



LOM MIT

Neues aus der Stiftung

ES IST GRÜNKOHLSAISON IN LOHELAND

Winter-Pasta mit Grünkohl und Tomatenöl

Zutaten für 4 Portionen

300 g frischer Grünkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Glas getrocknete Tomaten (ca.
150 g Abtropfgewicht)
1 Bio-Zitrone
400 g Nudeln (z. B. Spirelli)
Salz, Pfeffer
1/2 TI Chiliflocken
100 g Walnusskerne
150 g Feta Käse

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Garzeit ca. 20 Min.



Zubereitung

1. Grünkohl waschen, putzen, trocken tupfen und grob hacken. Zwiebel, Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und das Tomatenöl dabei auffangen.
2. Zitrone waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, zum Tomatenöl geben und mit Salz, Pfeffer sowie Chiliflocken würzen.
3. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Inzwischen 2 El vom Tomatenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Zwiebel-, Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Grünkohl zugeben, offen ca. 5 Min. bei mittlerer Temperatur braten, dabei wenden. Mit Deckel weitere ca. 5 Min. dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Nudeln abgießen, in einer großen Schüssel mit dem Grünkohl mischen. Fetakäse grob zerteilen, mit den Walnusskernen auf der Pasta anrichten und mit übrigem Tomatenöl beträufelt servieren.

Den Grünkohl und alle weiteren Zutaten erhalten Sie im Loheland Laden & Café. Guten Appetit!



EIN NEUES GESICHT IN LOHELAND



Hallo! Wer bist du und wo kommst du her?

Hi, ich bin Sebastian Faupel, 31 Jahre alt und komme gebürtig aus Berlin-gerode in Thüringen. Seit zwei Jahren wohne ich mit meiner Frau und unseren vier Kindern (12, 5, 3 und 1) in Eltern. Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen. Wir hatten Schweine, Kühe, Schafe, Ziegen, Hühner, Kaninchen ... eigentlich alle Tiere, die man sich klassisch auf einem Bauernhof vorstellt. Seit dem 1. Dezember 2021 bin ich in Loheland als Landwirt tätig.

Das heißt, dir ist der Bezug zu Tieren und Natur schon in die Wiege gelegt worden.

Ja, definitiv. Wobei mein Vater mir von der Landwirtschaft abgeraten hat, „zu viel und zu schwere Arbeit“ hat er immer gesagt. Ich habe mich trotzdem dafür entschieden und in Niedersachsen meine Ausbildung gemacht, dort vor allem in den Be-

reichen Schweinemast, Ackerbau und Milchviehhaltung. Ich bin viel rumgekommen, habe in Stuttgart für einen Biogas- und Putenmastbetrieb gearbeitet und zuletzt in Gedern bei einem Bioland-Obsthof als Betriebsleiter.

Du kennst also auch die konventionelle Landwirtschaft und Tierhaltung ziemlich gut. Hier in Loheland arbeitest du nun in einem der ältesten Demeterbetriebe weltweit. Krasser Unterschied oder?

Mit meiner Tätigkeit in Gedern habe ich mich sozusagen langsam an die Bio- Landwirtschaft rangetastet. Es hat mich gereizt, die Dinge anders als vorher zu machen. Ich habe zum Beispiel angefangen, mich mit Themen wie Bodengesundheit zu beschäftigen.

Und wie bist du dann nach Loheland gekommen?

Meine große Tochter geht seit zwei Jahren hier zur Schule. In einer Lomit-Ausgabe im vergangenen Jahr war die Stelle als Landwirt ausgeschrieben. Da habe ich mich sofort beworben. Ich hatte den großen Wunsch in einem Demeter-Betrieb zu arbeiten und noch tiefer in die biologisch-dynamische Landwirtschaft einzutauchen, neue Dinge zu lernen. Ich durfte sogar schon beim Präparateausbringen dabei sein - das hat mich unglaublich beeindruckt.

Was sind deine Aufgaben bei uns?

Ich betreue die Tiere, ich arbeite im Lebensraum Schule mit, bin im Ackerbau tätig. Auch Forstarbeiten oder die

Unterstützung der Kollegen im Außenbereich gehören zu meinen Aufgaben. Die Arbeit ist sehr abwechslungsreich, das finde ich super.

Was schätzt du besonders an Loheland?

Ich bin toll im Team aufgenommen worden. Klaus (Anmerkung: Klaus Niedermann, Bereichsleitung Landwirtschaft) und ich verstehen uns sehr gut und haben ähnliche Sichtweisen. Die Arbeit mit den Kindern im Lebensraum Schule ist Neuland für mich, bereitet mir aber jetzt schon sehr viel Freude. Das Tierwohl ist mir eine Herzensangelegenheit und da bin ich hier in Loheland genau richtig.

