

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Das Gemüsebuch

Saisonale und vegane Rezepte
Gemüse-Tipps zu Lagerung, Verwertung und vieles mehr



VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 27

1. Gemüsebox der plantAge eG!

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau:

- Zucchini - Cocozella/Zeila [Sorte]
- Gurke - Corinto
- Mangold - Rainbow/Glatter Silber
- Salat - roter Eichblatt Cordai
- Kohlrabi - Azur Star/Rasko

Von Daniel's Biohof

- Brokkoli



Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Heute ist der große Tag! Kaum zu glauben, aber hier ist sie - **die erste plantAge-Gemüsebox aller Zeiten!** So viel Energie und Liebe steckt in diesem Gemüse. Es ist das Produkt unserer gemeinsamen Investitionen, über zwei Jahre der Planung, vielen Aufbauarbeiten und Ackereinsätzen, freiwilligen Mithelfer*innen und unserem erfahrenen und immer dazu lernenden Gärtner*innen-Team.

Aus dem Wunsch, **Gemüse nach eigenen Werten** anzubauen, ist plantAge als Konzept entstanden. Ein unfassbares Gefühl, diesen Traum nun in der Wirklichkeit zu sehen. Wir möchten Euch alle daran teilhaben lassen und nochmal ganz deutlich sagen, dass das alles **nur Dank der Unterstützung von Euch allen** möglich ist!

Während wir genüsslich das Gemüse snacken, revolutionieren wir die Landwirtschaft und unser Ernährungssystem. Wir nehmen unsere Lebensmittelproduktion selbst in die Hand und machen uns unabhängig von Banken und Weltmärkten. Das ist natürlich eine große Herausforderung und wir müssen noch viele Erfahrungen machen. Es ist schön, dass Ihr uns auf diesem Weg begleitet und unterstützt. Denn nur so ist eine **Agrarwende** möglich.

Im **Gemüsebrief** informieren wir Euch wöchentlich über aktuelle Entwicklungen in der Genossenschaft, sowie zum Gemüse in der Kiste und Tipps zur Verwendung. Besonders freuen wir uns auf die Beiträge von Köchin und Autorin Sophia Hoffmann. Nutzt die Heftstreifen, um die Gemüsebriefe zu sammeln und ein praktisches Gemüsebuch daraus zu formen. So könnt Ihr Rezepte und Lagerhinweise immer nachschlagen.

Wir wünschen ganz viel Spaß beim Essen und Kochen! Wir freuen uns auf Eure **Fotos und Feedback** bei Facebook, Instagram oder über E-Mail! Verlinkt uns mit @plantage.farm.

Der Brokkoli ist von unserem befreundeten Biohof Hausmann. Daniel baut dort seit vielen Jahren biovegan an. Wegen der Trockenheit musste der Brokkoli früher geerntet und länger gelagert werden. Daher raten wir sie ganz schnell aufzubrechen! Wenn sich an manchen Stellen Schimmel bilden, diese einfach rausschneiden.

Übrigens! Unsere **60 Kirschbäume sind reif** und können von Euch geerntet werden. Jedoch haben es sich kleine Würmer, womöglich Larven der Kirschessigfliege, darin bequem gemacht. Es sei jede*r selbst überlassen, ob Ihr die Kirschen trotzdem nutzen möchtet, die Würmchen raus sammelt und zu Marmelade verarbeitet. Ansonsten freuen sich die Stare.

Liebe Grüße,

Rezept der Woche

Tzaziki

Die vegane Variante des griechischen Vorspeisen-Klassikers wird mit einem herrlichen cremigen Dill-Knoblauch-Dressing auf Basis von Tahini (Sesampaste) hergestellt. Man kann auch Zucchini oder Kohlrabi verwenden.

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Gurke
- 4 EL feines Tahini (Sesampaste)
- 100 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- 4 Zweige frischer oder 2 TL getrockneter Dill
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke mit einer Küchenmaschine oder eine Reibe fein raspeln. Falls notwendig, in einem feinmaschigen Sieb etwas auspressen. Tahini, 100 ml Wasser, die Knoblauchzehe, das Olivenöl, den Zitronensaft und den Abrieb der Zitrone in einem Blender oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dressing zerkleinern. Den (gehackten) frischen oder trockenen Dill dazu geben. Mit den Gurkenraspeln vermengen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch mehr Zitronensaft dazu geben.

Gemüse-Tipps: Lagerung

Zucchini

Werden sie bei einer Länge von 10 bis 20 cm geerntet, ist das Fruchtfleisch zart. Lässt man sie wachsen, erreichen sie Kürbisgröße und können monatelang lagern. Kleinere Exemplare halten im Gemüsefach oder einem kühlen Raum 10 – 14 Tage. Wichtig ist, dass sie nicht feucht werden, sonst besteht Fäulnisgefahr.

Gurke

Frische Gurken sind sehr kälteempfindlich, deshalb halten sie im obersten, wärmsten Fach des Kühlschranks oft länger als im Gemüsefach. Gurken, die zwar ihren Wassergehalt verloren haben aber noch nicht faulig sind, können noch prima püriert verwendet werden.

Gurken gehören - genau wie Zucchini - zu den Kürbisgewächsen. Wir kennen vor allem die Salatgurke (Schlangengurke) sowie Einlegegurken. Sie bestehen bis zu 97% aus Wasser und sind reich an Vitaminen, Kalzium, Kalium, Zink und Eisen. Ihr Fettgehalt ist sehr gering.

Mangold

Einzelne Blätter (Rainbow) in ein leicht feuchtes, frisches Küchentuch eingeschlagen im Gemüsefach oben auf lagern. „Schwere“ Gemüse wie Kohlrabi, Möhren immer drunter legen. Auch der glatte Silber, der im ganzen Kopf kommt, hält länger in ein Tuch oder einen Stoffbeutel eingeschlagen. So hält er locker 4 – 7 Tage im Gemüsefach.

Salat (Cordai - Eichblatt rot)

Kopfsalate halten je nach Sorte im Gemüsefach des Kühlschranks 1 – 2 Wochen frisch. Ein feuchtes Küchentuch kann unterstützend wirken.

Kohlrabi

Frühe Sorten sind schlechter lagerfähig, sie sollten nach 2,3 Wochen verarbeitet werden. Herbstkohlrabi ohne Blätter kann kühl und dunkel mehrere Monate gelagert werden.

Ähnlich wie bei Radieschen und Beten hält Kohlrabi länger ohne die Blätter, sie bleiben gesondert, in ein feuchtes Küchentuch verpackt, etwa eine Woche frisch. Mit der Wickelmethode kann auch das Gemüse selbst länger frisch bleiben, da es zu 90% aus Wasser besteht, ist sein größter Feind die Austrocknung.

Brokkoli

Im Gemüsefach des Kühlschranks oder einer kühlen Speisekammer hält Brokkoli maximal eine Woche frisch. Solltet ihr nicht mit der Verarbeitung nachkommen, empfehle ich den Kohl zu zerteilen und zu blanchieren. So könnt ihr in vorgekocht entweder im Kühlschrank einige Tage weiter verwenden oder einfrieren.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).



Köchin, Autorin und Genossin Sophia

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 28

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau:

- Zucchini - Cocozella/Zeila [Sorte]
- Gurke - Corinto
- Mangold - Rainbow/Glatte Silber
- Salat - roter Eichblatt Cordai
- Kohlrabi - Azur Star/Rasko
- Fenchel - Orion
- Lauchzwiebeln



Von Daniel's Biohof

- 1kg Dinkelvollkornmehl (nicht zertifiziert)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Wir sind begeistert, wie gut die erste Lieferung letzte Woche schon geklappt hat. Mit den ein oder anderen Schwierigkeiten haben wir gerechnet und bedanken uns für das Verständnis von Euch und auch den Verteilstationen. An dieser Stelle nochmal die Info an Euch: unsere **Verteilstationen sind alle ehrenamtlich** dabei. Bitte macht es Ihnen so einfach wie möglich, ruft sie kurz an, wenn Ihr Eure Kiste nicht abholen könnt (sie essen Euer Gemüse gerne auf) und nehmt Euch gerne die Zeit für einen Kaffee zu bleiben.

Übrigens, Ihr könnt die **Kiste** mitnehmen und zur nächsten Abholung wieder mitbringen, oder gleich vor Ort lassen und das Gemüse in einen Rucksack oder eine Tasche umladen. In jedem Fall brauchen wir die Kisten wieder.

Wo wir schon dabei sind ein paar grundlegende Infos zu erklären, hier nochmal die **„Joker“-Regelung**: Wir liefern 46 Gemüseboxen im Jahr. Weihnachten und Neujahr machen wir 2 Wochen Betriebsferien. Darüber hinaus werden 4 Joker pro Genoss*in eingeplant. Gebt uns spätestens eine Woche vorher Bescheid, wenn Ihr einen Joker nehmen und eine Lieferung aussetzen möchtet. Im August können maximal 2 Lieferungen pro Genoss*in ausgesetzt werden.

Und jetzt zur heutigen Kiste. Zu jeder Kiste gehört eine Packung **Mehl**, die Ihr in einer extra Kiste findet, damit sie nicht kaputt gehen. Bitte seid beim Transport achtsam und lagert es nicht zu lange.

Kohlrabi ist empfindlich gegen Trockenheit und wird ohne ausreichende Wasserversorgung schnell **holzig**. Bei unregelmäßiger Bewässerung können sich **Risse** bilden oder der Kohlrabi **spaltet** sich. Also wirklich keine einfache Kultur. Zukünftig haben wir die Möglichkeit den Kohlrabi frühzeitig zu ernten, wenn er kleiner, dafür aber noch nicht holzig ist. Durch unseren späten Liefertermin, die krassen Wetterbedingungen im frühen Sommer und dadurch dass uns geeignete Lagerräume fehlten, können wir Euch leider bisher nur den leicht holzigen Kohlrabi aus der ersten Pflanzung anbieten.

Die **Lauchzwiebeln** wurden als Steckzwiebeln alle einzeln mit der Hand in die Erde gesetzt. **Geholfen haben dabei viele unserer Genoss*innen!** Es ist das allererste Gemüse, das auf unserem Acker gepflanzt wurde. YAY

Wir laden Euch herzlich zur **gemeinsamen Kartoffelernte** bei Daniel ein! Dieses Wochenende (für alle Kurzzentschlossenen) mit Zelt und Spaß. Meldet Euch dazu mit einer E-Mail an info@plantage.farm. Nächste Woche wird es dann die ersten Kartoffeln in der Kiste geben.

Bei uns findet der nächste **Mitmachttag am 20. Juli statt!**

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Saftiges Brot aus Dinkelvollkornmehl mit Zucchini (oder Möhre/Kohlrabi)

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Backzeit: ca. 50 Min.

Ruhezeit: ca. 2- 3 Std.

Zutaten:

500 g Dinkelvollkornmehl

½ Würfel frische Hefe

3 TL Salz

eine Prise Zucker

375 ml lauwarmes Wasser

100 g Gemüse (optimal Zucchini, Möhre)

eine Handvoll Nüsse (am Besten schmeckt es mit Walnüssen, aber ihr könnt auch Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse,... nehmen)

Zubereitung:

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe in das Wasser bröseln. Die Prise Zucker dazugeben und verrühren. Dazu die Mehl-Salz-Mischung geben und alles grob verrühren. Mit einem angefeuchteten Küchentuch abdecken (so entsteht keine Kruste) und 2 Stunden gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Die Zucchini/Möhren schälen und grob reiben. Zusammen mit den Nüssen zum Teig geben und gut verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und in eine leicht gefettete Backform geben (Kasten/Springform). In dieser abgedeckt noch mal 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 45 - 50 Minuten backen. Das Brot ist fertig wenn es beim Klopfen hohl klingt.

Gemüse-Tipps: Verwertung

Zucchini

- als süße Basis für Kuchen
- kross gebacken als Puffer (auch gemischt mit (Süß)Kartoffeln, Bete, Karotten, Pastinake)
- roh oder kurz gedünstet als Nudeln (Spiralschneiden, Sparschäler)

Gurke

- püriert: als Basis für kalte Gurkensuppe oder Gazpacho, zusammen mit altbackenen Brotstückchen, Knoblauch, Tomate, Paprika, Olivenöl
- fein geraspelt als Tzatziki

- zur Aromatisierung von Wasser (natürlich die Scheiben anschließend aufessen)

Mangold

- gedünstet als Zugabe zu Getreidegerichten und in Eintöpfen
- in Suppen, z.B. mit Linsen, Kokosmilch und Kurkuma
- zu Pasta aller Art, z.B. für Lasagne oder cremige Soßen

Kohlrabi

Je kleiner, desto feiner! Je größer und rissiger desto holziger. **Doch selbst größere, holzige Exemplare lassen sich (zusammen mit den Schalen) noch zu schmackhafter Brühe auskochen oder (ohne Schalen) kochen und zu einer cremigen Suppe pürieren.**

Knolle:

- gekocht oder gedünstet als Beilage, als Püree, in Eintöpfen, Suppen, in Aufläufen
- gehobelt oder geraspelt und fermentiert, ähnlich wie Sauerkraut
- als Gemüsenudeln, roh oder kurz gedünstet

Blätter:

- gedünstet wie Blattspinat
- gefüllt wie Weinblätter
- fein geschnitten als Beigabe zu Salaten, Suppen, Eintöpfen

Fenchel

Fenchel schmeckt roh und gekocht/gebacken. Fein geschnitten/geraspelt im Salat oder in Hälften geschmort aus dem Ofen. Unbedingt die Stiele/das Grün mitverwenden.

Stiele:

- auch fein raspeln und roh verwenden oder picklen

Grün:

- Wie Dill als Kräuter in Salaten, Gerichten und Soßen oder als Deko verwenden.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).



Köchin, Autorin und Genossin Sophia

Copyright PlantAge eG, 2019

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 29

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau:

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Mangold - Rainbow/Glatte Silber
- Kohlrabi - Azur Star/Rasko
- Fenchel - Orion
- Rote Beete - Gesche/Tondo di Chioggia



Von Daniel's Biohof

- Kartoffel - Solist (vorwiegend festkochend)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

“Weißt du wo Dein Gemüse wächst?” Herzlich möchten wir Euch einladen, am Samstag, den **20. Juli unseren Mitmachtag** zu besuchen und die Gelegenheit zu nutzen den Acker und die Umgebung kennenzulernen. Treffpunkt ist um **9 Uhr in der Müllroser Chaussee 76c in 15236 Frankfurt (Oder)**. Bringt Euch wetterfeste Kleidung, die dreckig werden darf und ein Picknick mit. Ihr könnt Tätigkeiten des Gemüseanbaus und die Gemeinschaft kennenlernen und einfach mal einen Tag im Grünen verbringen. Wir freuen uns sehr über jede Unterstützung.

Diese Woche gibt es die ersten **Frühkartoffeln** in der Gemüsebox. Diese wurden vergangenen Samstag von Genoss*innen mit der Hand bei Daniel geerntet.

Apropos Kartoffeln. Vor wenigen Wochen haben wir eine **Umfrage** gestartet **zum Thema Pflanzenschutz**. Dringend ist die Frage wegen dem Kartoffelkäfer auf unseren Kartoffelpflanzen. Auch bei anderen Kulturen haben wir Ausfälle durch “Schädlinge” beobachtet. Der Einsatz von Pflanzenschutzmittel soll den Verlust gering halten, bis sich das ökologische System entwickelt und möglichst von selbst regeln kann. Es war uns wichtig Eure Meinung dazu zu hören. Uns ist bewusst, dass das Thema mit einer kurzen Umfrage nicht abgeschlossen werden kann, jedoch brauchten wir eine schnelle Entscheidung. Wir bedanken uns ganz herzlich für die große Anteilnahme an der Umfrage! Die vollen **Umfrageergebnisse und Antworten** könnt Ihr auf unserer Website nachlesen unter “Aktuelles”

<https://www.plantage.farm/news>



Wir haben uns so langsam mit der Lieferroute vertraut gemacht und hoffen, dass diese Woche alle Boxen, pünktlich geliefert, Ihre glücklichen Besitzer*innen erreichen. Wir bitten nochmal um Verständnis, dass bei dem jungen Start des Projektes nicht immer alles glatt laufen kann.

Für einige Verteilstationen wurden bereits **WhatsApp/Telegram-Gruppen** eingerichtet, die helfen sollen die Kommunikation (auch untereinander) zu erleichtern. Hierüber könnt Ihr erfahren, wann Eure Box geliefert ist und wann Ihr sie abholen könnt. **Bitte sendet uns eine E-Mail mit Eurer Handynummer und Verteilstation an info@plantage.farm wenn Ihr Eurer Gruppe beitreten möchtet.**

Wichtige Infos z.B. Joker oder Änderungen der Verteilstation bitte weiterhin 1 Woche im voraus nur per E-Mail an info@plantage.farm.

Liebe Grüße,

Rezept der Woche

Mangold-Rouladen

Ihr habt noch einen Rest Gemüse, Couscous, Reis-, Bulgur-, Linsen-, Quinoa- oder Ähnliches übrig? Füllt es in die großen Mangoldblätter! Sehr ähnlich wie gefüllte Weinblätter können die Päckchen als Vorspeise gereicht werden oder mit einem schönen Salat dazu als Hauptgericht. Wichtig ist beim Päckchen schnüren der Einsatz eines feuerfesten Fadens. Solche feuerfesten Bindfäden gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt, eigentlich sind sie dafür gedacht Rollbraten zusammen zu halten, funktionieren aber super für Gemüse. Mit etwas Geschick geht es auch ohne Faden, einfach nicht zu viel Füllung verwenden und die Seiten der Mangoldblätter ordentlich übereinander schlagen.

