



# Buntes Gemüse

TEXT  
CORNELIA HÖCHSTETTER

Fotos (©) SoLaWi Olfen

In Berlin gibt's viele, im Münsterland einige und in Olfen sät sich die SoLaWi demnächst ins dritte Jahr: die *Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi)*. Am Küchentisch von Heike Mehring erklären drei Frauen, wie sie auf einem Hektar in zehn von zwölf Monaten hundert Haushalte mit Gemüse versorgen.

In strahlendem Violett leuchtet der Rotkohl aus der Holzkiste. Der dralle Gemüsekopf bringt Farbe in den Januar. Draußen tüncht der Nebel seit Tagen den Himmel in Grau und die Bäume um den *Bio-Hof Mehring* im Olfener Stevertal in Weiß. Die Gärtnerin Sabrina von Wilamowitz sortiert Rote Bete und Pastinaken. Einmal in der Woche kommen die Mitglieder der *Solidarischen Landwirtschaft* vorbei und holen sich ihren Gemüseanteil. Was genau in der Woche zur zuge teilten Ration gehört, steht jeweils auf der Tafel.

## ALLES FÜR ALLE

„In zehn von zwölf Monaten bekommen unsere Mitglieder ihr Gemüse“, erklärt Sabrina von Wilamowitz – das ist das Prinzip der *Solidarischen Landwirtschaft* in Olfen – *SoLaWi Olfen e.V.* Am Rande des *Bio-Hofes Mehring* pachtet der Verein ein Hektar großes Feld. Dort reihen sich die Beete aneinander, inklusive einiger Tunnelzelte. So gibt es selbst im Januar noch eine Ernte, zum Beispiel Rosenkohl. Der wird verteilt auf etwa 100 sogenannte „Ernteteilende“. Insgesamt hat der Verein mehr als 200 Mitglieder.

In einer *Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi)* tragen mehrere private Haushalte die Kosten eines landwirtschaftlichen Betriebes, wofür sie im Gegenzug dessen Ernteertrag erhalten. Fällt die Ernte gut aus, bekommt jeder anteilig viel Gemüse. 2024 war in Olfen ein grandioses Erntejahr, dank des Wechsels Sonne-Regen. „Und wir waren bei der Ernte schneller als die Mäuse“, freut sich Sabrina von Wilamowitz. Zerstört hingegen Starkregen oder Hagel die Pflanzen, fällt die Ernte mager aus, sind die zugeteilten Portionen kleiner. Gewinn und Risiko betrifft also in diesem Fall nicht einen einzelnen Bauern, sondern eine ganze Gemeinschaft. Der Erzeuger ist der ganze Verein. Alles ist genau berechnet, es wird intensiv auf dem Feld gearbeitet – in Olfen sind es fünf Ernten pro Beet und Jahr – und weil viele Hände helfen und das Gemüse keinen optischen Standards unterliegt, ist der Ernteverlust sehr gering.

## LINKS

Der Erfolg eines jeden *SoLaWi*-Konzept ist abhängig vom vorhandenen Boden, was die Vielfalt des Anbaus angeht, und vor allem vom Miteinander der Mitmachenden.



Foto Cornelia Höchstetter

OBEN  
Kreativzentrale in der Küche:  
Sabrina von Wilamowitz (von links),  
Heike Mehring und Beatrix Hieber.

Durch den persönlichen Bezug zum Feld, zu den Mitarbeitenden, den Pflanzen und dem Gemüse erfahren sowohl die Produzierenden als auch die Verbrauchenden die Vorteile einer nicht-industriellen, markt-unabhängigen Landwirtschaft. In Olfen holen die Ernteteilenden ihre Produkte jede Woche in der Scheune bei Mehrings ab. Über die Kosten möchten die *SoLaWi*-Mitglieder aus Olfen keine Angaben nennen. Fakt ist, dass im Herbst jeweils ein monatliches Richtgebot für das kommende Erntejahr errechnet wird – im Internet finden wir vergleichbare Preisbeispiele von zwischen knapp 60 Euro pro Monat (z.B. Augsburg) bis zu 140 Euro – das ist auch abhängig von den erwirtschafteten Produkten und der angesetzten Haushaltsgröße pro Ernteteiler.



OBEN  
Geselligkeit ist ein Nebeneffekt  
von SoLaWis. Ehrenämter und Laien  
lernen von den Experten.