Danke für die Unterhaltung.

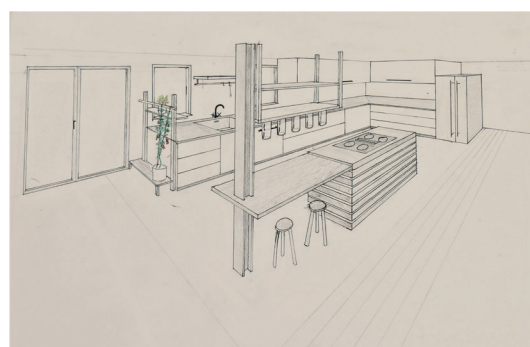
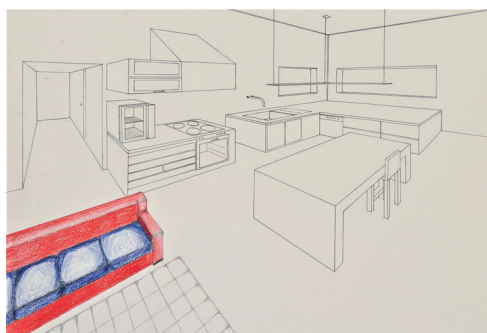
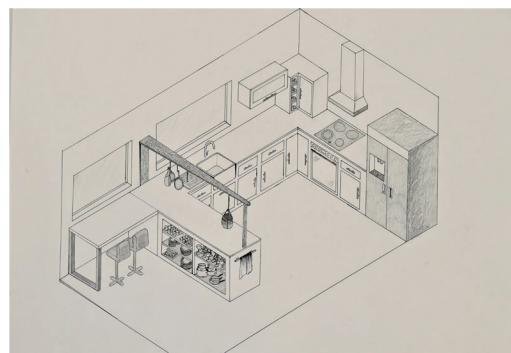
Das Gespräch führte für die Redaktion Melanie Pappert mit Sebastian Faupel.



KUNSTARBEITEN DER KLASSE 13

Der Leistungskurs Kunst beschäftigte sich im Unterricht mit der Entwicklung der Küche seit Ende des 19. Jahrhunderts und mit der großen Veränderung, die die Frankfurter Küche von der Wiener Architektin Margarete Schütte-Lihotzky bedeutete: Sie schuf die Grundlage der modernen Einbauküche. Dazu zeichneten die Schüler und Schülerinnen diese Entwürfe mit ihren Vorstellungen zum Thema: Die Küche im Jahr 2021. Die Arbeiten sind von: Clara, Lilly, Jessica, Cornelius, Bèla, Lysander, und Maïke

Clara Aguado





HANDARBEITSUNTERRICHT IN DER 3A:

DAS ERSTE KLEIDUNGSSTÜCK AUS EIGENER HERSTELLUNG

Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie so richtig für eine Sache brennen? Wenn Ihre Augen strahlen, Sie ein leichtes Schmunzeln im Gesicht haben und Ihr Herz schneller schlägt? Wenn Sie das Gefühl haben, als ob Ihnen Flügel wachsen, wenn Sie an eine bestimmte Sache denken? Dieses Gefühl ist die Begeisterung, die von innen motiviert, Schaffenskraft gibt und mit der Zufriedenheit und wachsendem Selbstbewusstsein gekrönt wird. Mit einem bewundernswerten Durchhaltevermögen und beeindruckendem Enthusiasmus strickten die Drittklässler*innen Masche für Masche und Reihe für Reihe ihre Mützen. Dabei vertieften die Kinder ihre Fingerfertigkeit durch das Erlernen der linken Maschen und einfache Muster.

Jara, Lana, Florentine, Frieda und Lorenzo tragen mit großer Freude und gesundem Stolz ihre selbstgestrickten Mützen.

Olga Reuter

Einfach eine glückliche Handarbeitslehrerin





NEUIGKEITEN VON SOLI UGANDA E.V. - DEM VEREIN EINER EHEMALIGEN SCHÜLERIN

Zukunft schenken –

Am 10. Januar haben in Uganda nach fast zweijähriger Corona-Pause die Schulen wieder begonnen. Ein Grund zur Freude – doch für viele Kinder ist der Schulbesuch mit Kosten verbunden, die für ihre Familien unerschwinglich sind. Nicht nur Schulgebühren und Transport, sondern auch neue Uniformen, neue Bücher, neue Hefte müssen angeschafft werden. Und das wo weiterhin viele Geschäfte und Restaurants geschlossen sind, öffentliche Verkehrsmittel nur mit selbst bezahlten Corona-Tests benutzt werden dürfen und jeder Arztbesuch und jedes Medikament bezahlt werden muss. Die Erträge aus der Landwirtschaft reichen vielfach nur um halbwegs satt zu werden. Und so besteht für viele Kinder nur die Aussicht, weiterhin daheim zu bleiben.