Zutaten (für 2 Portionen):

50 g Reste von Couscous, Quinoa, Reis oder Ähnlichem

8 – 10 große Blätter (bunter) Mangold

etwas Olivenöl

nach Belieben 2 getrocknete Datteln oder ein paar Rosinen

nach Belieben 2 EL Buchweizen

1 TL getrockneter oder frischer Zweig Thymian

Salz, Pfeffer

ein Schuss Zitronensaft oder Apfelessig

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die langen Stiele des Mangolds bis auf ein Drittel abschneiden und aufheben, sie kommen in die Füllung. In einer großen, tiefen Pfanne Wasser erhitzen, die Mangoldblätter einzeln für 20 Sekunden darin blanchieren und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Falls vorhanden ein paar Eiswürfel dazu geben.

Die Mangoldstiele und die Datteln/ Rosinen in feine Streifen schneiden und in etwas Öl anbraten. Buchweizen dazugeben, das gibt der Füllung den Crunch. Etwa 5 Minuten dünsten lassen, dann Quinoa und Thymian dazu. Mit Salz, Pfeffer und Säure abschmecken.

Blätter fein ausbreiten und in die Mitte so viel Füllung geben, dass der Rest des Blattes noch drum passt. Zuerst von oben und unten einschlagen und dann von rechts und links. Die Seite mit dem Stiel drum herum wickeln. Wenn man straff wickelt, braucht man weder Zahnstocher noch Bindfaden. In einer leicht gefetteten Backform für 10 Minuten im Rohr bräunen.

Dazu passt frischer gemischter Salat!

Gemüse-Tipps: Kartoffel

Lagerung:

Der beste Lagerort ist unter der Erde. Hobbygärtner kennen den Trick wahrscheinlich, die Kartoffeln möglichst lange im Acker zu lassen. Der natürlichste Vorratsschrank der Welt. Deswegen fühlen sie sich im dunklen, trockenen und kühlen Keller oder der Speisekammer am Wohlsten. Trockenheit schützt vor Fäulnis, Dunkelheit verhindert das Keimen und Grün werden. Bei Zimmertemperatur halten es die Kartoffeln drei bis vier Wochen aus, in der warmen Küche eher kürzer. Wenn noch Erde an der Kartoffel klebt, umso besser, das verlängert die Haltbarkeit.

Solanin:

Solanin ist ein von der Kartoffel gebildeter sekundärer Pflanzenstoff, der sie vor schädlichen Umwelteinflüssen und Fressfeinden schützt. Die Solanin-Konzentration ist in der Schale am Höchsten. Sie kann bei Überdosierung durch Ernährung zu Vergiftungserscheinungen wie Magen-Darm-Beschwerden oder Atemnot führen, jedoch sind solche Fälle nicht nur selten, sondern zudem auch sehr unwahrscheinlich. Alte Sorten haben einen wesentlich höheren Solanin-Gehalt, die bei uns gängigsten Sorten einen äußerst niedrigen. Auf gut deutsch: Die Menge macht das Gift.

Wer sich nicht von Kartoffelschalen ernährt, sondern diese ab und zu mitisst (oder Chips draus macht) dem kann nichts passieren. Oft stammen diese Warnungen noch aus Zeiten in denen viele Menschen sich sehr mangelhaft ernährten und dann wortwörtlich nur Kartoffeln aßen. Ein Los, das wir glücklicherweise nur aus Geschichtsbüchern kennen.

Einzige Ausnahme: Triebe und grüne Stellen nie mitessen. Hier sitzt hochkonzentriertes Solanin. Sind diese aber großzügig entfernt, können die Kartoffeln problemlos gegessen werden.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 30



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Mangold - Rainbow/Glatter Silber
- Rote Beete- Gesche/Tondo di Chioggia
- Kohlrabi - Rasko
- Fenchel - Orion

Von Daniel's Biohof

- Kartoffel - Solist (vorwiegend festkochend)

Von Markendorf Obst eG

- Pflaumen (nicht bio) - extra stehend!

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Heute gibt es erstmalig auch **Obst** zur Gemüsebox. Diese stehen nebenan, denn wir waren uns nicht sicher, ob es ein Problem sein könnte, dass sie aus **konventionellem** (dafür jedoch veganem) Anbau stammen. Wer damit fein ist, kann sich gerne eine Schale Pflaumen abfüllen. Die Pflaumen sind ein Geschenk unserer Nachbarn in Markendorf - den Obstbauern. Die Früchte sind zu klein, um sie zu vermarkten und würden ansonsten wahrscheinlich nicht verwertet werden. Auch wenn die Obstbauern konventionell wirtschaften tun sie sehr **viel für die Artenvielfalt und Umwelt**. Wir finden auf ihren Flächen viele Naturschutzhecken, Blühstreifen, Grünland, Streuobstwiesen, Insektenhotels und und und. Pflaumen und Kirschen lassen sich leider im biologischen Anbau kaum wirtschaftlich umsetzen.

Wir planen in Kürze eine Umfrage, wie Ihr zu zugekauften Produkten steht, die aus konventionellen oder bio, aber (noch) nicht veganem Anbau stammen. Gerne würden wir die Bäuer*innen aus der Region unterstützen und möchten Eure Meinung dazu hören.

Der Mitmachtag am vergangenen Samstag hat uns viel Spaß gemacht und wir haben richtig was geschafft. Wir haben gemeinsam geerntet, gejätet und gemulcht. **Der nächste Mitmachtag findet am 10. August statt.**

Trotz allen Bemühungen hat uns das Beikraut fest im Griff. Um weiterhin vielfältiges Gemüse und eine reiche Ernte garantieren zu können, ist die **Beschaffung von weiteren Geräten** unausweichlich. Dazu werden wir Euch in Kürze weitere Infos mitteilen.

Warum ist die **Gurke** krumm? Vielleicht ist Euch aufgefallen, dass unsere Gurken nicht die perfekte gerade Form haben, wie man sie aus dem Supermarkt kennt. Der Grund dafür sind etwa 3mm kleine Wanzen. Diese stechen die Frucht im frühen Stadium an und sorgen für ein gestörtes Wachstum. Essbar sind die Gurken natürlich trotzdem, sehen nur ein bisschen lustig aus.

Übrigens: der **Kohlrabi** in der heutigen Box ist von einer späteren Pflanzung und daher (hoffentlich) nicht holzig!

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



Rezept der Woche

Zucchini-Matjes

Ihr wisst gar nicht mehr wohin mit so viel Zucchini? Dann findet Ihr hier ein Rezept zum haltbar machen des Gemüses für den Winter.

Zutaten:

3 große Zwiebeln

2,5 kg Zucchini

3 EL Salz

¼ l Essig

¼ l Öl

½ EL Pfeffer

3 EL Zucker

pro Glas:

2 Lorbeerblätter

3 Pimentkörner

3 Pfefferkörner

1 kleine Chilischote

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Salz dazu und 3 Stunden ziehen lassen.

Essig, Öl, Pfeffer, Zucker und das Salzwasser der Zucchini aufkochen.

Zucchinischeiben und Gewürze hinein schichten und mit dem Sud auffüllen.

Die Gläser verschließen und bei 85 Grad C in einem großen Topf mit Wasser 30 Minuten einkochen.

Mindestens ein Jahr haltbar.

Rezept von Selbstversorger in der Stadt

(https://www.instagram.com/selbstversorger_in_der_stadt)

Gemüse-Tipps: Kohlrabi & Rote Beete

Kohlrabi

Wir Deutschen sind absolute Kohlrabi-Weltmeister: 40.000 Tonnen werden hierzulande jedes Jahr angebaut und verzehrt. Das fängt schon bei den Kleinsten an, ein nicht unerheblicher Teil der Ernten wird zu Babynahrung verarbeitet. Der milde Geschmack ist bei Kindern sehr beliebt.

Name:

Der Name setzt sich aus Herleitungen der lateinischen Wörter „caulis“ (Kohl) und „rapum“ (Rübe) zusammen, bedeutet somit Kohlrübe. Die Sonderstellung in unserer Küche hat dafür gesorgt, dass der deutsche Name in viele andere Sprachen übernommen wurde, z.B. ins Englische, Japanische und Russische.

Größe:

Je kleiner, desto feiner! Je größer und rissiger desto holziger. Doch selbst größere, holzige Exemplare lassen sich (zusammen mit den Schalen) noch zu schmackhafter Brühe auskochen oder (ohne Schalen) kochen und zu einer cremigen Suppe pürieren.

Blätter:

Wenn man alte Kochbücher studiert, stellt man fest, dass es vor 150 Jahren normal war die Blätter und Stiele zu verarbeiten. Sie lassen sich auf vielerlei Art zubereiten, siehe Verwertung. Die sogenannten Herzblätter enthalten sogar im Verhältnis zum Gewicht noch mehr Nährstoffe als die Knolle selbst.

Vielfalt:

In Deutschland sind 30 weiße und 14 lila Kohlrabi-Sorten geläufig, die sich vor allem in der Form unterscheiden. Leider ist der lila Kohlrabi nur außen lila, soll aber einen etwas würzigeren Geschmack haben.

Rote Beete

Lagern:

Im Kühlschrank halten sie 2 - 3 Wochen frisch. Noch besser wenn man sie einzeln in Zeitungspapier wickelt. Die Blätter sollten innerhalb der ersten Tage abgeschnitten und verwendet werden, in ein feuchtes Küchenhandtuch gewickelt halten sie etwas länger frisch. Wer einen Keller hat, kann Beete bis zu fünf Monate in einer Sandkiste lagern. Das funktioniert auch mit anderen Wurzelgemüsen wie Pastinake, Sellerie und Wurzelpetersilie.

Gesundheit:

Beete liefern die Vitamine A, C, B und Folsäure. Sie sind mit Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und großen Mengen an Eisen ausgestattet und sollen das Risiko für Herzkrankheiten senken und krebsschützend wirken. Die Durchblutung wird gefördert, der Fettstoffwechsel angeregt und die Vitalität gesteigert.

Die Blätter der Beete sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie können wie Mangold zubereitet werden.

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).*

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 31



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Mangold - Rainbow/Glatter Silber
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Rote Beete - Gesche/Tondo di Chioggia
- Kohlrabi - KS-KOK-SAT-21
- Minigewürzfenchel - Orion
- Basilikum
- Schalotten
- Porree- Freezo
- Buschbohne - Caruso (rundlich)
- Stangenbohne - Helda/Cobra (flacher)

Von Markendorf Obst eG

- Pflaumen (nicht bio) - extra stehend!

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Heute gibt es wieder eine reiche **Ernte mit vielen neuen Highlights**. Tomaten, Basilikum, Porree, Bohnen, Schalotten und Minigewürzfenchel sind heute zum ersten Mal dabei.

Der Minifenchel ist aus den abgeernteten Fenchelpflanzen neu ausgetrieben und ermöglichte uns so eine spontane zweite, wenn auch Mini-Ernte.

Bei der Kistenplanung kann es zu **kurzfristigen Änderungen** kommen. So kann es immer mal vorkommen, dass weniger oder mehr Kulturen in der Kiste zu finden sind, als sie im Gemüsebrief oder in der Planung beschrieben sind.

Diese Woche haben wir endlich den ersten **Folientunnel für die Tomaten** fertigstellen können. Etwa drei Monate waren wir mit diesem Monster-Projekt beschäftigt. Zunächst wurde der Tunnel an der Grenze zu Holland von uns abgebaut und nach Frankfurt transportiert. Bei der alten Konstruktion fehlten einige Teile, welche bestellt oder neu angefertigt werden mussten. Für das Gerüst mussten viele 1,5m tiefe Löcher gebohrt und ein langer Graben gebuddelt werden. Auch das Aufbringen und Befestigen der Folie war ein Akt für sich. Nun sind wir ziemlich stolz und erleichtert, dass die Tomaten endlich vor Regen geschützt im Folientunnel stehen. Tomaten mögen nämlich kein Wasser auf ihren Blätter und sind bei hoher Feuchtigkeit anfällig für Pilzkrankheiten.

Bitte helft uns durch Ausfüllen unserer Sommer-Umfrage besser zu werden!

Liebe Grüße,

Euer PlantAge-Team

Zur Umfrage:



<https://bit.ly/2Yd28eJ>



Euer Feedback ist uns wichtig.

Rezept der Woche

Ofenbete/ Bete-Hummus/ Cremige Bete-Suppe

Man kennt das: Wenn Bete zu lange im Gemüsefach liegen, werden sie ein bisschen schrumpelig und man hat keine Lust mehr sie roh in den Salat zu raspeln, aber es gibt tolle Möglichkeiten mit sehr wenig Aufwand daraus noch

tolle Gerichte zu zaubern. Wenn ich zu faul zum Kochen bin, schmeiße ich Gemüse gerne in den Backofen.

Dann muss ich nicht mehr viel machen und es bekommt zudem ein köstliches Röstaroma. So wird hier mit den müden Beten verfahren, die anschließend auf unterschiedliche Weise verwendet werden können. Entweder direkt verzehrt, als Zugabe zu Hummus oder fein püriert als Suppe.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 2 Personen als Beilage/ Suppe:

300 g Bete (rote/ gelbe/ weiße/ gestreifte)

2 EL Olivenöl

Gewürze und Kräuter nach Verfügbarkeit, z.B. 1 TL (getrockneter) Thymian oder 1 TL Seven Spice Mischung oder 1 TL Currypulver

Salz

zusätzlich für Hummus:

200 g gekochte Kichererbsen

3 EL Tahini

Saft und Abrieb einer Zitrone

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Bete schälen und in etwa ein cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Backblech mit dem Olivenöl, den Gewürzen/ Kräutern und einer großzügigen Prise Salz vermengen und gut ausbreiten.

Im Backofen etwa 20 Minuten backen bis die Stücke aussen geröstet und innen weich sind. Wenn sie sich mit einem Messer pieksen lassen, sind sie fertig.

Entweder als Beilage servieren oder etwas abkühlen und mit einem Liter Wasser zu einer Suppe pürieren. Diese mit Salz, Pfeffer, beliebigen Gewürzen und einem Schuss Säure (Zitronensaft oder Essig) nachwürzen und erwärmen. Auf dem Foto wurde sie aus gelben Beten gemacht und mit etwas Hanföl beträufelt.

Für das Hummus die gerösteten Bete zusammen mit den Kichererbsen, dem Tahini und Abrieb und Saft einer halben Zitrone und etwa 100 ml Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern.

Nach Bedarf mit mehr Wasser cremiger mixen nach Geschmack mit mehr Abrieb/ Zitronensaft und Salz/ Pfeffer abschmecken.

Profitipp:

Noch cremiger wird das Hummus wenn ihr (nur bei Zubereitung im Blender/

Küchenmaschine) statt Wasser sukzessive Eiswürfel dazu gibt.
Für die Menge benötigt ihr etwa 15 Eiswürfel.

Gemüse-Tipps: Verwertung

Zucchini

- knusprig gebacken/ getrocknet als Chips
- püriert als Suppe (z.B. gemischt mit Erbsen, Spinat, Kartoffeln)
- als hauchdünner Pizzabelag

Gurke

- als warmes Gemüse mit heller Soße, Dill, Minze, Petersilie. Herrlich zu Pellkartoffeln
- als Salat. Pur oder gemischt mit Bohnen, Kichererbsen, grünen Erbsen, Kartoffeln, Ananas, Pfirsich, Tomaten, Wassermelone...
- als Füllung für Sommerrollen und Sushi

Mangold

- püriert als Pesto/ grüne Soße/ Dressing
- als Salat, pur oder in leckerer Kombi, z.B. mit Trockenfrüchten, (Süß)Kartoffel...
- in grünen Smoothies

Kohlrabi

- als panierte Schnitzel
- als Pommes Frites
- als lokale Variante eines thailändischen Papaya Salates/Som Tam (mit Knoblauch, Chili, Limette Erdnüssen)

Rote Beete

- gekocht vielfältig einsetzbar z.B. in Kombination mit Zitrusfrüchten, Linsen, Buchweizen, Spinat, Salat, Grünkohl, Bohnen, Polenta, Kartoffelpüree...
- roh oder gekocht als Carpaccio
- im Ofen geröstet und entweder pur gegessen oder weiterverarbeitet zu Suppe, Aufstrich oder Hummus

Zwiebeln/Schalotten

- ofengeschmort mit Rotwein und Steinobst
- knusprig frittiert, paniert (Pakora) oder gebraten pur oder zu Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Nudelgerichten
- karamellisiert: Langsam in der Pfanne mit Öl angebraten und geschmort bis der natürliche Zucker austritt

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).*

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 32



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Rote Beete - Gesche/Tondo di Chioggia
- Minigewürzfenchel - Orion
- Schalotten
- Porree
- Stangenbohne - Helda/Cobra (flacher)
- Stangensellerie
- Petersilie - Einfacher Schnitt
- Salat - Wilde Rauke oder Antonet
- Zwiebeln

Von Markendorf Obst eG

- Pflaumen (nicht bio)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

am Samstag, den **10. August** findet unser offener **Mitmachttag** auf unserem Acker statt. Ab 10:30 bis 17 Uhr könnt Ihr bei einer Ackerführung den Ort, wo Euer Gemüse wächst und einige unserer Arbeiten kennenlernen.

Adresse: Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt Oder *(Den Schildern zur Markenobst eG folgen, dann die Plattenstraße bis zum Ende durch, links und nach 20m rechts die Sandpiste runter, am tiefsten Punkt durch das Tor links und Ihr könnt den gelben Bauwagen schon sehen.)*

Wir laden Euch außerdem herzlich ein, am **13. August um 19 Uhr** in den Möckernkiez zum **Infotreffen** zu kommen. Wir berichten Euch über die Entstehung und Vision der Genossenschaft, aktuelle Entwicklungen und natürlich ist die Veranstaltung auch interessant für alle, die noch Planen, Mitglied zu werden. Bringt also gerne neugierige Freund*innen mit.

Wir möchten uns für die rege Teilnahme an der großen **Sommerumfrage** bedanken. Mit den Ergebnissen können wir bereits erste Optimierungen machen. So konnten wir feststellen, dass Ihr das Retten von konventionellem, regionalem Obst positiv einschätzt und wir so die Pflaumen direkt in die Kiste legen können. Das spart Material und vereinfacht die Arbeit für uns. Wer noch nicht an der Umfrage teilgenommen hat, kann dies gerne noch tun. Unten findet Ihr einen Link und QR-Code für einen schnellen Zugriff. Es dauert circa 10 Minuten.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Zur Umfrage:



<https://bit.ly/2Yd28eJ>



Euer Feedback ist uns wichtig.