#### HISTORISCHES VORBILD: DIE ALLMENDE

Dass eine Gemeinschaft Lebensmittel erzeugt, hat in Deutschland Tradition: In den Dorfgemeinschaften des Mittelalters gab es die sogenannte „Allmende“. Damals gehörten manche Nutzflächen der Allgemeinheit und die Gemeinschaft konnte darauf wirtschaften. Laut *Landwirtschaftskammer NRW* „erfährt dieser Grundgedanke heute eine Renaissance.“ 1988 gab es in Deutschland den ersten SoLaWi-Betrieb, den eine Gruppe vorfinanzierte und dessen Ernte teilte. 2019 waren es laut *Landwirtschaftskammer* schon 244 Betriebe, oft sind sie in der Nähe von Ballungszentren und größeren Städten. Auf der Karte der *solidarische-landwirtschaft.org* sieht man bei Berlin einen besonders dicken Kreis von Betrieben. Die Olfener Gärtnerin Sabrina von Wilamowitz schätzt, dass es inzwischen in Deutschland gar bis zu 400 Betriebe beziehungsweise Vereine gäbe. Auch im Münsterland gibt es einige (siehe Infokasten). Angebaut werden Obst und Gemüse, manche SoLaWis nehmen auch Milch- und Fleischproduktion mit auf.

#### ANSCHLUSS AN DEN BIO-HOF

Ein Treffpunkt der Olfener SoLaWi-Macher ist die Küche von Heike Mehring auf ihrem Bio-Hof, nicht weit weg vom Ort, oberhalb der Steveraeue. Heike Mehring hat mit ihrer Familie den Hof 2013 auf *Bioland* umgestellt. Seitdem leben die Schweine auf Stroh und die Hühner laufen frei auf Kleegras-

weiden. Im Hofladen bietet sie an dreieinhalb Tagen in der Woche eine gute Grundversorgung mit eigenen und *Bioland*-Produkten an. Neben dem Selbstbedienungshäuschen samt Kühl-Automat für Lebensmittel steht eine Fahrradservice-station, denn hier führt die Steverauen-Tour vorbei (siehe Seite 58). Heike Mehring und ihr Mann waren im Jahr 2021 bei Olfens *Klimaforum* dabei. So fing es an: „Wir sammelten Themen und dachten: Wie wäre es, wenn Olfen eine SoLaWi hätte?“ Inzwischen ist Heike Mehring Zweite Vorsitzende des Vereins. Beim Besuch unseres MÜNSTER! Magazins sitzt sie am Tisch mit Sabrina von Wilamowitz – sie ist vom Verein als Gärtnerin angestellt – und Beatrix Hieber. Die ehemalige Lehrerin ist in Pension und kümmert sich ehrenamtlich im Verein um Organisation und Öffentlichkeitsarbeit.

#### VON DER ACKERBOHNE ZUR ZUCCHINI

Der Clou einer jeden SoLaWi sind relativ kleine Beete mit hoher Effizienz und großer Unterschiedlichkeit der Anbausorten. Im Januar steht Rosenkohl auf dem Feld, im Februar hilft man sich dank Lagerung in der selbstgebauten Erdmiete, einer Art natürliches Kühlhaus, mit Roter Bete. Im März und April ist Ernte-Pause, ab Mai gibt es Radieschen, im Juni Gurken, im Juli Tomaten verschiedenster Sorten, im August Auberginen, im September Bohnen, im Oktober Kürbis, im November Pastinaken und im Dezember Grünkohl. Das sind nur exemplarische Beispiele, es gibt viel mehr in den jeweiligen Monaten. Ähnlich wie in einem Hochbeet werden im Jahresverlauf die Gemüsesorten abgewechselt und nacheinander angebaut – die passende Fruchtfolge und zwischendurch Gründünger sorgen für einen gesunden Boden.



Fotos (2) SoLaWi Olfen

„Ich finde es zunehmend wichtig, dass wir uns regional und unabhängig selbst versorgen können.“

BEATRIX HIEBER

#### DREI LEUTE AM ANFANG

Angefangen hat die SoLaWi in Olfen mit drei Leuten und drei bis vier Treffs, ebenfalls in der Hofküche von Mehrings. Kein Wunder, die breite Fensterfront zum Innenhof des Münsterländischen Hofes muss einfach inspirierend gewesen sein. Für die Idee fanden die Initiatoren schnell weitere Interessierte. Im Herbst wird jeweils der Plan aufgestellt, wie der Anbau im kommenden Jahr aussehen soll, welche finanziellen Mittel nötig sind, wie man Pacht und Löhne bezahlt – der Verein hat vier Angestellte und eine Saisonkraft, schafft also mehr auch Arbeitsplätze im ländlichen Raum. Zu den Festangestellten arbeiten Ehrenamtliche mit auf dem Feld. Andere engagieren sich in der Handwerkergruppe, organisieren Feste und Märkte oder betreuen die Ausgaben in der Scheune. Ein paar Olfener haben sich zur Rezeptgruppe zusammengeschlossen, um den Ernteteilern Ideen zur Gemüseverwertung zu geben. „Wir beschäftigen uns auch mit dem Thema Einkochen und demnächst ist das Fermentieren dran“, erzählt Heike Mehring. Sogar eine Pädagogikgruppe gibt es, weil die SoLaWi in den Sommerferien ein Kinderprogramm anbietet. Im Verein der SoLaWi gibt es inzwischen mehr als 200 Mitglieder. Davon haben sich derzeit etwa 100 für den Part der Ernte-Teiler entschieden. Sie zahlen ihr monatliches Geld, siehe oben, und erhalten wöchentlich Gemüse nach Saison. Es ist keine Bedingung mit auf dem Feld anzupacken. Wer Ernteteiler wird, entscheidet die sogenannte „Bieterrunde“ jeweils im November. Dort stellt der Verein auch jeweils das Budget, Pläne und Ideen vor.

