

■ Weihnachtsgrüße

■ Solawi's on Air

■ Kraftpakete vom Acker

■ Mitgliederschichtn

Vorstand und Aufsichtsrat

WEIHNACHTSGRÜßE

Zeit um kurz durchzuatmen..

Liebe Genoss*innen,

ein aufregendes Jahr neigt sich dem Ende zu. Für viele von uns verläuft das Leben seit zwei Jahren nicht mehr in den gewohnten Bahnen und die Situation fordert uns immer wieder heraus. Gerade deshalb sollten wir die „staade Zeit“ um Weihnachten nutzen, um uns auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu besinnen.

Die Natur macht es vor; Tiere und Pflanzen ziehen sich zurück, um dann im Frühjahr wieder aus dem Vollen schöpfen zu können.

Auch das Regionalkollektiv genehmigt sich eine kurze, aber wichtige Pause, bevor wir dann mit vollen Akkus auf unserem neuen Acker in Landshut West durchstarten!

Dieses Jahr war besonders, noch nie waren so viele Menschen im Regionalkollektiv ehrenamtlich tätig. Dafür möchten wir uns nochmal ganz herzlich bedanken!

Vielen Dank an alle die sich in den Projektgruppen für die Weiterentwicklung unserer Solawi eingesetzt haben! Ihr habt wirklich großartiges geleistet und schon bald werden wir die Früchte unserer Arbeit ernten können!

Danke an alle großen und kleinen fleißigen Helfer*innen, welche regelmäßig am Acker geholfen und unsere Gärtner unterstützt haben!



Danke and die AG Einkochen, dass wir über den Winter hinweg immer wieder Schmankerl in der Kiste finden dürfen!

Danke an die Ernte AG für euren Einsatz in luftigen Höhen für feinsten regionalen Apfelsaft!

Danke an die AG Vermarktung für eure kreativen Ideen für interne und externe Kommunikation und natürlich die tolle Erntepost!

Danke an alle Kistenbezieher*innen und sonstigen Unterstützer*innen für euer Vertrauen in unsere Arbeit!

Wir wünschen euch allen ein frohes Fest mit euren Lieben und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Erholt euch gut, damit wir nächstes Jahr wieder gemeinsam anpacken können



Euer Vorstand und Aufsichtsrat

Kevin Rubenberger

SOLAWI'S ON AIR

Jetzt gibt's was auf die Ohren!

Die Arbeitsgemeinschaft Solawi-Genossenschaften bietet eine Plattform für die Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit genossenschaftlich organisierter Solawis.

Neben der Möglichkeit die eigene Solawi auf der Seite vorzustellen, lädt die AG immer wieder Solawis aus ganz Deutschland ein, um bei ihrem Podcast mitzumachen.

Dies bietet Raum für ganz persönliche und greifbare Einsichten in die Entstehung und Entwicklung der einzelnen Solawis. Die individuellen Erfahrungsberichte aus Erfolgsgeschichten, Tiefschlägen und Strategien der Weiterentwicklung sollen gesammelt und einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt werden.

Der Austausch und die Vernetzung untereinander machen gerade die Solawi-Community aus. Man steht schließlich in keinerlei Konkurrenz und hat ein gemeinsames übergeordnetes Ziel.

So haben wir nun auch eine Anfrage für einen Podcast bekommen und sind dieser natürlich gerne nachgekommen. Übernommen hat den Ablauf und die Organisation Tobi von schallereignis.fm, einer gemeinschaftsbasierten Podcast Plattform. <https://schallereignis.fm/>

Wir bekamen ein Studiomikrofon geschickt, wurden in die Technik eingewiesen und schon konnte es losgehen. Vertreten wurde das Regionalkollektiv durch Monika, Max und Kevin.



Monika, Max und Kevin im „Studio“

Zugegeben, etwas aufgeregt waren wir schon, aber durch die ruhige und angenehme Art von Tobi war die Aufregung schnell verflogen und es wurde ein wirklich nettes Gespräch, welches ihr euch schon Ende 2021 auf <https://solawi-genossenschaften.net/>

anhören könnt.

Wir wünschen viel Spaß beim Lauschen.

Claudia Höft

KRAFTPAKETE VOM ACKER

Tolle Knolle : Rote Bete



Gespickt mit dem roten Pflanzenfarbstoff Betanin ist die rote Rübe voll mit sekundären Pflanzenstoffen, die unser Herz-Kreislauf-System unterstützen.