Rezept der Woche

Ofengeschmortes Steinobst im Rotweinbad

Steinobst wie Aprikosen, Mirabellen, Zwetschgen oder Pflaumen schmeckt köstlich, wird aber wahnsinnig schnell matschig. Wenn es erste Dellen bekommt und ihr keine Lust habt es zu einem Smoothie zu pürieren oder zu Marmelade zu kochen, schmeißt es doch einfach in den Ofen. Als süß-herzhafte Beilage zu gekochtem Reis/ Getreide oder Gemüsegerichten lässt es sich auch super kalt einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. !

Man kann den Wein auch weglassen bzw. durch Trauben-, Pflaumen- oder Apfelsaft ersetzen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten:

200 g Steinobst (z.B. Aprikosen, Mirabellen, Zwetschgen, Pflaumen)

je nach Größe 1 – 2 rote Zwiebeln

200 ml Rotwein

4 – 5 Zweige frischer oder 3 TL getrockneter Rosmarin

1 TL Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 C Ober/Unterhitze vorheizen.

Das Steinobst waschen, halbieren und entsteinen. Die Zwiebeln halbieren, schälen und in breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Steinobst, Zwiebeln, Rotwein und Rosmarin in eine Auflaufform geben, gut vermischen und im Backofen etwa 15 - 20 Minuten bei 200 C schmoren bis die Früchte schön weich und saftig durchgezogen sind.

Gemüse-Tipps: Petersilie, Zwiebeln, Stangensellerie, Tomaten

Petersilie

Auch „weiche“ Kräuter wie Petersilie können bei hochsommerlichen Temperaturen hervorragend in der Sonne ausgebreitet getrocknet werden. Optional kann man sie auch einfrieren oder mit Öl püriert entweder pur als Würzpaste oder als Pesto (mit Nüssen oder Nussmuß) haltbar machen. Immer sauberen Löffel benutzen um Schimmel vorzubeugen und im Kühlschrank lagern.

Weiche Kräuter erst am Ende der Kochzeit ins Essen geben. Sonst verkochen sie und färben sich bräunlich. Wenn ihr für ein Gericht Kräuter benutzt, braucht ihr in der Regel weniger Salz. Deshalb erst nach dem Würzen mit Salz abschmecken und nur soviel hinzu fügen wie noch nötig ist.

In einem leicht feuchten Küchentuch im Gemüsefach oder einer geschlossenen Box halten die Kräuter am Besten frisch.

Zwiebeln

Luftig, kühl, dunkel und trocken lagern. Braune Zwiebeln haben die härteste Schale und lassen sich bis zu sechs Monate lagern, weiße und rote Zwiebeln

etwa zwei bis drei Monate. Lauch und Frühlingszwiebeln halten im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 7 bis 10 Tage. Bei längerer Lagerung am Besten als Erstes die grünen Triebe verarbeiten, der weiße Wurzelteil wird weniger schnell welk. Frühlings- und Lauchzwiebeln gerne in ein feuchtes Küchentuch wickeln. Angeschnittene Zwiebeln nicht offen im Kühlschrank lagern, sondern in einer Dose oder einem Schraubglas. Sie übertragen sonst gerne ihren Geruch auf andere Lebensmittel bzw. schmecken aufgrund von Oxidation leicht bitter.

Stangensellerie

Staudensellerie hält im Kühlschrank locker eine Woche, da er einen hohen Wassergehalt hat, hält ihn ein feuchtes Küchentuch länger frisch. Sowohl die Blätter von Stauden- wie auch von Knollensellerie können und sollen verwendet werden. Sie sind sehr würzig und lassen sich fein geschnitten wie Petersilie oder Liebstöckel als Kräuter in Dressings/ Aufstrichen/ als Topping verwenden oder als Zugabe zu Suppen, Eintöpfen und Getreidegerichten.

Bohnen

Vorsicht: Bohnen dürfen nicht im Rohzustand verzehrt werden, sie enthalten Pflanzeneiweißverbindungen, die zu starken Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen führen können. Beim Garprozess werden sie aber vollständig abgebaut und stellen keine Gefahr mehr für die Gesundheit dar. Auch frische Bohnen müssen immer erst gekocht/ blanchiert/ im Wok gegart werden.

Zubereitung:

Frische Bohnen sind im Kühlschrank nur einige Tage haltbar, können aber – kurz blanchiert – gut eingefroren werden.

Tomaten

Bitte Tomaten niemals im Kühlschrank lagern. Dort verlieren sie ihr Aroma. Optimal bei Zimmertemperatur an einem schattigen Ort, da sie bei direkter Sonneneinstrahlung nachreifen.

Bei unreifen Tomaten kann man sich dies zu Nutzen machen indem man sie zusammen mit einem Apfel, der auch das Reifegas Ethylen enthält in die Sonne legt.

Tomaten immer offen und bloß nicht in Plastik verpackt lagern, sonst besteht akute Schimmelgefahr. Als schnellste Haltbarmachung Tomaten einfach pürieren und einfrieren.

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).*

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 33



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree
- Stangenbohne - Helda/Cobra (flacher)
- Mangold
- Basilikum
- Möhre
- Salat - Rucola
- Zwiebeln

Von Daniel's Biohof

- Kartoffeln - Leyla (festkochend)

Von Markendorf Obst eG

- Mirabellen

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Dank der Unterstützung beim Mitmachtag und der Hilfe von unseren Volunteers haben wir in den letzten Tagen und Wochen richtig was schaffen können. Es wurden viele Bohnentipis für die immer größer werdenden Stangenbohnen gebaut, ganz ganz viele Zwiebeln geerntet, Beikraut gejätet und was eben so alles ansteht im Gemüsebau. So ist mal eine freie Minute da gewesen, um etwas Brennesseln hinter unserem Bauwagen für einen Tee zu ernten. Und was stellen wir dabei fest? An den Brennesseln fressen sich Hunderte von schwarzen Raupen mit kleinen Stacheln satt. Aus diesen gruselig aussehenden Geschöpfen werden sich in kurzer Zeit wundervolle Tagpfauenaugen entwickeln. Darauf freuen wir uns jetzt schon!

Weiteren hohen Besuch hatten wir von Simon Scholl, Gründer des Kartoffelkombinat eG (KK) in München. Das KK dient uns in vielerlei Hinsicht als Vorbild. Zwischen den Gemüsegenossenschaften in Deutschland besteht ein reger Austausch, welcher beim Netzwerktreffen im Frühjahr gefestigt wurde. Gegenseitig können wir uns viel unterstützen und voneinander lernen. Das KK ist ein Riese unter den Gemüsegenossenschaft mit über 1.500 Gemüseboxen jede Woche! Für uns war es eine besondere Ehre und Freude Simon und seine Familie zwei Tage unseren Acker als Urlaubsort anzubieten.

Die Kartoffeln in der heutigen Kiste stammen von unserem Freund Daniel Hausmann, der bei Leipzig bereits seit vielen Jahren biovegan anbaut und uns die Inspiration gab, es ihm gleichzutun. Bald wird es auch Kartoffeln aus unserem eigenen Anbau geben. Diese sind übrigens unbehandelt! Da die Kartoffelkäferplage sich doch weniger schlimm entwickelt hat, haben wir uns gegen den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln entschieden. Ein größeres Problem stellt allerdings die große Trockenheit dar, da die Kartoffeln nicht bewässert werden. Wir werden sehen, wie es sich auf die Ernte auswirkt.

Wir wünschen Euch ein schönes Wochenende und viel Spaß mit der Gemüsebox!

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



Rezept der Woche

Kartoffelgnocchi

Dieses Gericht basiert auf nur zwei Grundzutaten: Kartoffeln und Mehl. Die Meinungen dazu ob man mehlig oder festkochende Kartoffelsorten verwenden sollte variieren. Ich habe beides probiert, beides hat funktioniert. Wichtig ist, dass die Gnocchimasse vor dem Portionieren eine schnittfeste Konsistenz hat, damit sie später nicht zerfallen. Ideal ist es die Gnocchi am selben Tag weiter zu verarbeiten, da sie – vor allem bei sommerlichen Temperaturen – leicht zu kleben beginnen. Wenn ihr es etwas knuspriger mögt, könnt ihr sie auch in der Pfanne anbraten.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

500 g Kartoffeln

150 g Mehl (Typ 00 oder 550)

1 TL Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt weich kochen. Wichtig ist, dass die Kartoffeln nicht zu wässrig werden, sonst werden die Gnocchi matschig. Manche italienischen Großmütter schwören deshalb darauf die Kartoffeln immer mit Schale zu kochen, damit kein Wasser eindringt. Andere schälen und schneiden sie vorm Kochen und lassen sie danach gründlich in einem Nudelsieb abtropfen. Funktioniert Beides.

Nach dem Abtropfen die noch warmen Kartoffeln durch eine Presse drücken. Wenn ihr keine Presse habt, könnt ihr auch die „Flotte Lotte“ oder eine Gemüseribe verwenden.

Die Kartoffelmasse auf eine Arbeitsfläche geben und das Mehl darüber sieben. Da jedes Mehl und jede Kartoffel anders reagieren und saugen, erstmal etwa 2/3 des Mehls verkneten. Wenn die Masse noch zu weich ist, den Rest dazu geben. Sollte sie wider Erwarten immer noch zu weich sein, vorsichtig noch etwas mehr Mehl verarbeiten. Viele traditionelle Rezepte enthalten gar kein Salz, da es oft reicht wenn die Soße/ Beilage gesalzen ist, ich gebe einen TL Salz mit dazu.

Wichtig ist nur so lange zu kneten bis ihr eine homogene Masse habt. Diese in 4 -5 Portionen teilen, die Portionen in daumendicke Rollen formen.

Die Rollen mit einem scharfen Messer in haselnussgroße Stücke schneiden.

Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit einer Gabel in die typische Gnocchiform drücken.

Die Gnocchi in einem großen Topf mit sprudelnd kochendem Salzwasser („Salzig wie das Meer“) etwa 2 Minuten kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Mit einer Schaumkelle abschöpfen und direkt in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Zum Beispiel mit geschmorten Ofentomaten.

Gemüse-Tipps: Möhren und Verwertung

Möhren

Wer die Möglichkeit hat selbst zu lagern, kann sie nutzen. In Holzkisten mit etwas Erde können Sommer- und Spätkarotten in trockenen Kellern/ Speisekammern monatelang frisch bleiben. Außerdem lassen sie sich, kurz blanchiert, gut einfrieren. Bundmöhren halten länger wenn die Blätter entfernt werden. Diese bleiben separat in eine leicht angefeuchtetes Küchentuch gewickelt frisch. Ganze Möhren bleiben im Gemüsefach etwa 7 – 10 Tage knackig.

Zucchini

- roh massiert als Salat z.B. mit Hülsenfrüchten und Pesto
- als Tzatziki statt Gurke
- fein geraspelt als Zutat für Porridge (super saftig und fruchtig)

Gurken

- püriert: mit Zucker oder anderem Süßungsmittel zu Sirup eingekocht, gefiltert, in einer sauberen Flasche kühl aufbewahrt. Kann als Basis für erfrischende Gurken-Limonade oder mit Sekt als Aperitif getrunken werden.

Mangold

- gedünstet als Pizzabelag, z.B. mit Zwiebeln und Knoblauch
- gefüllt mit Resten (Reis, Getreide, Kartoffelstampf)

Kartoffel

Es gibt nicht die eine Kartoffel, die für alles passt, sondern eine Vielfalt an Konsistenzen, Geschmäckern und Größen. Junge Kartoffeln sind meist vorwiegend festkochend und späte fast immer mehlig kochend. Wer viel kocht und viele Sorten ausprobiert, entwickelt schnell ein Gespür für die richtige Verwendung.

- Festkochende Kartoffeln: Gut für Salz-, Pell- und Bratkartoffeln sowie Salate.

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).*

Köchin, Autorin und Genossin Sophia



VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 34



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree - Chinach
- Stangenbohne - Helda/Cobra (flacher)
- Stangensellerie - Tango
- Salat - Rucola
- Schalotten
- Paprika - Pantos

Von Markendorf Obst eG

- Mirabellen

***Bitte bringt alle Eure
Gemüseboxen zurück :-)***



Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Letzte Woche war unsere 7. Lieferung und die erste Lieferung, bei der Mal fast alles glatt gelaufen ist! Wir feiern das als echten Erfolg und möchten das natürlich gerne so beibehalten.

Wir machen uns dennoch zur Zeit etwas Sorgen. Grund dafür ist, dass mehr und mehr der **Gemüsekisten** nicht mehr zu uns zurück finden. Es ist wirklich ganz wichtig, dass Ihr die Kisten entweder gleich in der Verteilstation lasst und das Gemüse in einen Beutel umfüllt, oder sie zur nächsten Lieferung wieder mitbringt. Jede Kiste kostet die Genossenschaft etwa 5€, was sich also ganz schön summiert, wenn bei jeder Lieferung Kisten verschwinden (momentan ca. 2000€ an Verlust hochgerechnet pro Jahr). Die **Sticker**, die uns Genosse Kay angefertigt hat, werden uns helfen, die Kisten beisammen zu halten. Dennoch benötigen wir Eure Unterstützung: Bringt die Kisten jedes Mal wieder zurück oder lasst sie gleich vor Ort. Stellt die Gemüsekisten an den mit der Abholstation ausgemachten Ort und platziert sie so, dass der Sticker sofort deutlich zu sehen ist. Bitte vergewissert Euch auch im Namen der Genossenschaft, dass die Kisten bei der Abholstation abgegrenzt zu anderen Kisten stehen. Gerade in Restaurants und Cafés kommen unsere Kisten gerne weg. Deshalb achtet bitte mit darauf, dass die Kisten ihren Platz bekommen. Wir möchten kein Kontrollsystem einführen, und wissen, dass es die allermeisten Genoss*innen die Kisten zurückbringen.

Die Gummis, die wir z. B. für den Rucola verwenden, könnt Ihr zu Hause weiter benutzen. Sollte sich irgendwann eine übermäßige Menge angesammelt haben, legt sie uns in die Gemüsekisten rein und wir können sie erneut verwenden. Uns ist es wichtig, so wenig Verpackung wie möglich zu nutzen.

Diese Woche neu dabei ist **Paprika**! Sophia hat Euch dafür wieder ein tolles Rezept vorbereitet. Wir freuen uns immer sehr über Eure Fotos und Verlinkungen in Social Media (@plantage.farm).

113 Gemüse Genoss*innen haben bei der letzten Großen Sommerumfrage mitgemacht. Die Ergebnisse findet ihr auf unserer Website unter Aktuelles, oder über <https://bit.ly/2LocnJP> oder über den QR Code

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



Rezept der Woche

Mit sahnigem Spinat-Zitronen-Reis gefüllte Paprika

Manche Gemüse lassen sich wunderbar füllen: Paprika, kleine Kürbisse, große Zucchini oder Tomaten. Für die Füllung eignen sich hervorragend Reste vom Vortag wie Reis oder andere gekochte Getreide, Polenta, Bulgur, Couscous, Quinoa...

Aufgemotzt mit müdem Spinat, etwas Zitrone und Nussmus wird daraus eine pflegeleichte herrliche Mahlzeit, die sich im Ofen von selbst fertig brät während man schon mal den Tisch decken, meditieren oder die Katze streicheln kann. Statt Blattspinat eignet sich auch Blattgemüse/ Salat wie Mangold, Grünkohl, Rucola oder das Grün von Beten, Radieschen, Kohlrabi. Die Strünke hierbei von den Blättern entfernen und ganz fein gehackt mit dünsten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

4 mittelgroße Paprika

½ oder eine kleine Zwiebel

2 EL Pflanzenöl

eine große Handvoll Spinat

Saft und Zeste einer Zitrone

350 g gekochter Reis (ungekocht 150g) oder andere (Pseudo-)Getreide

2 EL Nussmus (Mandelmus, Cashewmus, Sonnenblumenkernmus, Tahini)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 C Ober/ Unterhitze vorheizen.

Bei jeder Paprika den „Deckel“ abschneiden und das Kerngehäuse entfernen.

Die ausgehöhlten Gemüse auswaschen. Den Spinat ebenfalls sorgfältig waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zeste der Zitrone abreiben.

Wir benötigen etwa die Hälfte für dieses Rezept, den Rest auf einem Teller trocknen lassen. Den Zitronensaft auspressen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Die Spinatblätter dazu geben. Umrühren und 3 – 4 Minuten dünsten, dann mit dem Zitronensaft ablöschen. Den Reis und das Nussmus dazugeben und alles gut vermengen.

Erst probieren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Füllung auf die Paprikas aufteilen, mit Hilfe eines Esslöffels gut hinein drücken und den „Deckel“ darauf geben.

In einer leicht gefetteten Auflaufform 20 – 30 Minuten bei 180 C backen bis die Haut weich und gebräunt ist und Blasen bekommt.

Als Hauptgericht für 2 Personen oder als Vorspeise für 4 Personen mit Salat servieren.



Gemüse-Tipps: Verwertung & Paprika-Röstaromen

Paprika

Röstaromen: Am Aromatischsten schmeckt Paprika wenn sie im Ofen, auf dem Grill oder in der Pfanne geröstet wird. Dazu vor der Weiterverarbeitung halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und in Stücke schneiden. Dies hat auch den Vorteil, dass sich die angebrannte Schale vor dem Verzehr ganz leicht abziehen lässt. Viele Menschen können die Schale nur schwer verdauen. Zurück bleibt das samtige, aromatische Fruchtfleisch, das sich vielfältig verwenden lässt.

