





Die Haferwurz enthält etwa 1% Eiweiß, rund 0,5% Fett und 16% Kohlenhydrate, daneben Carotin, Vitamin B1 und B2, Nicotinamid und Vitamin C. Als Korbblütler enthält sie das Kohlenhydrat Inulin, das sich besonders für Diabetiker eignet. Dank ihrem hohen Schleimgehalt ist sie für Magenkranke vorteilhaft.



# Solidarische Landwirtschaft

*Abkürzung SoLawi - im englischen Community Supported Agriculture (CSA)*

Konzept um Verbraucher mit einem oder mehreren regionalen Erzeugern zusammenzubringen

- solidarischer Grundgedanke Ernte und Risiko teilen
- Konsumenten finanzieren die Kosten des landwirtschaftlichen Betriebes
- Lieferung von produzierten, landwirtschaftlichen Gütern

Vorteile für Produzenten

- finanzielle Sicherheit
- Kein Aufwand für Vermarktung der abgegebenen Erzeugnisse
- Optimale Verwertung der Produkte

Vorteile für Konsumenten

- Versorgung mit hochwertigen Lebensmitteln
- Bezug der Verbraucher zu Landwirtschaft und Lebensmitteln
- Beitrag zur ökologischen Landwirtschaft

Vorteile für beide

- persönliche Kontakte zwischen Landwirt und Verbraucher
- Wertschätzung der Arbeit und der Produkte
- Kein Zwischenhandel
- Erhaltung von regionalen Höfen
- Übernahme von Verantwortung für die Region

## Entwicklung

- 1960er Jahren durch Anthroposophen Rudolf Steiner inspiriert die Etablierung der biologisch-dynamischen Landwirtschaft
- 1980er Jahren Verbreitung in USA, weltweite Verbreitung von ähnlichen Konzepten
- in Deutschland schon über 250 Gemeinschaften
- große Vielfalt alternativer Modelle

Solawi De Oekomelkburen in Lentförden

- im Mai 2018 Start des ersten Jahres



## Ernte-Anteil

### Ernteanteil

Ein ganzer Ernteanteil versorgt das Mitglied mit einer wöchentlichen Ernte von folgenden Mengen ca.:

- 1 kg Kartoffeln
- 2-3 kg Gemüse und Salat (zzgl. Kräuter oder Blumen / evtl. Obst)
- 2 Liter Milch
- 1 kg Joghurt
- 350-500g Rindfleisch (z.B. Gulasch, Hack, Steak, Rouladen, Knochen)

Der Monatspreis für einen ganzen Ernteanteil beträgt: 169,-€.

Der Monatspreis für einen halben Ernteanteil (=halbe Menge) beträgt: 86,- €





### Elternzeit für Kühe

- ganze Jahr über auf der Weide gehalten
- Kälber werden so natürlich wie möglich groß gezogen
- die ersten drei Lebensmonate bleiben die Kälber bei ihren Müttern
- Zuwendung, Erziehung und natürlich die wertvolle Muttermilch
- Nachzucht gesunde Milchkühe, männliche Kälber werden zu Weideochsen



Samstag 15.02.2020  
um 13:00 Uhr

Adresse:  
24632 Lentförden  
Schmalfelder Str. 25