Bereits täglich 100 g rote Bete oder 75 ml Saft reichen aus, um erhöhten Blutdruck wieder nach unten zu regulieren. Neben den sekundären Pflanzenstoffen sorgt auch der Gehalt an Kalium in den Rüben dafür. Noch effektiver wirkt die rote Bete, wenn sie milchsauer eingelegt, also fermentiert wird.

Die rote Knolle besticht durch ihr reichhaltiges Angebot an Vitaminen und Mineralstoffen. Diese bleiben durch ihre gute Lagerfähigkeit weitestgehend erhalten und versorgen uns vollwertig über den Winter.

Vitamine in der roten Bete:

Vitamine der B Gruppe (B1, B2 und B6) wichtig für die Hormonbildung, Blutbildung, Funktion der Nerven und Stoffwechselfvorgänge

Folsäure ist beteiligt an der Blutbildung und unterstützt ein gesundes Zellwachstum. Sehr wichtig bei Kinderwunsch und Schwangerschaft

Vitamin C unterstützt das körpereigene Abwehrsystem und die Knorpelbildung

Beta-Carotin, eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehfähigkeit

Mineralstoffe in der roten Beete:

Kalzium für den Aufbau und die Gesunderhaltung unserer Knochen und Zähne

Kalium wichtig für unser Reizleitungssystem, ein Mangel führt u.a. zu Muskelschwäche, Herzrhythmusstörungen, Verstopfung und Müdigkeit

Magnesium, wichtig für Herz, Muskeln und Nerven. Wichtiger Co Faktor bei Vitamin D Einnahme

Phosphat für den Aufbau von Knochen und Zähne und für einen reibungslosen Energiestoffwechsel

Eisen wichtig für die Zellbildung und die Zellatmung. Wichtig zur Blutbildung, besonders effektiv in Kombination mit dem enthaltenen Vitamin C.

Zink unterstützt das Immunsystem und ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Ein Mangel macht sich u.a. in Infektanfälligkeit, Wundheilungsstörungen, trockener, rissiger Haut, Haarausfall und Müdigkeit bemerkbar.





Johanna und Hannes

MITGLIEDERGSCHICHTN

Wer wir sind und was uns bewegt

Wir, Johanna und Hannes, möchten euch kurz erzählen, wie wir zum Regionalkollektiv gekommen sind.

Kochen und lecker Essen verbindet uns schon seit wir uns kennen. Durch unsere Familien wurde uns beiden in die Wiege gelegt, auf regionale und saisonale Nahrungsmittel zu achten.

Allerdings war dieser Wert bei uns auch eine ganze Weile ziemlich verschüttet, und die Paprika im Winter und die Bananen im Müsli dann zu Studenienzeiten doch recht attraktiv.

Es hat bei uns tatsächlich erst mehr eigenes Bewusstsein und langsames Ausprobieren gebraucht, bis wir uns an Kohleintopf im Winter, Salat zu jeder Mahlzeit und Fenchel statt Bambus im Curry gewöhnt haben.

Die Gemüsebox hat einen großen Teil dazu beigetragen, uns häufig auch mal herausgefordert - und inzwischen wollen wir nicht mehr ohne!

Hannes hat vor gut einem Jahr von einem Arbeitskollegen vom Regionalkollektiv erfahren und schwubdiwup hatten wir die erste Testbox im Haus.

Wir freuen uns riesig auf den Acker in Landshut West, nicht nur, weil dieser einen Steinwurf von unserem Haus entfernt ist, sondern auch, weil wir dann hoffentlich regelmäßig auf dem Acker mit anpacken, unseren grünen Daumen schulen und coole Gemeinschaft genießen können.

Wir wünschen uns, dass das Regionalkollektiv weiter gesund wächst, noch mehr Landshuter in den Genuss von super frischem Gemüse kommen und „unser“ Acker mit Blick auf Burg und Martinskirche zu einem natürlichen Wohlfühl- Begegnungs- und Bildungs-ort mitten in der Stadt wird.

AKTUELLES:

Diesen Donnerstag (23.12.) kommen eure Boxen ein letztes Mal im Jahr 2021. Danach machen wir 2 Wochen Winterurlaub.

Eure erste Box im neuen Jahr kommt ihr dann am Donnerstag den 13.01.2022 abholen.

✉ WEITERE KONTAKTE

Vorstandschafft:
info@regionalkollektiv.de

Logistik:
kiste@regionalkollektiv.de

Verwaltung:
buchhaltung@regionalkollektiv.de

Du hast interessante Themen für die nächste Erntepost, willst dich redaktionell beteiligen oder hast eine Frage?

Schreib uns gerne eine Mail an:
vermarktung@regionalkollektiv.de