- roh pur als Snack oder in Salaten
- gegrillt: als Antipasti, als Zugabe zu Salaten und Getreidegerichten, auf Pizza, Couscous...
- gegrillt, geschält und mariniert als raffinierte vegane Sushi-Variante

Zucchini

- als Smoothiezutat
- als Antipasti, mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch angebraten, im Kühlschrank locker eine Woche haltbar

Gurke

- mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet
- als grüner Smoothie, z.B. mit frischem Spinat
- aus dem Entsafter als erfrischender Saft

Tomaten

- getrocknet für Pesto Rosso, Salate, Eintöpfe, Pastagerichte, Aufstriche
- eingekocht oder frisch für Soßen, Suppen, Eintöpfe
- süß eingekocht als Marmelade
- einreduziert für selbstgemachtes Tomatenmark, z.B. für Ketchup
- schnell haltbar machen als köstliche Ofentomaten

Stangensellerie

- pur und roh, mit Dip als Snack oder Reiseproviant
- als Salat-Zutat, z.B. in Kombination mit saisonalen Kollegen wie frischem Mais
- zu allen Gerichten, die einen knackigen Frische-Kick benötigen, z.B. Kartoffelsalat, Gerichte aus Hülsenfrüchten, Getreiden

Ruccola

- das Gummi am besten sofort ab machen und den Salat in Wasser stellen
- da er nicht in Plastik verpackt ist, lässt er den Kopf hängen, trotzdem genießbar
- die Blüten sind auch essbar

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).*

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 35



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree - Chinach
- Bohnen - Stangen- und Buschbohne
- Möhren - Robila u. Colorado
- Salat - Wilde Rauke
- Paprika - Pantos
- Petersilie - einfacher Schnitt

Von Daniel's Biohof

- Kartoffeln (mehligkochend)

Von Apfelgalerie

- Mirabellen (nicht-bio)



Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Manche werden sich vielleicht freuen - die Zucchini-Saison geht langsam zu Ende. Für uns gestaltet es sich so, dass wir diese Woche nicht genug ernten können, um alle Kisten mit einer Zucchini zu bestücken. Diese ersetzen wir natürlich mit einer anderen Kultur, damit auch alles fair verteilt ist. Rechnet nur damit, dass das Gemüse in der Kiste von der "Ernte der Woche" leicht abweichen kann. **Erntebedingt kann es immer zu Abweichungen** kommen. So haben wir letzte Woche noch recht spontan einige Radieschen ernten können, die wir auf die Kisten verteilt haben.

Leider haben wir beim Mais (Sorte Bantam) einen **Totalausfall durch den Maiszünsler**. Auch der Nährstoffmangel (unter anderem durch Unkrautdruck) hat dem Mais zugesetzt und die Pflanzen hatten sich von Beginn an nicht gut entwickelt. Ein anderer Faktor ist auch, dass bereits im Vorjahr Mais auf dem Feld stand. Der Boden wünscht sich eine Pause und die wird er nun erhalten. Auf die nun abgeernteten Flächen, die nicht mehr neu bepflanzt werden, wird eine Gründüngung ausgesät, die den Boden im Winter schützt und neue Nährstoffe liefern.

Zur Zeit packen wir unsere Kisten immer draußen. Bei freundlichem Wetter war das bisher nie ein Problem. Doch so langsam wird es Zeit sich auf kältere und dunklere Tage einzustellen. Dafür planen wir, ein von der Markendorf Obst eG nicht mehr genutztes Garagen-Komplex neu herzurichten. Um in den Umbau und weitere notwendige Gartengeräte investieren zu können, starten wir im September ein **Einlagenerhöhung** und ein zweites **Crowdfunding**. Die Vorbereitungen laufen bereits und wir halten Euch natürlich dazu auf dem Laufenden. Wir zählen dann auf Eure Netzwerke, um viele Unterstützer*innen zu erreichen.

Am **14. September findet der nächste Mitmachtag** auf unserem Acker statt. Wer uns noch zu sommerlichen Temperaturen besuchen möchte, sollte diesen Termin nicht verpassen. Am **12. Oktober** findet neben dem Mitmachtag auch ein **Erntedankfest** statt. Diesen Tag solltet Ihr auf jeden Fall im Kalender vormerken!

Am **01.09. Ist Landtagswahl in Brandenburg!**

#zeichensetzen für Klimaschutz und gegen Menschenfeindlichkeit!

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Bayerische Kräutersuppe

Zubereitungszeit: 30 Min./ glutenfrei

Zutaten (für 4 Personen):

4 mittelgroße Kartoffeln

3 mittelgroße Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

½ l Gemüsebrühe

200 g Rucola

jeweils ½ Bund Dill, Petersilie und Bärlauch (oder einfach mehr Rucola)

1 Packung Gartenkresse

etwas Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Die Kartoffeln, Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und diese drei Zutaten darin anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Den Rucola und die anderen Kräuter waschen und mit einem großen Messer grob hacken.

Sobald die Kartoffelstücke weichgekocht sind, fast alle Kräuter dazu geben.

Ein paar zur Dekoration behalten. 2-3 Minuten durchziehen lassen.

Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Pürierstab bearbeiten, aber nicht zu doll, so dass noch Kräuterstückchen erkennbar sind.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Gemüse-Tipps: Möhren & Kartoffel

Möhren

Saison:

Man unterscheidet zwischen Früh-, Sommer- und Spätmöhren. Die ab Mai erntereifen Frühmöhren sind zarter und werden meist im Bund verkauft. Sind sie kürzer lagerbar. Sommer- und Spätmöhren sind größer, fester und halten gekühlt monatelang. Die letzten heimischen Spätmöhren werden im November geerntet.

Wiederbelebung:

Schlaffe Möhren haben meistens nur einen Wasserverlust erlitten, nach zwei Stunden kaltem Wasserbad saugen sie sich voll und werden wieder knackig. Wenn sie fleckig oder nicht mehr reanimierbar sind, kann man sie immer noch schälen, ausschneiden und zu Suppen, Aufstrichen oder anderen cremigen Konsistenzen verarbeiten.

Blätter:

Die Blätter der Karotten, auch Laub genannt, sind nicht nur essbar, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien und schmecken wie eine Mischung aus Karotte und Petersilie. Sie haben eine feste, leicht holzige Struktur weshalb ich sie roh fein geschnitten püriert oder gedünstet verwende.

Verwertungstipps:

Blätter:

- für Smoothies, z.B. mit Äpfeln, Birnen, Trauben, Beeren, Banane, Melone...
- fein gehackt im Salat oder Aufstrich
- als Basis für Pesto

Wurzel:

- für Salate: geraspelt als Rohkost zusammen mit Apfel, Zucchini, Birne, Nüssen, Rosinen, Granatapfel oder gedünstet, geröstet mit Getreiden, Blattsalaten, Kräutern
- als Ofengemüse wenn es mal schnell gehen muss
- langsam gekocht in Eintöpfen oder als Beilage zu Bowls, Bratlingen, Getreiden
- (geröstet und) püriert als Grundlage für einen Aufstrich

Kartoffel

Manchmal wird sie die „Zitrone des Nordens“ genannt, denn sogar gekochte Kartoffeln haben einen dreimal so hohen Vitamin C Gehalt wie Eisbergsalat. Um den Vitaminverlust möglichst gering zu halten, sollte man Kartoffeln nicht wässern, sondern unmittelbar vor dem Kochen schälen oder mit Schale im Ganzen kochen.

Mehligkochende Kartoffeln: Gut für Püree, Knödel, Kroketten, Küchlein, Puffer, Aufläufe, Suppen, Eintöpfe.

Verwertungstipps:

- als Basis für selbstgemachte Gnocchi
- der Klassiker: Kartoffelsalat. Ob klassisch mit Mayonnaise oder Essig/Öl/Gürkchen/Erbsen oder mal anders, z.B. mit Chili, Mais, Tomate, Staudensellerie, Dill, Linsen, Rucola – alles ist möglich!
- Als Püree oder Stampf, z.B. mit Sellerie und Gemüse-Konfetti oder mit Senf

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).*

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 36

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini oder Gurke
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree - Chinach
- Bohnen - Stangen- und Buschbohne
- Stangensellerie - Tango
- Dill
- Petersilie - einfacher Schnitt
- (Monster-)Radieschen
- Kohlrabi - Rasko
- Kartoffeln - Annabelle

Von Apfelgalerie

- Pflaumen (nicht-bio)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

dies ist die **10. Lieferung** der PlantAge Gemüse Kisten, ein kleiner Grund zum

feiern 🌻 denn so langsam entwickeln wir ein zeitliches Gefühl für die Ernte-, Pack- und Lieferprozesse. Das gibt uns etwas Ruhe, Vertrauen und Raum für weitere Aufgaben. Mittlerweile liefern wir über **190 Gemüseboxen** und sind somit gut im Entwicklungsplan.

Leider haben wir schon 5 Kündigungen erhalten, jedoch verständlicherweise aufgrund von Umzügen oder krassem Zeitmangel. Wir möchten vehement darauf hinweisen, dass **Wir Alle** auf unsere gegenseitige Zusage zu einer bürgerschaftlichen Selbstversorgung angewiesen sind, um unsere PlantAge eG über den Winter zu bringen.

Wir freuen uns nächste Woche **Julia** für zwei Monate als Praktikantin zu begrüßen. Als Studentin an der Hochschule für Nachhaltige Entwicklung studiert sie **Landschaftsnutzung und Naturschutz** und wird uns auf dem Acker mit ihrem Wissen unterstützen.

"Die dümmsten Bauern haben die dicksten Kartoffeln". Für große Kartoffeln sind wir wohl einfach zu intelligent? In der Kiste seht ihr die allererste Kartoffelernte von unserem Acker. Leider haben wir durch Drahtwürmer mehr Ausfälle als erwartet, jedoch kann es sich durch unseren Puffer wieder ausgleichen.

Momentan liefern wir sehr volle Gemüseboxen, mit mehr Obst und Gemüse als geplant. **Der komplette Acker ist randvoll gepflanzt** und das super starke Gärtner*innen-Team gewinnt im Ringen mit dem Beikraut die Oberhand. **Trotzdem werden wir im Winter planmäßig weniger volle Kiste liefern.** Bitte seid daher nicht enttäuscht, wenn in einigen Monaten naturgemäß weniger in den Boxen drin ist. Gemüse Einlagern, Zukauf und Winterkulturen werden wir erst durch Erprobung in den kommenden Monaten zu perfektionieren lernen.

Kommt gerne am **14. September zum nächsten Mitackertag** um Euch das gedeihende Gemüse selbst anzusehen & zu pflegen. Für den **12. Oktober** dem **Erntedankfest** suchen wir noch Eingaben für Workshops, Themenbeiträge, Wünsche, o.ä. Schreibt uns Eure tollen Ideen wie ihr das Fest zu Eurem macht.

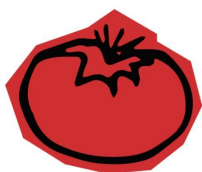
Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Schnelle Ofentomaten

Backofen auf 180 Grad Unter/Oberhitze vorheizen. Kleine Tomaten ganz lassen, große halbieren und in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen und nach Belieben frische oder getrocknete Kräuter (Rosmarin, Salbei, Thymian...) und/ oder etwas in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe dazu geben.

Im Backofen (je nach Größe) 10 – 30 Minuten schmoren lassen, regelmäßig checken, damit sie nicht verbrennen. Mit dem Saft in einer Dose im Kühlschrank aufbewahrt halten die Tomaten locker eine Woche und schmecken köstlich zu Pasta, auf Sandwiches oder einfach als Beilage zu allen möglichen Gerichten.



Gemüse-Tipps: Dill & Verwertungstipps

Dill

Lagerung:

Am Besten hält Dill (und andere Kräuter) in ein leichtes feuchtes frisches Küchentuch gepackt im Gemüsefach des Kühlschranks.

Man kann den Dill auch auf einem Tablett ausgebreitet in der Sonne oder in einem Dörrautomaten trocknen und so haltbar machen. Darauf achten, dass alle Teile (auch dickere Stiele) komplett trocken sind, bevor man ihn in ein Glas füllt, sonst fängt er zu schimmeln an.

Schneller Aufstrich/ Dip: Naturtofu mit Dill (oder anderen Kräutern), etwas Wassern, etwas Öl und einem Spritzer Essig mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz abschmecken, fertig! Als Soße einfach mehr Flüssigkeit dazu geben.

Verwertungstipps für Kräuter wie Petersilie und Dill:

weiche Kräuter ((Basilikum, Petersilie, Koriander, Dill, Liebstöckel, Minze, Schnittlauch, Bärlauch, Zitronenverbene, Kerbel)

- zu Pesto/ Soßen/ Dips verarbeiten (super für leicht welke Blätter, die so noch mal weiter gelagert werden können)
- Smoothies begeben (besonders gut: Basilikum, Zitronenverbene, Melisse, Minze)
- frisch geschnitten zu gekochten Getreiden, Salaten, Gemüsegerichten
- als Beigabe zu Aufstrichen und (pflanzlichem) (Frisch)Käse

Kohlrabi

Blätter:

- zusammen mit den fein geschnittenen Stielen fermentiert, ähnlich wie Kimchi
- als Zugabe zu Smoothie oder entsaftet
- als Pesto / grüne Soße

Knolle:

- roh geraspelt/ in feine Scheiben oder Stifte geschnitten als Pur-Snack, Reiseproviant, mit Dip, als Bestandteil in Salaten
- roh, mariniert in Essig-Öl-Dressing als Salat, z.B. Kichererbsen und Tofu

Kartoffel

- als fluffiges Kartoffelbrot
- als Kartoffelpuffer/ Rösti, auch mal gemischt mit anderen Gemüsen (Sellerieknolle, Karotte, Bete)
- als reine Kartoffelsuppe oder als Beilage zu pürierten Suppen für mehr Bindung (z.B. Kräutersuppe)

Stangensellerie

- in Gemüseintöpfen, Tomatensuppe
- fein geschnitten als Salat
- in Füllungen (Wraps, Sommerrollen, Sandwiches, Tacos, Fladenbrote, Sushi)
- als Saft, gemischt mit Apfel, Karotte, Bete, Ingwer, Gurke, Spinat...

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).*



VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 37



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree - Chinach
- Bohnen - Stangenbohnen
- Dill
- Petersilie - einfacher Schnitt
- Kohlrabi - Rasko oder Azur Star
- Salat - Endivie/roter Pirat
- Möhren - Rubila
- Baby Schwarzwertich

Von Bio-Bäuerin Heidrun Hauke

- Äpfel - Champion



Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

In der dieswöchigen Kiste erwarten uns KEINE ZUCCHINI!!!, aber wieder ein paar neue Kulturen aus eigenem Anbau oder von regionalen Kooperationsbetrieben. Der Baby-**Schwarzrettich** wurde von uns beim Vereinzeln der sehr eng gesäten Pflanzen aus dem Beet genommen. Unseren Gärtner*innen haben es nicht übers Herz gebracht den Rettich zu entsorgen, daher haben wir uns entschlossen ihn als kleines Extra mit in die Kisten zu geben. Achtung er ist teilweise echt scharf!

Die **Äpfel** stammen von der einzigen **Bio-Obstbäuerin in Markendorf**. Sie arbeitet zwar (noch) nicht vegan, hat jedoch schon Interesse angekündigt für uns einen Teil ihrer Plantagen umzustellen oder sich mit uns darüber zu informieren wie das möglich ist. Das ist auch für uns relevant, da wir im nächsten Jahr Teile einer Obstplantage, die an unseren Acker angrenzt, übernehmen möchten.

Am Dienstag dieser Woche haben Genoss*innen einen Film am Acker gedreht. Dieser ist für unser **Crowdfunding**, welches Ende September starten soll. Das Wetter gestern war wirklich prima für einen stimmungsvollen Videodreh und wir sind schon sehr auf die Ergebnisse gespannt.

Hier noch eine **wichtige Info zum Joker**: Jede*r hat 4 Joker innerhalb einer Erntevertragslaufzeit. Sie sind unabhängig von den Kalenderjahren und können in eurem persönlichen Erntejahr (fast) beliebig eingesetzt werden. Nur im August sind die Joker auf maximal 2 begrenzt. *Wer also zum Beispiel im Juli schon dabei war kann bis einschließlich Juni 2020 4 Joker einsetzen und ab Juli 2020 wieder 4 und so weiter.*

Am Samstag, den 14. September ist **Ackermitmachtag**! Das Wetter in Frankfurt sieht heiter aus mit 20 Grad und Sonnenschein. Wir freuen uns, wenn ihr zahlreich kommt und uns unterstützen möchtet. Wir planen mit euch Kürbisse zu ernten und so allerhand andere spaßige Aufgaben.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Köstlicher Eintopf aus Resten

Manchmal sind die simpelsten Gerichte doch wirklich die Besten. Wie dieser Eintopf. Eines meiner absoluten Lieblingsessen auf der ganzen Welt. Das beste Gericht für erste herbstliche Regentage genauso wie für richtig kalte Winterabende. Schmeckt zweimal aufgewärmt noch besser. Die Gemüsezutaten setze ich aus dem zusammen was zuhause rum liegt. Mit der Beigabe von getrockneten Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Liebstöckel und ordentlich Knoblauch wandern Erinnerungen an den Sommer zurück auf den Teller und in meinen Mund. Damit kann eine ganze Fußballmannschaft satt machen.

Dieses Rezept ist für vier Personen gedacht, kann aber einfach mit der entsprechenden Menge Hülsenfrüchte, Gemüse und Flüssigkeit multipliziert werden.

Bei Verwendung von langkochenden Hülsenfrüchten/ Getreiden verwende ich Vorgekochte, kurz kochende wie Linsen oder Buchweizen können mitgekocht werden.