#### DER HAKEN IM WUNDERLAND

Mit einem Thema haben die SoLaWis zu kämpfen wie die anderen Landwirte auch: mit der Bürokratie. „Hier würden wir uns Erleichterungen wünschen, allein schon in der Besteuerung. Für uns gelten auch die sieben Prozent Mehrwertsteuer, wir werden also behandelt wie große Unternehmen“, sagt Heike Mehring. Sabrina von Wilamowitz empfindet: „Manchmal haben wir das Gefühl, dass wir nicht richtig ernst genommen werden.“ Dann fehlt dem Verein die sogenannte *Landwirtschaftliche Privilegierung*, die etwa einen Bau einer



Foto Cornelia Höchstetter

#### SoLaWi Olfen für Menschen, die ...

Die Mitglieder der **Solidarischen Landwirtschaft** in Olfen sammeln auf ihrem Flyer folgende Argumente, dass SoLaWi interessant ist für Menschen, die ...

- ... ihr eigenes Gemüse in Olfen wachsen sehen wollen.
- ... die lokale Produkte bevorzugen und CO<sub>2</sub> reduzieren möchten.
- ... die gesund leben und frisch kochen wollen.
- ... die Verantwortung übernehmen.
- ... die etwas gegen Lebensmittelverschwendung unternehmen wollen.
- ... die ihren Kindern den Kreislauf vom Anbau bis zur Ernte zeigen möchten

[solawi-olfen.de](http://solawi-olfen.de)

„Ich glaube fest daran, dass eine solche klein strukturierte Landwirtschaft zunehmen wird.“

HEIKE MEHRING

Hütte auf dem Feld ermöglicht – aber eben nur landwirtschaftlichen Betrieben und nicht Vereinen wie die SoLaWi. Dabei bräuchte der Verein dringend ein kleines Gebäude für eine Teeküche oder einen Schreibtisch. „Die landwirtschaftlich rechtlichen Konstrukte sind einfach nicht auf Kleinstbetriebe ausgerichtet“, findet Heike Mehring. Für die SoLaWi ist es allerdings ein Glücksfall, dass die enge Verbindung zum *Bio-Hof Mehring* besteht. Denn dort können sie sich Maschinen leihen und haben Zugang zur Scheune.



Foto SoLaWi Olfen



Foto SoLaWi Olfen



Foto Cornelia Hächstetter

**OBEN**

Vom Feld in die Körbe (links), dann in die Scheune zum Lagern und Verteilen (Mitte) und wenn es genug gibt, kommt ein Teil auch in den Hofladen von Mehrings – hier im Bild die Selbstbedienungshütte, mit Fahrradservicestation.

**GESELLIGKEIT, GEMEINSCHAFT, NETZWERK**

Es überwiegt die Überzeugung für die Ökologie und die Art des sich Versorgens. Heike Mehring sagt: „Es gibt immer mehr SoLaWis in Deutschland und wenige, die ihren Betrieb wieder einstellen. Es ist natürlich vor Ort immer ein Nischenbereich. Aber ich glaube fest daran, dass eine solche klein strukturierte Landwirtschaft zunehmen wird.“ Für Sabrina von Wilamowitz gilt immer noch die Ernährungssouveränität als Hauptmotivation. „Ich finde es zunehmend wichtig, dass wir uns regional und unabhängig selbst versorgen können.“ Die ehemalige Lehrerin Beatrix Hieber ergänzt: „Es schmeckt einfach lecker, wir haben hochwertiges Gemüse in unverwechselbarer Qualität aus Biosaatgut und das ist für mich eine Alternative zur konventionellen Landwirtschaft.“

