählen dazu, ebenso Hülsenfrüchte.*
- *Der zweite Tipp ist, dass man **den Regenbogen essen** soll, also möglichst viele Farben auf dem Teller haben. So bekommt man viele unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe, Bitterstoffe und mehr.*
- *Der dritte Rat ist, dass man **jeden Tag etwas Fermentiertes** isst. Das kann Sauerkraut sein, Kimchi, Kombucha, aber auch Joghurt oder Käse.*

..... das passt zur Sauerkrautausgabe am Wochenende!

Herzliche Grüße,

Katrin Westermann und Hofteam.

P.S. Beim „Netzwerk Solidarische Landwirtschaft“ werden gerade spannende Webinare angeboten. Unter anderem ein Webinar zur Soziokratie:

<https://www.solidarische-landwirtschaft.org/aktuelles/news/news-detail/ffs2-soziokratie-in-solawis/>

Aber auch sonst lohnt es sich die Seite zu besuchen .....