Zubereitungszeit: 30 - 40 Minuten

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Gemüse (z.B. Zwiebeln, Lauch, Karotten, Kartoffeln, Blumenkohl, Bohnen, Pastinaken, Mangold, Spinat)

3 EL Pflanzenöl

½ Tasse ungekochte oder 1 Tasse gekochte Hülsenfrüchte/Getreide (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Gerste, Buchweizen, Hafer, Weizen...)

je nach Größe 1 -2 Knoblauchzehen

frische oder getrocknete Kräuter: jeweils ein Zweig oder 2 TL Rosmarin/ Thymian, nach Belieben Liebstöckel, Petersilie, ein Lorbeerblatt

500 – 700 ml Wasser

Salz, Pfeffer

ein Schuss Essig/ Zitronensaft

Zubereitung:

Ihr mögt es wenn Gemüse richtig zerfällt oder doch lieber al dente? Dementsprechend könnt ihr entweder alles zeitgleich in den Topf geben oder in einer gewissen Reihenfolge. Wer Biss möchte, achtet darauf die Gemüsesorten mit längerer Kochzeit zuerst in den Topf zu geben und „weiche Zutaten“ wie Mangold, Spinat oder Tomaten (go crazy!) erst in den letzten Minuten mitzukochen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und in Würfel oder Streifen schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln (oder Lauch/ Frühlingszwiebeln) und getrocknete Kräuter einige Minuten anschwitzen bis

alles leicht gebräunt ist.

Restliches festes Gemüse dazu geben, drei Minuten weiter rösten. Mit Wasser aufgießen und eine kräftige Prise Salz dazu geben. Falls Linsen/ Getreide mitgekocht werden soll, dieses je nach Kochzeit nach 10 oder 15 Minuten köcheln dazu geben. Bereits gekochte Hülsenfrüchte/ Getreide erst in den letzten 5 Minuten mit erwärmen. Nach Bedarf mehr Wasser zugießen. Mit Salz, etwas Pfeffer und einem Schuss Essig/ Zitronensaft abschmecken. Die Zugabe von Säure rundet den Geschmack hervorragend ab.

Gemüse-Tipps: Verwertung

Tomaten

- als pikante Salsa, z.B. mit Melone
- große Tomaten gefüllt und überbacken mit Resten von Reis, Getreiden, Hülsenfrüchten
- für Gazpacho, zusammen mit altbackenem Brot, Gurke, Knoblauch, Olivenöl
- fein gewürfelt mit Knoblauch und Olivenöl, auf Bruschetta, Focaccia, Pizza, Fladenbrot

Möhren

- mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet. Roh oder kurz angegedünstet, z.B. mit einem Pesto aus den eigenen Blättern
- geraspelt als Basis für gebackenen oder rohen Karottenkuchen oder als Zugabe zu selbstgebackenem Brot
- cremig als Püree oder Suppe, verfeinert mit gerösteten Nuss- oder Sesamöl, ayurvedischen Gewürzen, Knoblauch oder Kräutern

Äpfel

- Rohkostsalat zusammen mit Karotten, mariniert mit Zitronensaft, hält im Kühlschrank tagelang und lässt sich beliebig zu Bowls und Lunch-Gerichten kombinieren
- Apfelporridge/-grießbrei
- Apfelkuchen/-strudel/-crumble/-mus/-kompott/-brot/-marmelade
- Apfelmus als Basis für vegane Rührteige (Ei-Ersatz)

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).*

Copyright PlantAge eG, 2019

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 38



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree - Chinach
- Bohnen - Stangenbohnen
- Dill
- Petersilie - einfacher Schnitt
- Kohlrabi - Rasko oder Azur Star
- Salat - Endivie/roter Pirat
- Stangensellerie - Tango
- Paprika - Pantos
- Zucchini - Cocozelle/Zeila
- Gurke - Corinto

Von Apfelgalerie

- Trauben - Nero/Phoenix (nicht bio)
- Pflaumen - Elena (nicht bio)



Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Es ist soweit - die Traubenernte beginnt!

Unser Verpächter Thomas Bröcker, hat die Pflege der Trauben weitergeführt, da uns die Kapazitäten und das Know-How fehlten. Die Weinreben, sind nicht biologisch, sondern "integriert" angebaut worden. Integrierte Produktion? Man kann es als eine Mischform aus konventioneller und ökologischer Produktion verstehen. Es wird auf Naturschutz und die Umwelt hohe Rücksicht genommen, ohne alle Beschränkungen des biologischen Anbaus anzunehmen. Die Obstbauern in Markendorf, die Bio-Bäuerin ausgenommen, bauen seit vielen Jahren integriert an und können auf ihren Plantagen eine hohe Biodiversität feststellen.

Nächste Woche Donnerstag, am **26. September** findet unser nächstes **Infotreffen** in Lichtenberg statt. Um 19 Uhr geht es los in der Magdalenenstraße 19. Die "Magda" wird ab Oktober als neue Verteilstation in unser Netzwerk aufgenommen.

Wir freuen uns auch über die neue Verteilstation im Prenzlauer Berg. Das "Plantbase" in der Prenzlauer Allee 208 ist ein Café und Workshop Space. Am **10. Oktober** planen wir hier ein gemeinsamen **Kochevent** mit Genoss*innen und Sophia Hoffmann. Die Plätze sind auf 15 begrenzt und die Kosten für die Raummiete etc. werden durch die Anzahl der Teilnehmenden geteilt (15-20€). Gemeinsam wird mit dem Gemüse aus der Gemüsebox gekocht, die wir für Euch an dem Tag gleich in die Verteilstation liefern können. Wer sich jetzt anmelden möchte, schreibt eine E-Mail an info@plantage.farm.

Was passiert auf dem Acker so? Es wird schon etwas ruhiger. Neben den Tomaten im Folientunnel wachsen nun neue Salate und Kräuter, die uns im Herbst und Winter Freude machen werden. Die Gurken und Zucchini stehen hingegen kurz vor ihrem Ende. Damit kommt die Frage auf, wie wir mit den Flächen umgehen, die nun nicht mehr neu bepflanzt werden. Geplant ist eine Gründüngung einzusäen, die den Boden im Winter schützt und neue Nährstoffe liefert. Wick-Roggen bietet da die perfekte Saatmischung. Der Roggen ist winterhart und anspruchslos was den Boden betrifft. Er wurzelt tief und lockert den Boden. Die Wicke ist eine Leguminose und kann mit der Symbiose mit Knöllchenbakterien Stickstoff aus der Luft im Boden binden. Die beiden ergänzen sich also hervorragend.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



Rezept der Woche

Zucchini-Puffer

*Eine Rezeptempfehlung von Genossin Miriam, die damit letzte Woche unsere WWOOFer*innen in Frankfurt verwöhnt hat, als sie uns ein paar Tage am Acker ausgeholfen hat. Wirklich köstlich und ganz einfach!*

Zutaten:

750 g Zucchini

125 g Mehl (Weizen oder Dinkel)

2 Tl Reis- oder Sojamehl (alternativ 1 Tl Stärke)

Salz, Pfeffer

1 große Knoblauchzehe

Olivenöl

Die Zucchini gründlich waschen und anschließend mit einer Reibe in kleine Stücke reiben. Mit etwas Salz vermischen und für 15 Minuten stehen lassen. Anschließend gut auspressen, sodass ein Großteil der Flüssigkeit aus der Zucchini entwichen ist.

Mit der ausgepressten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und dem Mehl vermischen. Je nachdem wieviel Wasser noch in den Zucchini steckt, kann es sein, dass du etwas mehr oder weniger Mehl benötigst.

Alles gut vermischen und in 5-6 Portionen aufteilen. Mit der Hand zu runden Bratlingen formen und in einer Pfanne mit ein wenig Öl für jeweils ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Darauf achten, dass die Puffer nicht zu dick werden, da sie sonst in der Mitte nur schlecht gar und fest werden.

<https://vegetarian-diaries.de/vegane-zucchini-puffer/>

Gemüse-Tipp: Trauben

Verwertung:

Tafeltrauben eignen sich ideal als Belag für Kuchen oder Torten oder zur Weiterverarbeitung in Form von Marmelade oder Gelee. Aber auch als getrocknete Variante in Form von Rosinen, welche ideal zum Müsli passen oder auch als Snack zwischendurch besser bekannt als Studentenfutter. Trauben eignen sich aber auch hervorragend für die Produktion von Traubensaft oder Traubenkernöl. Doch diese werden wiederum vorwiegend aus Weintrauben gewonnen.

Lagerung:

Wenn Sie Ihre Trauben aber lieber in frischer Form genießen möchten, dann lagern Sie diese im Kühlschrank. Denn in puncto Lagerung sind Tafeltrauben dankbare Früchte. Im Kühlschrank können Sie diese bis zu 12 Tage lang lagern und im BioFresh-Fach von Liebherr sogar bis zu 29 Tage lang.

Vitamine:

Die essbaren Weintrauben enthalten wertvolle Vitamine wie Vitamin C und B und sind besonders reich an Traubenzucker. Da Traubenzucker direkt ins Blut

geht, versorgt er den Körper schnell mit Energie – das ist dann besonders hilfreich, wo schnelle körperliche und geistige Energie gefragt ist, wie z.B. in Stresssituationen.

(<https://blog.liebherr.com/hausgeraete/de/lebensmittel/weintraube/>)

Wie der Wein nach Deutschland kam

“Zeitgeschichtliche Zeugnisse belegen, dass der Weinanbau einer der ältesten landwirtschaftlichen Zweige der Menschheit ist. Schon 8.000 v. Chr. pressten unsere Vorfahren Trauben aus, um daraus Wein herzustellen. Die deutsche Weintradition ist noch nicht ganz so alt: Sie begann vor etwa 2.000 Jahren.

Ursprünge im Nahen Osten

Erste Hinweise auf professionellen Weinanbau fanden Archäologen in den Gebieten früherer Hochkulturen, zum Beispiel Mesopotamien, im heutigen Ägypten und Israel. Dort wurden wohl schon vor rund 10.000 Jahren Wildreben kultiviert und gezielt angebaut, um Wein zu gewinnen. Vom Nahen Osten aus trat der Rebensaft vermutlich seine Reise über Nordafrika nach Südeuropa an und mit ihm kam das Wissen über Reben, Anbau und Herstellung von Wein. Die Weintradition ist damit also fast so alt, wie Menschen in Hochkulturen leben und sich entwickeln.

Mit den Römern nach Norden

Vor etwa 2.000 Jahren war Germanien von den Römern besetzt, die sich ziemlich weit in den Norden vorwagten, wie der sogenannte Limes heute noch zeigt. Nördlich der Alpen war Wein zu dieser Zeit noch nicht bekannt. Vermutlich war es den Römern zu umständlich, den Wein aus dem Süden über die Alpen nach Norden zu transportieren. Also brachten sie die Reben einfach mit und bauten ihn in den besetzten Gebieten an. Aufgrund der völlig anderen Bodenbeschaffenheiten – egal ob in Frankreich oder Deutschland – schmeckte der so gewonnene Wein ganz anders: frischer, fruchtiger und vielfältiger. Damit nahm die Deutsche Weintradition ihren Anfang.”

(<https://freyburg-unstrut-weine.de/deutsche-weintradition/>)



VEGAN ORGANIC FARM

PLANTAGE

OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 39



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree - Chinach
- Bohnen - Stangenbohnen
- Schnittlauch
- Petersilie - einfacher Schnitt
- Kohlrabi - Rasko oder Azur Star
- Salat - Endivie/Rucola
- Kartoffeln Annabelle (festkochend)
- Kürbis - Hokkaido (grün oder rot)

Von Apfelgalerie

- Trauben - Nero/Phoenix (nicht bio)
- Pflaumen - Elena (nicht bio)

Von Bio-Bäuerin Heidrun Hauke

- Äpfel - Champion



Aktuelles

Macht mit bei der Kartoffelernte 7. -12. Oktober

Liebe Genoss*innen,

Bei Interesse: schreibt uns eine Mail an info@plantage.farm

Am Donnerstag, den 3. Oktober ist **Feiertag**. Daher verschiebt sich nächste Woche die Lieferung um einen Tag nach vorne. In Frankfurt und Beeskow liefern wir bereits am **Dienstag, den 1.10.** Und in Berlin am **Mittwoch, den 2.10.!** Bitte holt Eure Kiste am gleich Tag ab, da viele Verteilstationen am Donnerstag geschlossen haben.

Diese Woche haben wir alle **Kürbisse** vom Feld geerntet, diese liegen nun erst im Folientunnel zum Trocknen, bevor wir sie ins Lager bringen. Unser Gärtner Timo, der sonst immer etwas kritisch ist, ist begeistert vom Geschmack der Kürbisse. Das muss also was heißen! Bei der Ernte haben wir Exemplare mit "Verletzungen" oder Wurmlöchern aussortiert. Diese würden im Lager anfangen zu schimmeln, was sich dann auch auf die gesunden Kürbisse überträgt. Für den Kompost sind sie dennoch zu schade, daher haben wir sie auf die Kisten verteilt. Ihr könnt entsprechende Stellen ausschneiden und den Rest wunderbar verwerten. Zum Beispiel als Suppe oder Ofengemüse.

Am **Donnerstag, den 10. Oktober** findet ein **Kochabend für Genoss*innen** mit **Sophia Hoffmann** statt. Sophia ist vegane Köchin, Aktivistin und Genossin bei PlantAge. Jede Woche überrascht sie uns mit neuen Rezepten und hilfreichen Gemüsetipps. Bei dem gemeinsamen Kochworkshop könnt Ihr mit Sophia Techniken und Grundprinzipien der saisonalen Küche kennenlernen. Dazu liefern wir Euch die Gemüsebox an diesem Tag gleich in die Verteilstation **Plant Base**, wo der Workshop **ab 19 Uhr** stattfindet. Neben dem Kochen des Gemüses wird Sophia ihre berühmten Brotlinge mit Euch zubereiten. Die Kosten für die Raummiete wird auf die Teilnehmenden aufgeteilt. Wir rechnen mit einem Beitrag von **15€**. Die Plätze sind auf **15 begrenzt**, also schreibt am Besten direkt eine **kurze Mail an info@plantage.farm**, um Euch anzumelden.

Wann: 10. Oktober um 19 Uhr

Wo: Plant Base, Prenzlauer Allee 208

Beitrag: ~ 15€ für max. 15 Personen

Anmeldung an info@plantage.farm

Am Samstag, den **12. Oktober** findet **ab 14 Uhr unser Erntedankfest** auf dem Acker statt. Wir freuen uns riesig, wenn Ihr alle ganz zahlreich erscheint! Es wird veganes Potluck geben, zu dem jede*r eine Kleinigkeit mitbringen kann, Lagerfeuer mit Stockbrot und Ackerführungen. Wer selbst ein bisschen mit anpacken möchte, kann bereits **ab 11:30 Uhr zum Mitmachtag** vorbeikommen.

Liebe Grüße,

Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Kartoffel-Bohnensalat

Zutaten für 4 Portionen:

800 g festkochende Kartoffeln

Salz

250 g grüne Bohnen

4 Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch

Frische Petersilie

120 ml Gemüsebrühe

1 TL scharfer Senf

2 EL Weißweinessig

4 EL Sonnenblumenöl

1 Prise Zucker

Pfeffer

2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

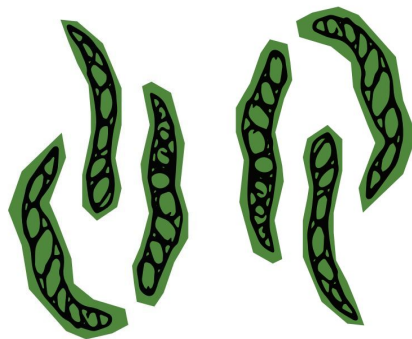
Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen.

Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser ca. 8 Minuten mit leichtem Biss blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln/Schnittlauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und grob hacken.

Die Gemüsebrühe mit dem Senf, dem Essig und dem Öl verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Noch warm mit dem Dressing, den Bohnen, Frühlingszwiebeln/Schnittlauch und der Petersilie vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, abschmecken und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Quelle: <https://eatsmarter.de/rezepte/veganer-kartoffel-bohnensalat>



Gemüse-Tipp: Bohnen

Bohnen sind für uns ein wichtiger Eiweißlieferant und besitzen je nach Sorte sogar mehr Proteine als Fleisch. Der gesundheitliche Nutzen von Bohnen besteht darüber hinaus in ihren vielen Mineralstoffen, denn sie enthalten unter anderem: Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor und Mangan.

Hinzu kommen zahlreiche Vitamine wie Vitamin A, C und E, Beta-Carotin (Provitamin A) sowie verschiedene Vitamine der B-Gruppe (vor allem B1, B2 und B6).

Verwertung:

Die Vielfalt der Zubereitung, ob als Bohnengemüse, Salat oder als Beilage für Fleisch und Fisch, spricht zusätzlich für diese Hülsenfrucht. Blanchierte Bohnen im Mangoldmantel, Chili sin Carne, Eintopf, Bohnensuppe und Schnippelbohnen sind nur einige der möglichen Verwendungsformen.

Man kann Bohnen frisch zubereiten, aber auch gut einfrieren. Nur **im rohen Zustand dürfen sie in keinem Fall verzehrt werden**, da sie einen giftigen Stoff enthalten. Dieser Stoff, das Glycosid Phasin, zählt zur Gruppe der Lektine und zersetzt sich erst nach 15-minütigem Erhitzen oder Kochen. Deshalb sollten Sie auch das Wasser, in dem Sie die Bohnen blanchiert haben, immer wegschütten.

Lagerung

Bohnen sollten möglichst schnell verarbeitet werden, da sie nur kurz frisch halten. In luftdichter Verpackung halten Bohnen etwa zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Da man sie sehr gut einfrieren kann, ist das die beste Alternative.