Nach zwei Ernte-Jahren schätzen die drei Frauen etwas weiteres: „Wir alle haben über die SoLaWi so viele Leute kennengelernt!“ Im Verein sind unterschiedlichste Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen und -formen: Alleinstehende, Familien, Ruheständler und so weiter. Für Sabrina von Wilamowitz war die SoLaWi eine Art Integrationshelfer, denn sie ist vom Bodensee ins Münsterland gezogen und hat sich so schnell einleben können. Dass der Arbeitsplatz in diesem Rahmen entstanden ist, ist für sie ein Glücksfall. „Freundschaften entstehen, im Winter haben wir einen Spiele-Abend eingeführt.“ Fazit: Das gemeinsame Feld schafft Geselligkeit genau wie Netzwerke, um in der Gesellschaft und auch in der Politik mit seinen Überzeugungen gehört zu werden.

solawi-olfen.de  
Instagram: solawi.olfen

**Solidarische Landwirtschaft im Münsterland**

**Solidarische Landwirtschaft**

**Wilde Rauke e.V. in Telgte:** im Aufbau – ab 2025 produziert der Verein frisches Gemüse auf 2 Hektar. Mitglieder noch gesucht! [wilde-rauke.de](http://wilde-rauke.de)

In **Billerbeck** ist **Hof Kemper** im Aufbau: [solidarische-landwirtschaft.org](http://solidarische-landwirtschaft.org) > auflistung

Bereits in Aktion: **Initiative Entrup 119 e.V.** und **Gärtnerhof Entrup eG**, Entrup 119, Altenberge, [entrup119.de](http://entrup119.de)

**Gärtnerei Stadtgemüse in Werne:** 2023 war die erste Saison, fast ganzjährig mit bunter Gemüse-, Kräuter und Obstvielfalt. Interessierte sind willkommen. [solawi-werne.de](http://solawi-werne.de)

**SoLaWi Crowdsalat in Dülmen:** Welte 21. Gemüseanbau und aktiver Klima- und Umweltschutz. [crowdsalat.eu](http://crowdsalat.eu)

**SoLaWi Lippeauen Bork e.V.:** Zwischen Bork und Waltrop existiert der gemeinnützige Verein in der sechsten Saison mit etwa 100 Ernteteilenden. [solawi-lippeauen-bork.de](http://solawi-lippeauen-bork.de)

Allgemeine deutschlandweite Infos: [solidarische-landwirtschaft.org](http://solidarische-landwirtschaft.org)



**Leberfasten**

- ✓ Nachhaltiger Effekt
- ✓ Einfach durchzuführen

Jetzt vorbeugen und handeln, sprechen Sie uns an:  
**0251 / 37400279**



Haben sich bereits als „Das Gesundheitspaar“ einen Namen gemacht: Sylke und Michael Pagelsdorf.

**Gesundheitspaar mit Expertise**

**Sylke Pagelsdorf – Inhaberin der Margareten Apotheke an der Wolbecker Straße 226 in der Nähe des Fernsehturms – und der Ernährungswissenschaftler Michael Pagelsdorf (NutriVille® Institut), haben sich nicht nur im Privatleben als Paar gefunden, sondern ihre Kompetenzen gebündelt um „Gesundheit greifbarer und verständlicher“ zu machen.**

Ein Thema, das beide fasziniert ist die **„Nichtalkoholische Fettleber“**. Nach neuesten Schätzungen leiden daran 40 Prozent der Deutschen. Die meisten, ohne es zu wissen, denn auch schlanke Menschen sind betroffen und die Leber leidet still, kennt keine Schmerzen. Die Fettleber ist oftmals der Ausgangspunkt für den **Typ 2 Diabetes, Herz Kreislauferkrankungen** und vieles mehr.

Das Gesundheitspaar bietet Hilfe: Das Leberfasten nach Dr. Worm®. Ein **Ernährungskonzept**, welches nachweislich das Leberfett schnell und effektiv beseitigt und schon Hunderten von Betroffenen geholfen hat. Bei der **Entfettung der Leber** trifft Pharmazie auf Ernährungstherapie – von der Medikationsanalyse individueller Patientenprofile über die Beratung und Betreuung bis hin zu erstaunlichen Ergebnissen in punkto Gesundheit und auch Aussehen. „Wir setzen auf die Synergieeffekte unseres jeweiligen Wissens“, so Sylke Pagelsdorf, unsere Expertise und die zwischenmenschliche Kompetenz sind dabei der Schlüssel. Das ist einmalig in Münster und Umgebung.

**Jetzt zum kostenlosen Leberfasten-Infoabend anmelden!**

**WANN?** Montag, 17. März, 19 Uhr  
**WO?** Auferstehungskirche / Laerer Landweg 159 / 48155 Münster

**0251 / 37400279**  
[margareten-apotheke.de](http://margareten-apotheke.de)  
[nutriville.de](http://nutriville.de)

Direkt zur Leberfasten-Website



**MARGARETEN APOTHEKE & NUTRIVILLE**  
Wolbecker Straße 226  
48155 Münster  
[margareten-apotheke.de](http://margareten-apotheke.de)  
[nutriville.de](http://nutriville.de)