Einstufungstest

Der im vergangenen Jahr in Berlin gegründete Verein SOLI Uganda e.V. fördert Bildung, Gesundheit und Erwerbsmöglichkeiten für benachteiligte Kinder, Jugendliche und Erwachsene im globalen Süden mit Schwerpunkt in Uganda. SOLI steht für Solidarität mit lokalen Initiativen.

Derzeit unterstützt SOLI das Schulprogramm der lokalen Organisation „howareyou“ im Mukono District. Mit Hilfe deutscher Paten wird in diesem Projekt zur Zeit 10 Kindern der Schulbesuch ermöglicht. Seit dem Sommer letzten Jahres konnte für einen großen Teil der Kinder Privatunterricht, Unterkunft und Verpflegung organisiert werden.



Nach dem Einstufungstest

Eines der Kinder ist der 14-jährige Mark, der seit einigen Jahren an Epilepsie leidet. Er wurde als Kleinkind nach der Trennung seiner Eltern von seinem Vater zu dessen Eltern, Marks Großeltern, nach Süd-Uganda gebracht. Seitdem hat der Vater sich nicht mehr viel um den Jungen gekümmert. Der Großvater ist vor einigen Jahren gestorben und die Großmutter war mit dem kranken Mark, der fast täglich Epilepsie-Attacken hatte, überfordert. Seit dem Sommer wird der Junge nun vom howareyou-Team in Mukono betreut und in Kampala ärztlich behandelt. Seit Kurzem geht er nun zur Schule und seine Epilepsie-Anfälle sind wesentlich seltener geworden.



Weihnachtsfeier mit Badespaß

Die Arbeit profitiert von vertrauensvollen und über Jahre gewachsenen Kontakten zwischen den Vereinsgründer*innen aus Deutschland und dem howareyou-Team in Uganda. Regelmäßig, manchmal mehrmals in der Woche werden telefonisch organisatorische Dinge besprochen und per Internet Nachrichten und Bilder von den Kindern übermittelt.



– Ausbildung ermöglichen

Im Herbst 2021 war auch ein Besuch aus Deutschland möglich.



Einschulung am 10. Januar

Mit großer Kraftanstrengung in Uganda und in Berlin ist es gelungen, dass diese Kinder seit dem 10. Januar wieder regulären Schulunterricht haben. Wegen problematischer Elternhäuser und der Transportkosten für den Schulweg sind die Kinder jetzt überwiegend in einer Internatsschule. Dabei war es möglich, dass die Kinder, die seit dem Sommer zusammen gelebt und gelernt haben, gemeinsam die gleiche Schule besuchen.

Doch für viele weitere Kinder ist die Zukunft noch sehr ungewiss. Der 28-jährige Henry, der sich als einziger Verdiener für Mutter, Großmutter und drei jüngere Geschwister verantwortlich fühlt, weiß nicht, wie er den Schulbesuch seiner Geschwister bezahlen soll.

Um diesen und weiteren Kindern und Jugendlichen langfristig Schul- und Berufsausbildung zu ermöglichen, sucht SOLI Uganda e.V. weitere Paten und Unterstützer.

Sabine Görg

Fotos: howareyou-Team



SOLI Uganda e.V. sucht Paten und Unterstützer

um bedürftigen Kindern und Jugendlichen die Fortsetzung ihrer Ausbildung zu ermöglichen.

Kontakt:

Email: charlotte.campbell@solli-uganda.org

Tel.: 0171 7403216 (Sabine Görg)



LADEN GESCHLOSSEN

Am Samstag, 5. Februar 2022, ist der Loheland Laden & Café am Vormittag auf Grund einer Teamfortbildung geschlossen. Ab 13:30 Uhr ist wieder geöffnet. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

“NUR WAS ICH SCHÄTZE, KANN ICH SCHÜTZEN!”

Unter diesem Leitgedanken haben unsere beiden 5. Klassen letzte Woche mit Begeisterung den “My Fertility Matters“-Workshop unter Leitung von Geraldine Groll (für die Mädchen) und Rainer Strobel (für die Jungen) absolviert.

Der Workshop bot umfangreiches Fachwissen um Zyklus & Fruchtbarkeit sowie die Vorgänge im eigenen Körper.