Quelle:

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/bohnen-wertvolle-inhaltsstoffe>



VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Gemüsebrief

Kalenderwoche 40

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Tomaten
- Bohnen
- Schnittlauch
- Petersilie
- Kohlrabi - Rasko oder Azur Star
- Fenchel
- Paprika
- Asiasalat

Von Daniels Biohof

- Zitronenbasilikum
- Mangold

Von Apfelgalerie

- Trauben

Von Bio-Bäuerin Heidrun Hauke

- Äpfel



Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Falls ihr noch einen **Gas-Hockerkocher** oder **Dampfensafter** habt,
schreibt an: info@plantage.farm, Betreff: Simon Möhrenmanager

Kartoffelernte! Jetzt kommen alle Kartoffeln aus der Erde. Dazu kommt unser Nachbar Olli mit einem professionellen Kartoffelroder vorbei. Zum Auflösen der Kartoffeln braucht es viele Hände und wir freuen uns auf tatkräftige Unterstützung aus der Community. Voraussichtlich am **7. Und 8. Oktober**, wird die Aktion stattfinden. Auch für Kinder ist die Kartoffelernte ein großer Spaß. Kommt gerne alle vorbei und verbringt mit uns einen Tag im Freien mit sinnvoller Arbeit und bester Gemeinschaft. Bitte meldet Euch mit einer kurzen **Mail an info@plantage.farm** an, sodass wir die Anfahrt planen und kurzfristige Änderungen mitteilen können.

Für den **Kochabend am 10. Oktober um 19 Uhr** mit Sophia Hoffmann gibt es noch freie Plätze. Wer sich dazu anmelden möchte, schreibt eine **Mail an info@plantage.farm**. Wir liefern dann Eure Gemüsekiste direkt ins Plant Base, wo das Kochevent stattfindet. Pro Teilnehmenden berechnen wir **15€**, worin die Raummiete und ein **Freigetränk** an der Bar enthalten sind.

Kommt alle vorbei zum großen **Erntedankfest am 12. Oktober ab 14 Uhr!** Ab **11:30 Uhr** treffen wir uns zum **Mitackern**. Genossin Alina wird Gruppentickets für den Zug organisieren. Schreibt eine **Mail an info@plantage.farm** und wir verbinden Euch mit Alina.

Zum Ende der nächsten Woche kann unser **Crowdfunding** starten. Damit planen wir wichtige Investitionen für Lagerausbau, einen neuen Anhänger und zuverlässige Gartengeräte zu finanzieren. Außerdem möchten wir im nächsten Jahr unsere Anbauflächen erweitern, um mehr Menschen mit veganem Gemüse zu versorgen und mehr Raum für Artenvielfalt und Naturschutz zu gestalten. Wenn jede*r von uns mindestens 2 zusätzliche Personen mobilisieren kann, und jede*r durchschnittlich 25€ im Crowdfunding spendet, können wir das Ziel von 25.000€ schnell erreichen. Also lasst es uns gemeinsam anpacken - Let's grow!

Wir liefern nun bereits über 200 Gemüsekisten pro Woche. Mehr geht zur Zeit einfach nicht, da das Auto keinen weiteren Platz bietet. Doch wir möchten uns auch an unseren Finanz- und Anbauplan halten, um mit unserer Solawi gesund zu wachsen. Daher wächst nun unsere Warteliste. Wir freuen uns riesig über die hohe Nachfrage, welche sicher auch durch die Fridays-for-future-Bewegung unterstützt wird. Regionale, tierleidfreie, umweltschonende und zukunftsfähige Landwirtschaft

Liebe Grüße,

Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Apfel-Fenchel-Nuss-Salat mit weißer Essig-Reduktion

Wie uns ein Gemüse mundet, hat nicht nur damit zu tun wie wir es beim Kochen zubereiten, sondern auch sehr viel damit, wie wir es schneiden. Besser gesagt, in welcher Form wir es genießen. Für diesen Salat werden Fenchel und Apfel hauchzart geraspelt und so kann man den Fenchel viel besser roh verzehren als in großen Stücken. Das wäre nämlich ein ganz schön harter Brocken. Die dünnen Scheiben können sich voll und ganz mit dem feinen Dressing vollsaugen, das einzig knusprige an dieser leichten Vorspeise sind die gerösteten Haselnüsse.

Zubereitungszeit: 20 Minuten/ glutenfrei

Zutaten (für 4 Personen):

150 ml Weißwein-Essig
25 ml (3 EL) Agavensirup
40g Hasel- oder Walnüsse
1 Fenchelknolle
2 Äpfel
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Für die Reduktion den Essig zusammen mit dem Agavensirup in einem kleinen Topf erhitzen, immer wieder umrühren und auf mittlerer Temperatur auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett behutsam anrösten bis sie duften.

Die Fenchelknolle und die Äpfel waschen. Die Enden der Fenchelstiele abschneiden und die Knolle mit Hilfe einer Küchenreibe oder einer Mandoline so fein wie möglich raspeln bis nur noch der harte Strunk übrig bleibt. Den Strunk kompostieren oder in einer Gemüsebrühe verkochen.

Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Stücke mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden.

Mit einem Messer die gerösteten Nüsse grob hacken.

Apfel- und Fenchelscheiben auf vier Tellern anrichten, mit der weißen Reduktion beträufeln, Nussstücke darüber geben und nach Belieben noch dezent salzen und pfeffern.

Gemüse-Tipp

Mangold:

Bei Mangold-Überschuss: kurz blanchieren und dann – ähnlich wie gekauften Blattspinat – einfach einfrieren

- für Füllungen, gemischt mit Resten (Couscous, Reis, Quinoa,...) z.B. gefüllte Paprika
- roh als gesundes Wrap
- in grünen Smoothies

Fenchel:

Die Knollen können bis zu 3 Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Fenchel kann man auch einfrieren. Hierzu vorher in Stückchen schneiden, die so groß sind, wie du sie anschließend auch verarbeiten möchtest und in einer Box einfrieren.

Paprika:

- püriert als Suppe/ Aufstrich/ Hummus/ cremige Nudelsoße/ im Risotto
- langsam gekocht (z.B. Ratatouille, Letscho)
- gefüllt: optimal zur Resteverwertung, z.B. mit Reis, Quinoa etc.

Kohlrabi:

Ähnlich wie bei Radieschen und Beten hält Kohlrabi länger ohne die Blätter, sie bleiben gesondert, in ein feuchtes Küchentuch verpackt, etwa eine Woche frisch. Mit der Wickelmethode kann auch das Gemüse selbst länger frisch bleiben, da es zu 90% aus Wasser besteht, ist sein größter Feind die Austrocknung.

Knolle:

- gekocht oder gedünstet als Beilage, als Püree, in Eintöpfen, Suppen, in Aufläufen
- als panierte Schnitzel

Blätter:

- gedünstet wie Blattspinat
- fein geschnitten als Beigabe zu Salaten, Suppen, Eintöpfen

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).

Bei unserem Kochabend am 10.10. Und beim Erntedankfest am 12.10. Habt ihr die Gelegenheit Sophia und ihre Kochkünste kennenzulernen.

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



Gemüsebrief

Kalenderwoche 41

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Salat - Rucola/Endivie
- Schnittlauch
- Petersilie
- Kohlrabi
- Fenchel
- Möhren
- Gurke oder Zucchini (die letzten dieses Jahr)
- Porree

Von Daniels Biohof

- Rotkohl

Von Apfelgalerie

- Trauben



Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Leider hat uns, nachdem die Folie des Tomatentunnels im Sturm hochgerissen wurde, eine Frostnacht erwischt. Wir sind sehr traurig, dass es wetterbedingt **keine Tomaten** und auch **keine Bohnen** mehr geben wird.

Wir möchten Euch an dieser Stelle noch einmal darauf vorbereiten, dass im Winter die Kisten wesentlich weniger gefüllt sein werden. **Solidarische** Landwirtschaft bedeutet Gärtner*innen auch dann zu unterstützen, wenn die Ernte mal weniger gut ausfällt. **Saisonale** Ernährung bedeutet, dass im Winter weniger frisches Obst und Gemüse zur Verfügung steht. Natürlich versuchen wir Gemüse und Obst einzulagern und die Versorgung durch Kooperationen und verarbeitete Produkte zu sichern. Erschwert wird die Situation dadurch, dass uns keine für jede spezifische Kultur geeigneten Lagermöglichkeiten zur Verfügung stehen. Genau deshalb starten wir jetzt ein Crowdfunding.

Am **Freitag, den 11.10.** laden wir euch zur **Crowdfunding Start Party** ein. Um 19 Uhr geht es los im GlogauAir (Glogauer Straße 16, 10999 Berlin). Wir zeigen Euch um 20 Uhr das Video und stellen die Dankeschöns vor. Durch das Crowdfunding wollen wir den Umbau einer Pack- & Lagerhalle finanzieren. Zum Einstieg ins Wochenende werden wir mit veganen Snacks von dem Lebensmittelkollektiv "Jenug für Alle" verwöhnt und das erste Getränk geht auf's Haus. Also schaut vorbei!

Am **Samstag, den 12.10.** geht es gleich munter weiter. Ab 11:30 Uhr startet das **Mitackern**, wo wir Rote Beete ernten und Salate pflanzen werden. Genossin Alina wird Gruppentickets für den Zug organisieren. Schreibt eine Mail an info@plantage.farm und wir verbinden Euch mit Alina.

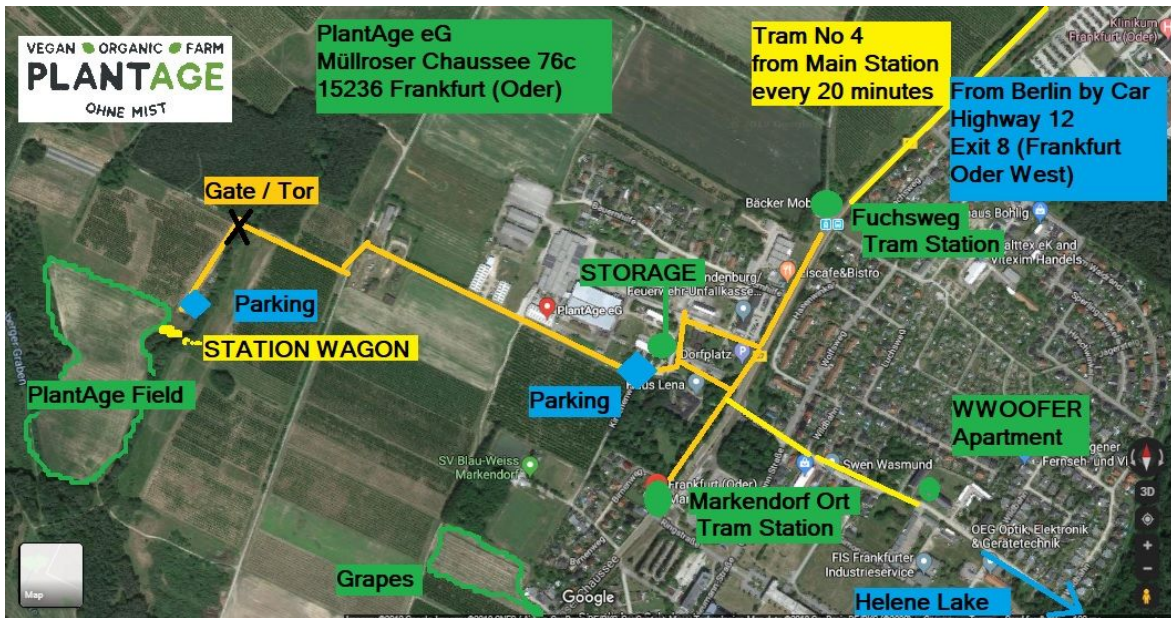
Von 14 bis 19 Uhr findet das **Erntedankfest** mit einem bunten Programm statt. Begleitet wird der Tag von einem veganem Buffet, für das gerne jede*r eine Kleinigkeit mitbringen kann.

14.15 - 14.45	Ackerführung
14.45 - 15.00	Info: Wie wird man Genoss*in und Ernteabnehmer*in
15.00 - 15.15	Crowdfunding: Vorstellung des Videos & Finanzplans
15.30-16.00	Danksagung & Kürbissuppe mit Zutaten vom Acker
16.00 - 16.30	Führung: Ackerkräuter und Insekten (in Bildern)
16.30 - 17.30	Workshop: Wir bauen Igel-Winternester
17.30 - 18.00	Nach Bedarf: Ackerführung, Infos zur Mitgliedschaft & Ernte Crowdfunding, Videos & Finanzplan
18.00	Stockbrot am Lagerfeuer

Wir freuen uns schon sehr darauf euch alle zu sehen, kennen zu lernen und unseren gemeinsamen (!) Acker zu zeigen :-)

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team





Wegbeschreibung zum Acker

Adresse: Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder), dann der Wegbeschilderung folgen

Info: Bei nassem Wetter empfehlen wir am 1. Parkplatz zu parken und 10 Minuten bis zum Acker zu laufen. Der Weg ist zwar befahrbar führt jedoch durch ein paar Fützen.

Rezept der Woche

Carrot Hotdogs

- 4 mittelgroße, möglichst gerade Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL flüssiges Raucharoma (im gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Hotdog Brötchen, gerne auch Laugenstangen
- 4 Essiggurken
- nach Belieben Mixed Pickles: eingelegte Zwiebeln, Pepperoni u.a. Gemüse
- Soße z.B. vegane BBQ Soße, Mayo, Ketchup etc.
- nach Belieben Krautsalat, Gurkensalat o.ä.

Zubereitung:

Die Karotten schälen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt 6- 8 Minuten kochen, so dass sie beim rein pieksen noch bissfest sind. Zusammen mit dem Kochwasser ein eine Vorratsdose geben, es soll gerade so viel Wasser hinein, dass die Karotten noch bedeckt sind. Überschüssiges Wasser wegkippen. Olivenöl, Apfelessig, Sojasoße und das flüssige Raucharoma dazu geben. Die

Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Marinade gut vermengen und die Karotten darin ziehen lassen. Am Besten über Nacht.
Die durchgezogenen Karotten unter Wenden auf dem Grill oder in einer Pfanne braun werden lassen.
Hot Dogs nach Belieben in aufgeschnittenen Brötchen servieren.

Gemüse-Tipp

Als Vorbereitung für den Winter empfehlen wir alles Gemüse, dass ihr nicht sofort aufessen könnt, haltbar zu machen.

Wer ein Tiefkühlfach besitzt, kann dieses nutzen. Beim Einfrieren von Gemüse und Kräuter bleiben möglichst viele der Nährstoffe erhalten. Kräuter kann man dazu gut in einer Margarine anrühren und als Kräutermargarine in einem Schraubglas einfrieren. Rucola eignet sich sehr gut zur Zubereitung von Pesto, dieses lässt sich im Vakuum oder ebenfalls eingefroren für den Winter aufheben. Gemüse wie Bohnen oder Rotkohl muss vor dem einfrieren blanchiert werden.

Kohlrabi:

Kohlrabi ist so ein typisch deutsches Gemüse, dass es in die Sprachen Englisch, Russisch und Japanisch keine Übersetzung des Wortes gibt, sondern "Kohlrabi" gleich in die Sprache übernommen wurde. (Viele W/WOOFer, die zu uns kommen, haben auch vorher noch nie Kohlrabi gesehen oder gegessen) Knolle und Blätter sind beides essbar! Die Blätter können wie Blattgemüse (Spinat, ...) verwendet werden. Fein geschnitten im Salat schmeckt es auch sehr lecker.

Rotkohl:

Rotkohl ist reich an Mineralstoffen wie [Eisen](#), [Ascorbinsäure](#) (Vitamin C) sowie an den für die Färbung verantwortlichen [Anthocyanen](#), sekundärer Pflanzenstoffen, denen eine Stärkung des Immunsystems und eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird (*Wikipedia*). Zu langes Kochen zerstört enthaltene Vitamine teilweise, es empfiehlt sich also ihn roh oder nur kurz blanchiert zu verzehren.

Die Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag). Dieses ist auch in unserem Crowdfunding zu erwerben.

Beim Erntedankfest am 12.10. Habt ihr die Gelegenheit Sophia und ihre Kochkünste kennenzulernen.

Copyright PlantAge eG, 2019

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Gemüsebrief

Kalenderwoche 42

Unterstütze uns jetzt im **Crowdfunding** auf
www.startnext.com/plantage-farm



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Salat - Postelein
- Porree
- Kürbis (kleine oder mit Druckstellen - bitte direkt verwerten!)
- Kartoffeln
- Paprika
- Rote Beete Blätter
- Zwiebel
- Kohlrabi
- Stangensellerie

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht-bio, im Mai das letzte Mal behandelt, also "rückstandsfrei")

Aktuelles

Jetzt Crowdfunding unterstützen auf www.startnext.com/plantage-farm

Liebe Genoss*innen,

Eure Genossenschaft braucht jetzt die **Unterstützung** von allen! Es sind dringend Investitionen für den Ausbau des Lagers und Gartengeräte notwendig, um unsere solidarische und biovegane Landwirtschaft dauerhaft zu sichern. Mit der Minimalvariante konnten wir gut starten und das erste Jahr lief gut an. Doch um unsere Mitarbeiter*innen zu entlasten und **faire** Arbeitsbedingungen und Löhne zu gewährleisten, benötigen wir zuverlässige Gartengeräte.

Für die Lagerung des Gemüses brauchen wir neue **Kühl- und Lagerräume**. Ansonsten wird es schwierig das eigene Gemüse zu lagern und eine Versorgung im Winter zu sichern.

Auch zum Packen und Lagern von Gemüseboxen brauchen wir mehr **Platz** und ein Dach über den Kopf. Dafür wird eine nicht mehr genutzte Garage ausgebaut und mit einem Holztor versehen.

Mit **25.000€** können wir erste Investitionen möglich machen. Doch für eine langfristige Sicherung des Betriebes werden weitere Investitionen notwendig sein. Ziel ist es dennoch, unabhängig von Banken und Investoren zu bleiben und zu zeigen, dass eine Gemeinschaft von Verbraucher*innen, ihre eigene Lebensmittelversorgung in die Hand nehmen kann. Also, lasst es uns anpacken und gemeinsam noch einige Stücke wachsen (lassen) - **Let's grow!** ♥

Jede Unterstützung wird um 25% erhöht durch die Förderung von Krombacher Naturstarter. Eine Kooperation von Krombacher und Startnext.

Am **24. Oktober** und am **4. November** jeweils um 18 Uhr, trifft sich Judith mit euch in der Pomeranze in Neukölln, um euch in die Ernteplanung 2020 einzubeziehen und über die Finanzplanung aufzuklären. Wir möchten wissen, welches war euer Lieblingsgemüse, welches eher weniger und welche Gemüsesorten möchten wir im nächsten Jahr ausprobieren. Um auch alle Ernteabnehmer*innen in diesen Prozess einzubeziehen, planen wir im November eine Umfrage dazu zu starten.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



Rezept der Woche

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos

Diese Woche ist es zwar warm, aber die Kraft der Ingwerwurzel kann dennoch nun sinnvoll sein, um uns gegen Erkältungen zu schützen. Statt der Kokosmilch können auch Kartoffeln mitgekocht werden, um die Suppe schön cremig zu machen.

1 Hokkaidokürbis, gewürfelt
1 Stück Ingwer, fein gehackt
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Dose Kokosmilch
1 TL Currypaste
500 ml Gemüsebrühe
evtl. Kürbiskerne

Zubereitung:

Den Rahm der Kokosmilch im Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Currypaste dazu geben, 3 - 4 Minuten anschwitzen. Die Kürbiswürfel und Kartoffel zugeben und 3 Minuten mitdünsten.

Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse ca. 30 Minuten weich kochen und anschließend pürieren. Wer mag, gibt noch einige geröstete Kürbiskerne auf die Suppe.

Quelle:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/873851192726467/Kuerbissuppe-mit-Ingwer-und-Kokos.html>

Gemüse-Infos

Rote Beete Blätter

Diese Woche haben wir Rote Beete geerntet und ins Lager gebracht für den Winter. Die Beete hält ohne Blätter länger frisch, da sie so weniger Flüssigkeit verlieren. Rote Beete und Mangold sind im Prinzip die gleiche Pflanze nur unterschiedlich gezüchtet. Die Blätter lassen sich also wie Mangold zubereiten. Die Blätter der Bete sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Also viel zu schade um auf dem Feld zu lassen. Guten Appetit!

Äpfel

Die Äpfel haben wir mit viel fleiß gepflückt. Insgesamt circa 3 TONNEN. Diese stammen von unserem Nachbar und Verpächter Thomas (Apfelgalerie). Aufgrund des Frostes im Mai sind die Bäume "aufgegeben" worden und seitdem unbehandelt. Sie sind laut seiner Aussage "rückstandsfrei". Es sind genau die Bäume, die wir im nächsten Jahr übernehmen und nach und nach in einen biologischen Bestand umwandeln möchten.

Äpfel sind sehr empfindlich und entwickeln sehr schnell Druckstellen. Wir haben uns sehr bemüht sie äußerst behutsam zu behandeln. Sollten sich

dennoch braune Stellen entwickeln, lasst euch davon nicht abschrecken. Die Qualität der Früchte ist dennoch hervorragend! So lecker!

Es wird bis Weihnachten noch viele Äpfel geben. Macht euch also bereit, Äpfel einzukochen und vielseitig zu verwenden.

- Apfelsaft
- Apfelmus
- Apfelcrumble
- Bratapfel
- Rohkostsalat mit Möhren

Kartoffeln

Nun sind fast alle Kartoffeln geerntet. Großes Dankeschön, an alle Helfer*innen beim Erntefest! Die Qualität der Kartoffeln ist recht mau. Grund dafür ist der trockene Sommer und Befall von Kartoffelkäfer und Drahtwürmern. Insgesamt sind wir mit der Ausbeute dennoch zufrieden und freuen uns weitere Sorten im nächsten Jahr auszuprobieren.

Kürbis

Kleinere Exemplare haben meist ein festeres Fruchtfleisch, mehr Geschmack und sind weniger faserig.

Kerne:

Kürbiskerne sind unglaublich gesund und lassen sich vielseitig verwenden. Als Topping für Salate und Gemüsegerichte, als Kruste für Bratlinge oder als Kontrast zu süßen, fruchtigen Desserts. (erst Schale entfernen und am Besten trocknen)

Schale:

Theoretisch ist die Schale aller Kürbisarten essbar. Doch sind manche sehr hart und somit ungenießbar. Ultimativer Trick: Ein Stück Kürbis auf der Schalenseite aufliegend im Ofen backen. Wenn die Schale in der gleichen Zeit wie das Fruchtfleisch weich wird, kann sie problemlos mitgegessen werden. Wenn Sie noch hart ist, besser wegschneiden. (Die Schale des Hokkaido ist essbar!)

Verwertungsideen:

- im Ofen (oder auf dem Grill) gebacken und sofort verzehrt oder zu Suppe, Püree, Aufstrich oder als Salatzutat verarbeitet
- gekocht/ gedämpft als Beilage, ins Risotto, Aufläufe
- als Mus zur Weiterverwendung für Süßspeisen, Kuchen

Die Gemüsetipps stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag). Dieses ist auch in unserem Crowdfunding zu erwerben.

Copyright PlantAge eG, 2019

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Gemüsebrief

Kalenderwoche 43

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Porree
- Fenchel
- Petersilie
- Kürbis
- Kartoffeln
- Rote Beete Blätter
- Stangensellerie
- Kohlrabi oder Rote Beete oder Paprika

Von Daniels Biohof

- Weißkohl

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht-bio, im Mai das letzte Mal behandelt, also "rückstandsfrei")

Aktuelles

Jetzt Crowdfunding unterstützen auf www.startnext.com/plantage-farm

Liebe Genoss*innen,

Diesen und nächsten **Donnerstag um 18 Uhr** laden wir Euch herzlich zum **Ernteplanungsworkshop** nach Neukölln ein. Wir möchten Euer Feedback zu den Gemüseboxen hören und gemeinsam die Planung für die Saison 2020 starten. Die **Pomeranze** bietet eine schöne Räumlichkeit zum heißen Kakao trinken, sich gemütlich austauschen und Ideen zu spinnen. Welches ist euer Lieblingsgemüse, wie sieht die perfekte Zusammenstellung einer Gemüsebox aus, welche neuen Sorten möchten wir ausprobieren? Wir freuen uns auf euren Input!

Am 30.10. Um 21:15 Uhr heißt es RBB einschalten! Wir sind zu sehen mit einer 30-minütigen Reportage über den Start der Solawi und unseren ersten Sommer. Nach 8 aufregenden Drehtagen bei jedem Wetter ist es endlich so weit. Es wird viele Einblicke in das Leben von PlantAge geben und auch dramatische Momente, in denen wir große Herausforderungen zu meistern hatten.

Wir haben mit dem **Kartoffelvollernter** eines Nachbarn, die restlichen Kartoffeln im Handumdrehen ernten können. Aufgrund der **Trockenheit und der Drahtwürmer** ist die Ernte geringer als erwartet, doch wir sind trotzdem zufrieden. Im nächsten Jahr planen wir noch mehr Kartoffeln anzubauen, da sie auf dem sandigen Boden prinzipiell gut wachsen können .

Auch sonst verlassen weitere Kulturen unseren Acker. Rote Beete, Fenchel und Knollensellerie machen sich auf den Weg ins Lager oder in die Gemüsebox. Beschleunigen tun wir diesen Prozess auch, weil wir **Frostnächte** in den kommenden Tagen und Wochen erwarten. Es gibt viele Gemüsekulturen, die Frost gut aushalten können, wie Grünkohl, Zuckerhut oder Porree. Diese werden noch im Winter vom Feld geerntet werden. Anderes Gemüse wie Möhren oder Pastinake finden im sandigen Boden auf dem Acker bereits perfekte Lagerbedingungen. Hoffen wir nur, dass die Mäuse nicht zu viel naschen.

Nach wie vor, ist der **Ausbau des Lagers** einer unserer größten Sorgen und Herausforderungen. Mit dem Erreichen des 1. Fundingziels im **Crowdfunding** können wir mit dem Ausbau bereits beginnen. Schon unterstützt? :-)

Es sind auch neue Goodies in unserem Crowdfunding hinzugekommen, wie Gutscheine und der Plantbased Guide von Vegan Good Life - perfekte Weihnachtsgeschenke!

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



TEILEN TEILEN +++ www.startnext.com/plantage-farm +++ TEILEN TEILEN

Rezept der Woche

Lauchquiche

Zutaten (für eine 26-er Springform)

- 400g Mehl (Vollkornmehl)
- 220g Margarine
- ½ Packung Backpulver
- 1TL Salz
- Prise Zucker
- 2 EL Wasser

Für die Füllung:

- 2 Packungen Sojasahne (in total 500ml)
- Schuss Wasser
- 45g Stärke
- 1EL Sojamehl
- 1 Packung Räuchertofu (z.B. von Rossmann, 150g)
- 2 große Lauchstangen
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, nach Geschmack Knoblauch oder Chilli

Zubereitung:

1. Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten und schon mal in die 26-er Springform drücken. Falls der Teig zu trocken ist kann man noch etwas Wasser hinzugeben. Der Teig muss aber schon erst mal gute 5 Minuten von Hand geknetet werden, dann wird er weniger krümelig.
2. Für die Füllung den Tofu in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten. In der Zwischenzeit Lauch waschen, Zwiebel und Lauch klein schneiden und zu den Tofuwürfeln geben. Eben anbraten lassen.
3. In einer kleinen Schüssel die Sojasahne mit der Stärke und dem Sojamehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lauch/Tofumischung mit der Sahnemischung ablöschen. Kurz aufkochen lassen (die Füllung wird jetzt fest) und dann auf den Teig in der Springform geben.
4. Für mindestens 45 Minuten bei 180 Grad Umluft (200 Ober- und Unterhitze) backen und in der Form abkühlen lassen. Falls der Kuchen von oben zu braun wird, kann man ihn mit Alufolie abdecken.

Quelle: www.tinesveganebackstube.de/lauchquiche



Gemüse-Infos: Porree

Porree enthält viele gesunde Inhaltsstoffe wie Eisen, Kalium und Vitamin C. Die schwefelhaltigen ätherischen Öle des Gemüses sollen die Verdauung fördern und entzündungshemmend wirken.

Lauch bekommt man das ganze Jahr über. Der Sommerlauch ist schlanker als der Winterlauch und schmeckt im Vergleich etwas milder und zarter. Etwa ein Viertel des bundesdeutschen Bedarfs wird durch Importe gedeckt.

Entfernt man das äußerste Blatt und die dunkelgrünen Blattenden, kann man die Stängel lagern. Im Kühlschrank hält er sich so etwa fünf Tage. Porree verströmt einen recht intensiven Geruch, deshalb sollte er getrennt von anderem Gemüse aufbewahrt werden. Blanchiert kann er auch tiefgefroren werden.

Verwertung

Je nach Gericht verwendet man unterschiedliche Teile des Lauchs. Die kräftig grünen Blattspreiten haben einen intensiveren Geschmack als das zarte Grün an der Wurzel. Die sattgrünen Teile eignen sich hervorragend zum Verfeinern von Suppen und Eintöpfen. In Kombination mit z.B. Sellerie, Möhren und Petersilienwurzel wird Porree als Suppengrün verwendet.

Gebraten oder gedünstet kann man Lauch als Gemüsebeilage servieren, derart zubereitet ist er auch am verträglichsten. Lauch schmeckt auch gut als Quiche-Belag oder zum Überbacken von Aufläufen. Hierfür verwendet man nur die hellen und hellgrünen Teile des Lauchs.

Nicht selten sammeln sich Sand und Erde zwischen den Blättern – deshalb schneidet man den Stängel längs bis knapp vor das Ende des Schaftes und wäscht diesen gründlich.

Quelle: www.apotheken-umschau.de/Porree

In unserem Crowdfunding könnt Ihr Euch das Buch "Zero Waste Küche" von Sophia Hoffmann als Dankeschön aussuchen. Darin findet ihr neben vielen veganen Rezepten, auch sehr hilfreiche Tipps zur Lagerung und Verwertung von Gemüse.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 44

Aus eigenem Anbau

- Fenchel
- Petersilie
- Kürbis ODER Rote Beete
- Kartoffeln
- Rote Beete Blätter
- Salat (Endivie ODER Eichblatt)
- Knollensellerie

Von Daniels Biohof

- Dinkelmehl (900 Gramm)

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht-bio, im Mai das letzte Mal behandelt, also "rückstandsfrei") - Golden / Jona Gold

Aktuelles

Jetzt Crowdfunding unterstützen auf www.startnext.com/plantage-farm

Liebe Genoss*innen,

Der Knollensellerie ist da! Diese Woche haben wir den Knollensellerie komplett geerntet, damit er vor dem kommenden Frost sicher ist. Frost bedeutet auch, dass wir bald mit der Ernte des Grünkohls starten können. So viele gute Neuigkeiten! Yay

Dennoch können wir dringend **Hilfe beim Pflanzen** der über 14.000 Postelein gebrauchen! Kommt vorbei:

Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr

Samstag, den 9.11. Von 10 bis 16 Uhr

Wir freuen uns über jede Unterstützung bei der letzten Pflanzung bis zum Frühjahr!

Nächste Woche, am **7. November** treffen wir uns nochmal um **18 Uhr** in der **Pomeranze in Neukölln**. Gemeinsam möchten wir über die Ernteplanung diskutieren und euer Feedback zu den Gemüseboxen hören. Letzte Woche konnten wir bereits viele wertvolle Tipps, Ideen und Wünsche mitnehmen, um sie in die Planung zu integrieren. Schaut doch gerne mal vorbei.

Übrigens, bei den **Kartoffeln** mag sich noch der ein oder andere **Wurm** verstecken. Prüft daher die Kartoffeln, am besten vor dem Kochen und schneidet betroffene Stellen einfach heraus. Beim Nachsortieren der Kartoffelernte, hätten wir so viel entsorgen müssen - das haben unsere Gärtner*innen einfach nicht übers Herz gebracht. Die Möglichkeit auch diese "unschönen" Lebensmittel zu verwerten, wie sie im Supermarkt nie zu finden wären, bietet nur die solidarische Landwirtschaft. Transparenz und Wertschätzung können einen neuen (oder alten?) Umgang mit Lebensmitteln schaffen. Wir finden es schön, dass ihr dabei seid und diese Arbeit unterstützt!

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

**When black cats prowl
And pumpkins gleam;
May luck be yours
On Halloween.**



Rezept der Woche

Selleriepuffer

statt Sellerie könnt Ihr auch Kartoffeln, Zucchini oder Karotten verwenden

Zutaten (für 2 Personen):

150 g rohe Sellerieknolle, geraspelt

150 g rohe rote Bete, geraspelt

1 EL Sojamehl

2 -3 EL Kartoffelstärke oder 2 EL Haferflocken

Salz, Muskat

Bratöl

Zubereitung:

Sellerie- und Beteraspel gut in einem Sieb auspressen, mit dem Sojamehl und der Kartoffelstärke/ Haferflocken vermengen und mit Salz und Muskat würzen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel Puffer ins heiße Öl geben und flach drücken. Von beiden Seiten knusprig anbraten, die zweite Seite geht meist etwas schneller. Sofort aufessen.

Gemüse-Infos: Sellerie

“Mut zum Sellerie”

Bei keinem Gemüse herrscht so viel Ratlosigkeit wie bei Sellerie. Er liegt in jedem Supermarkt herum, doch vor allem als Knolle findet er den Weg in den Einkaufskorb oft nur als Komponente im Suppengrün-Bündel. Sind die Bündel alle, kauft man ihn so und weiß oft nicht, wohin mit dem Rest. Schluss damit. Knollensellerie, Staudensellerie und Blattsellerie verleihen vielen Gerichten das gewisse Etwas.

Saison

Staudensellerie gibt es von Juli bis Oktober. Knollensellerie von September bis November. Während der Erntezeit ist der Knollensellerie oft mit Blättern erhältlich. Danach gibt es ihn über die Wintermonate als Lagerware ohne Blätter.

Lagerung

Knollensellerie hält im Kühlschrank oder einer kühlen Speisekammer locker drei bis vier Wochen. Er darf bloß nicht feucht werden, sonst fängt er an zu schimmeln. Auch angeschnitten ist er, in einer Box mit Deckel oder einem Glas, zwei bis drei Wochen haltbar. Am besten ungeschält lagern, das erhöht die Haltbarkeit. Bei angeschnittenen Knollen bildet sich eine Schutzschicht über die Schnittfläche, die später einfach weggeschnitten werden kann.

Blätter

Sowohl die Blätter von Stauden- sowie Knollensellerie können und sollen verwendet werden. Sie sind sehr würzig und lassen sich fein geschnitten wie Petersilie oder Liebstöckel als Kräuter in Dressings/Aufstrichen/als Toppings verwenden oder als Zugabe zu Suppen, Eintöpfen und Getreidegerichten.

Geschichte

Schon im alten Ägypten und im antiken Griechenland galt Sellerie als Heilpflanze, die entgiftet, entzündungshemmend und stimmungsaufhellend wirkt. Ab dem Mittelalter wurde er auch in Europa zu diesem Zweck in Klostergärten angebaut.

Seit dem 17. Jh. sind die von uns noch heute verzehrten Formen geläufig. Ab dem 19. Jh. wurde er zunehmend "nur" noch als Gemüse verzehrt, das aufgrund seiner guten Lagerfähigkeit noch bis ins 20. Jh. einen prominenten Platz auf dem Speiseplan unserer Vorfahren einnahm. Erst seit einigen Jahren erfährt speziell die Knolle im allgemeinen Wurzelgemüse-Trend ein verdientes Comeback.

Rohkost

Nicht jedermann Sache ... aber roh ist Sellerie noch ein Stückchen gesünder. Wer den Geschmack pur nicht mag, kann ihn geraspelt (Knolle) oder in feinen Schreibern (Stauden) Salaten beigegeben oder in den Entsafter schmeißen (Stauden/Blätter).