Folgendes Buch wurde vom MFM-Team speziell empfohlen:
-übrigens nicht nur für junge Mädchen. Auch Frauen und Mütter profitieren davon-

Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit

Dieses Buch begleitet junge Mädchen vom Beginn der Pubertät bis zur erwachsenen Frau!

Alles, was eine Frau über ihren weiblichen Körper, über Zyklus und Fruchtbarkeit wissen kann, schildert die Ärztin Dr. med. Elisabeth Raith-Paula unterhaltsam, erfrischend natürlich und kompetent.

Sie nimmt jungen Mädchen die Angst vor den körperlichen und seelischen Veränderungen in der Pubertät. Für ältere Jugendliche und erwachsene Frauen beantwortet sie auch Fragen wie „Wann bin ich fruchtbar?“ oder „Wie wirken die verschiedenen Verhütungsmethoden in meinem Körper?“ Das Buch ist für junge Mädchen wie auch für erwachsenen Frauen und Mütter gleichermaßen geeignet. Es räumt auf mit dem gefährlichen Halbwissen rund um die fruchtbare Zeit. Es bietet sich an für den Schulunterricht, die Jugendarbeit und die Teenagersprechstunde und hilft Müttern, ihre Töchter liebevoll auf die erste Regelblutung vorzubereiten.



Aufgrund der Nachfrage halten wir einige Exemplare für Sie im Laden bereit. Bestellungen über uns sind gerne möglich.



Heilfasten-Erlebnis im Frühjahr 2022 Online im Zeitraum 17. - 26. März Präsenz 23. März - 2. April

Der Frühling eignet sich besonders, Körper und Geist durch ein paar Fastentage zu entlasten. So starten wir voller Energie und Leichtigkeit in den Sommer.

Beim Heilfasten nach Buchinger und Lützner wird für 5 Tage auf feste Nahrungsmittel verzichtet.

Freudig, tief sinnig und getragen wird die Zeit der Entlastungs-, Fasten- und Auftage durch Anregungen und Austausch in der Gruppe. Die Begleitung durch ein gegebenes Fastenprogramm unterstützt erfahrene Fastende wie Neulinge.

Es sind vier Treffen geplant: Am ersten Abend erhalten Sie alle nötigen Informationen und finden Ihre Motivation, um erfolgreich zu fasten. Die weiteren Treffen kombinieren Bewegung und Regeneration, Achtsamkeit und Entspannung sowie Besinnung und Ausrichtung. Sie erhalten Einkaufslisten sowie eine Checkliste notwendiger Dinge und Ihr persönliches Skript, das Sie die Woche über begleiten wird. Wir integrieren Heilkräuter, um unser Immunsystem effektiv zu stärken. An Tagen ohne Gruppentreffen erreichen Sie hilfreiche Informationen und Impulse digital.

Online-Gruppe:

Donnerstag, 17. März 2022, 18:30 Uhr
Samstag, 19. März 2022, 15:00 Uhr
Dienstag, 22.11.2021, 18:30 Uhr
Samstag, 26. März 2021, 10:30 Uhr

Präsenz-Gruppe:

Mittwoch, 23. März 2022, 18:30 Uhr
Samstag, 26. März 2022, 15:00 Uhr
Dienstag, 29. März 2022, 18:30 Uhr
Samstag, 2. April 2022, 10:30 Uhr

Ort:

Wissen und Heilen, Buttlarstr. 24, Fulda

Kursleitung:

Dr. Judith Gutberlet

Teilnahmebeitrag:

110 Euro

nähere Informationen
und **Anmeldung:**

Praxis Dr. Gutberlet (06657) 918758 oder
info@wissen-und-heilen.net

Informationen über die Praxis für Homöopathie und aktuelle Termine finden Sie unter www.wissen-und-heilen.net





Januar



Lohelandimpressionen

Februar

Di	01.02.	Elternabend Klasse 5b online	19:30
Mi	02.02.	Elternabend Klasse 7a online	19:30
Do	03.02.	Elternabend Klasse 5a online	19:30
Do	10.02.	ELVE-Sitzung online	20:00
Sa	12.02.	Informationsfrühstück der Rudolf-Steiner-Schule online	10:00
Mo	28.02.	Rosenmontag (schulfrei)	

Spätere Termine und Terminänderungen sind im Kalender auf unserer Website einzusehen: www.loheland.de

Impressum:

Herausgeber: Loheland-Stiftung

Redaktion: Öffentlichkeitsarbeit,

Melanie Pappert, Tanja Abeln-Bil

Nächstes Lomit: 10.02.22

Redaktionsschluss: 09.02.22 - 10h

Lomit per Mail abonnieren: Mail an mitteilungsblatt@loheland.de