Verwertung

Knolle:

- würzige Backofen-Pommes
- als Zugabe zu Kartoffelpüree/-stampf
- als Basis für pürierte Suppen und Saucen, gibt Bindung
- als elementare Zutat für selbst gemachte Gemüsebrühen und in Eintöpfen

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).



VEGAN ORGANIC FARM

PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 45

Aus eigenem Anbau

- Grünkohl
- Möhren
- Kartoffeln
- Endiviensalat
- Asiasalat (auch als Wildsalat bekannt)
- Knollensellerie
- Kohlrabi
- evtl. Fenchel

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht-bio, im Mai das letzte Mal behandelt, also "rückstandsfrei") - Golden

Unterstütze uns jetzt im Crowdfunding mit einem beliebigen Betrag und teile die Kampagne mit deinem Netzwerk!

TEILEN TEILEN +++ www.startnext.com/plantage-farm +++ TEILEN TEILEN

Aktuelles

Jetzt Crowdfunding unterstützen auf www.startnext.com/plantage-farm

Liebe Genoss*innen,

Endlich, der **Grüncool** ist da! Ein klassisches und beliebtes Wintergemüse. Lasst es euch schmecken!

Hier ein Überblick über unsere anstehenden **Veranstaltungen**:

1. Am **Donnerstag, den 7.11.** findet um **18 Uhr** ein zweites Treffen zur **Ernteplanung** in der **Pomeranze** in Neukölln statt. Wir interessieren uns für euer Feedback zu den Kisten und wie wir sie noch bedürfnisorientierter gestalten können. Auch freuen wir uns über Anregungen zu neuen Sorten und Kooperationsideen für verarbeitete Produkte. Kommt vorbei!
2. Am **Samstag, den 9.11. von 10 bis 16 Uhr** heißen wir euch auf unserem Acker zum **Mitmachttag** willkommen. Wir werden viele Postelein pflanzen, Schwarzrettich ernten und Insektenhotels bauen. Bringt gerne eine Kleinigkeit für ein veganes Potluck mit und freut euch auf einen erlebnisreichen Tag im Grünen auf dem eigenen Acker!
3. Wir sind dieses Wochenende auch auf dem **Heldenmarkt** vertreten und freuen uns über euren Besuch am Infostand.
4. Winterzeit ist **Kinozeit!** PlantAge - der Verein hat eine Kinoreihe vorbereitet. Das erste Screening startet bereits am **Dienstag, den 12.11. um 19 Uhr!** Wir schauen uns gemeinsam "**Wild Plants**" an. Ein alternativer Film, der sehr künstlerisch kleine Projekte vorstellt, die sich für den Erhalt der Vielfalt von Wildpflanzen einsetzen. Dabei geht der Film richtig in die Tiefe: warum sind wilde Pflanzen für den Menschen wichtig und was bedeutet das für uns selbst? Ein eindrucksvoller, träumerischer Film, der zum Nachdenken anregt.

Wir haben die Hälfte unseres zweiten Fundingziels erreicht! Uns bleiben nun noch 12 (!) Tage, um das Ziel von **25.000€** zu erreichen. Leitet die Kampagne an euren Bekanntenkreis weiter - Freund*innen, Bekannte, Familie, Nachbar*innen. Für eine langfristige Sicherung des Gemüsebetriebes sind Investitionen von ca. 100.000€ notwendig. **Das Crowdfunding bietet die Möglichkeit uns auch ohne Eigentümer*in zu sein, zu unterstützen.** Daher nutzt diese Gelegenheit, "Außenstehende" zu motivieren einen beliebigen Betrag zu spenden. www.startnext.com/plantage-farm

Voraussichtlich am **7. Dezember** planen wir unsere **Jahreshauptversammlung**. **Dazu suchen wir noch einen möglichst günstigen Raum, der 150 Personen (oder mehr) Platz bietet.** Wir freuen uns über Hinweise an info@plantage.farm.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

TEILEN TEILEN +++ www.startnext.com/plantage-farm +++ TEILEN TEILEN

Rezept(e) der Woche

Knusprige Grünkohlchips

Zutaten für eine Schüssel voll Chips:

12 Grünkohl Blätter

2 TL Salz

2 EL Hefeflocken

optional: 1 gepresste Zehe Knoblauch, Zitronensaft, Chili oder weitere Gewürze

Zubereitung:

Die Grünkohlblätter von ihrem Stiel befreien, in kleine Stücke rupfen und in einer Schüssel mit den Gewürzen gut „verkneten“.

Dann entweder für 3 Stunden im Dörrgerät trocknen oder auf 2 Backblechen verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 130 Grad 30 Minuten backen. Beim Backen im besten Fall alle 10 Minuten die Ofentür kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Und ja, man braucht tatsächlich keinen Tropfen Öl, damit die Chips knusprig und köstlich werden.

Grüner Apfelkuchen Smoothie

Zutaten für 1 Portion:

1 großen Apfel

2 reife Birnen (oder noch mehr Äpfel)

5 Datteln

5 Blätter Grünkohl

1/2 TL Zimt

1 TL Vanille

etwas Wasser (je nachdem welche Konsistenz ihr möchtet)

Zubereitung:

Jetzt wird's richtig kompliziert: alles in den Mixer werfen und mixen.

*Rezepte von **Pia Kraftfutter**: <https://kraft-futter.de/3-gruenkohl-rezepte>*

Gemüse-Infos: Grünkohl

Lange kannte man ihn hier nur als zerkochte Matsche zu Würstchen.

Spätestens als Beyoncé 2014 einen Kale-Sweater (engl. Grünkohl) trug, schwappte der Grünkohl-Hype aus den USA zu uns und die winterfeste Kohlsorte wurde zum Superfood in Smoothies, Chips und Salaten. In Amerika gibt es eine Vielfalt wunderschöner Sorten in allen erdenklichen Farbschattierungen und Blattformen - zum Glück werden auch hierzulande immer mehr Sorten angebaut.

Saison

November bis Februar

Lagerung & Haltbarkeit

Grünkohl mag es kühl und leicht feucht: Am besten in ein angefeuchtetes Küchentuch gewickelt im Kühlschrank lagern und innerhalb einer Woche verbrauchen. Wenn ihr nicht hinterherkommt: kurz blanchieren und einfrieren. Oder fermentieren.

Zubereitungsarten

- **Roh:** zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasauce oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.
- **Fermentiert:** Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: wahnsinnig gesund.
- **Gekocht:** Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/ blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschließend weiterverwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Krautlasagne.
- **Pur:** Zum Pur-Genuss würde ich Grillen oder Massieren präferieren.

Strunk

Die Blattstrünke werden oft herausgeschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mit essen. Vorher sehr fein schneiden/hacken.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).



Copyright PlantAge eG, 2019

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

LETZTE CHANCE

**Unterstützt uns JETZT auf
www.startnext.com/plantage-farm**

Zum Crowdfunding

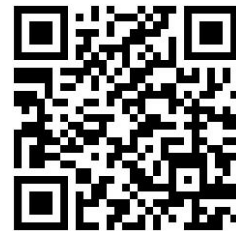
Ernte der Woche KW 46

Aus eigenem Anbau

- Kartoffeln
- Endiviensalat
- Petersilie
- Stangensellerie
- Knollensellerie
- Kohlrabi
- Fenchel/Rote Beete
- Mangold
- Schwarzwertich
- Pastinake

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht-bio, im Mai das letzte Mal behandelt, also "rückstandsfrei") - Golden Delicious



Aktuelles

Letzte Chance! Unterstütze uns jetzt auf www.startnext.com/plantage-farm

Liebe Genoss*innen,

Diese Gemüsebox bedarf etwas Erklärung. Es ist unsere

“Kurz-Vor-Knapp-Zero-Waste-Box”. In den vergangenen zwei Wochen haben wir viele Kulturen vom Acker geerntet. Die einen wandern ins Lager für den Winter, die anderen haben wir noch vor dem Frost gerettet.

Beim Ernten des **Schwarzrettichs** für das Lager, haben wir kleine Rettiche und solche mit einem Knack oder Makel aussortiert. Diese würden sich im Lager nicht lange halten. Dennoch sind diese viel zu schade, um auf dem Kompost zu landen, daher findet ihr diese heute in der Gemüsebox.

Den **Fenchel** haben wir noch vor dem Frost geerntet, da wir lieber kleine Fenchel als gar keine haben. Da es nicht für alle reicht, dient kleine **Rote Beete** in manchen Boxen als Ersatz.

Die **Endivie** fängt bei dem feuchten Wetter an, auf dem Acker schlecht zu werden, daher findet ihr, wie vergangene Woche, eine doppelte Menge in der Box. Gleiches gilt für den Kohlrabi, der leichten Frost abbekommen hat und daher schnell verzehrt werden sollte.

Zum **Stangensellerie** gibt es gute Neuigkeiten: Es ist der Letzte! Auch dieser ist klein und teilweise vom Frost betroffen. Als Zugabe für Salate oder Suppen ist er dennoch geeignet. Die Blätter kann man auch gut auf der Fensterbank trocknen und später zum Würzen verwenden.

Die **Pastinake** ist unsere wertvollste Frucht. Viele viele Stunden haben wir mit dem Unkraut jäten verbracht. Daher hoffen wir, dass ihr auch die Baby-Pastinaken zu schätzen wisst. Die Pastinaken dieser Woche, sind dort gesät worden, wo mittlerweile die Erde umgebrochen und Gründüngung für den Winter ausgesät wurde. Gärtner Fred hat sie vor dem Traktor gerettet. Es gibt jedoch noch ein weiteres Pastinakenfeld, wo sie noch weiter wachsen werden bis sie größer und dicker sind.

Wir hoffen dieser Erläuterungen macht es Euch etwas einfacher das Gemüse mit seinen Makeln anzunehmen und zu genießen.

Nur noch bis Sonntag besteht die Möglichkeit uns im Crowdfunding zu unterstützen! Wer das noch nicht getan hat, ist herzlich dazu eingeladen. Jeder Euro hilft das Ziel zu erreichen! Leitet den Link zum Funding auch an Eure Bekannten weiter.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

TEILEN TEILEN * www.startnext.com/plantage-farm *** TEILEN TEILEN**

Rezept der Woche

Schwarzrettichsuppe mit Gemüsechips

Zutaten:

1 mittelgroßer Schwarzrettich
1 Zwiebel
2 Kartoffeln
1 kleiner Knollensellerie
2 EL Kokosöl zum Anbraten/Frittieren
500ml Wasser
1 Zitrone, Saft
1 EL Weißter Balsamico
50g Margarine
300ml Hafermilch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Schwarzrettich schälen und würfeln. Die Schalen nicht wegschmeißen, sondern für später aufheben! Die Zwiebel, die Kartoffel und den Sellerie ebenfalls schälen und würfeln.

In einem großen Topf das Kokosöl schmelzen und die Zwiebeln darin für 5 Minuten glasig anbraten. Anschließend die Kartoffeln, den Sellerie und den Schwarzrettich dazugeben und alles für weitere 5 Minuten kurz andünsten. Als nächstes mit dem Wasser ablöschen und die Suppe bei geschlossenem Deckel für circa 35 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Schale des Schwarzrettichs in feine Streifen schneiden.

Sobald das Gemüse weich gekocht ist, die Suppe mit dem Pürierstab mixen und den Zitronensaft, den Essig, die Margarine, sowie die Hafermilch untermischen. Dann nochmal etwas köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kokosöl in eine Pfanne geben, schmelzen und darin nach und nach die dünn geschnittenen Schalen frittieren, leicht salzen und aus der Pfanne nehmen. Auf einem Küchentuch etwas austropfen lassen und anschließend die Suppe mit den Gemüsechips servieren.

Quelle: SevenCooks, 2019

Gemüse-Infos: Rettich

Gesundheit:

Ein ganzer Rettich kann nicht nur den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C decken, er enthält auch wertvolle Senföle, die antibiotisch und schleimlösend wirken.

Deshalb wurde er schon vor Jahrhunderten als Medizinpflanze gegen Gicht, Rheuma, Husten und Heiserkeit eingesetzt. Die Schärfe dieser Öle hat

außerdem eine heilsame Wirkung auf Leber, Galle und Verdauung. Alle Retticharten sind reich an Vitaminen und Nährstoffen. Am meisten Vitalstoffe liefern Freilandexemplare, die unter echtem Sonnenlicht gewachsen sind (so *wie unsere*).

Belastung:

Im Jahr 2015 zählte das Bundesamt für Verbraucherschutz konventionell angebaute Radieschen zu den Erzeugnissen mit den höchsten Pestizid-Belastungen. Einige der Proben überschritten sogar die zulässigen Höchstwerte. Neben Herbiziden spielen hier auch Nitrate eine Rolle. Sie kommen zwar natürlich in Böden vor und werden von den Pflanzen als Nährstoffe verwertet, doch konventionelle Böden sind oft so überdüngt, dass sie einen extrem hohen Nitratgehalt aufweisen. Besonders bei Kindern kann dies zu gesundheitlichen Auswirkungen führen und in großem Maß konsumiert krebserregend wirken. Deshalb bitte (*weiterhin bei uns*) bio und regional kaufen.

Verwertungstipps:

Ähnlich wie Kohlrabi und Gurke bestehen Rettiche zu über 90% aus Wasser, wenn man das Wasser mit Tricks wie feuchtem Küchentuch/ Blätter wässern nicht mehr knackig bekommt, gibt es aber immer noch viele Wege sie zu verwerten.

- milchsauer Fermentieren/ Einlegen – dazu gibt es unzählige Anleitungen im Internet
- im Ofen gebacken (gemischt mit anderen Gemüsen) geben vor allem Radieschen durch ihren wässrigen Biss eine spannende Abwechslung auf dem Teller
- *Als Suppe, wie oben im Rezeptvorschlag*

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).

**Liebe Grüße
vom
Ackerteam!**



Copyright PlantAge eG, 2019

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 47

Aus eigenem Anbau

- Kartoffeln
- Eichblattsalat
- Petersilie
- Stangensellerie
- Knollensellerie
- Kohlrabi
- Zuckerhut
- Mangold
- Rote Beete

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht-bio, im Mai das letzte Mal behandelt, also "rückstandsfrei") - Golden Delicious

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Der Termin für die diesjährige **Jahreshauptversammlung** steht fest:

Am 7.12. Von 14 bis 20 Uhr im Betahaus Hideout - Harzerstr. 39, 12059 Berlin

Eine offizielle Einladung wird (bzw. wurde) per Mail versendet. Bitte haltet Euch dieses Datum frei. Es wäre sehr schön, wenn viele dabei sind. Die

Jahreshauptversammlung ist eines der wichtigsten Organe der

Genossenschaft und gehört zu den Rechten und Pflichten der Mitglieder. Wir geben unser Bestes, ein abwechslungsreiches Programm zu bieten. ;-)

Bringt gerne eine vegane Kleinigkeit für ein veganes **Potluck** mit. Wer uns bei der Vorbereitung oder am Abend unterstützen möchte (Getränke, Begrüßung, Garderobe, ...), kann sich gerne bei uns melden via info@plantage.farm.

Leider war eine frühere Einladung nicht möglich, da es so schwierig war einen geeigneten und bezahlbaren Raum zu finden.

DANKE! Für so viel Unterstützung im Crowdfunding. Wir konnten eine großartige Summe von **22.015€** erreichen! Jetzt können wir wichtige Investitionen, wie den Ausbau des Lagers starten. Gleichzeitig machen wir uns an das Verpacken der Dankeschöns, welche noch vor Weihnachten ausgeliefert werden sollen.

Mit der Beteiligung geht es gleich weiter mit unserer **Herbstumfrage**. Zur Vorbereitung der Anbauplanung für das Jahr 2020 möchten wir Euer Feedback zu den Gemüseboxen hören. Jetzt ist der Zeitpunkt, Einfluss zu nehmen auf die Menge der Gemüsekulturen und Zusammenstellung der Boxen, welche neuen Sorten wir ausprobieren, und und und. Nehmt Euch für die Umfrage etwa 20 Minuten Zeit.

Link: <https://www.surveymonkey.de/r/plantage-herbstumfrage>



Dieses Wochenende findet Ihr uns am Samstag und Sonntag auf dem Greenmarket in Friedrichshain im Wriezener Karree. Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Gemüse-Konfetti

Ein Stück übrig gebliebene Sellerieknolle eignet sich toll als Zugabe zu leckerem Kartoffelstampf. Ich weiß ja nicht, wie es euch geht, aber ich könnte das (fast) jeden Tag essen.

Ein großer Teller Stampf ist für mich eine vollwertige Mahlzeit ohne wenn und aber. Wenn ich richtig faul bin, lasse ich sogar die Schalen an den Kartoffeln, die sind nämlich das Gesundeste. Man muss nur ordentlich stampfen, dann schmeckt es keiner ...

Zutaten:

½ Sellerieknolle (oder mehr)

350g Kartoffeln

Ca. 150g (müdes) Gemüse (z.B. Möhren, Kürbis, Schwarzrettich, Zwiebel, ...)

5 EL Öl (gerne Rapsöl mit Buttergeschmack)

1 EL Essig

Muskatnuss

1 ½ TL (Kräuter-)Salz

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

In einem Topf Wasser aufsetzen

Die Sellerieknolle mit einem scharfen Messer von gröberer Schale und Wurzelanwüchsen befreien und grob würfeln.

Die Kartoffeln waschen, wenn gewünscht schälen und in Stücke schneiden, die genauso groß sind wie die Selleriestücke. Sprich sehr kleine Kartoffeln ganz lassen.

Das kochende Wasser salzen und Sellerie und Kartoffeln zusammen darin weich kochen.

Das übrige Gemüse hübsch fein würfeln, sonst werden es keine Konfetti. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Konfetti darin einige Minuten garen. Nur so lange, bis sie noch Biss haben. Mit dem Essig ablöschen, Platte ausschalten und bei Restwärme einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die weich gekochten Kartoffeln und Sellerie abgießen. Kartoffeln nach Belieben schälen und beides zusammen mit 3 EL Öl mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Auf zwei Teller aufteilen und mit Gemüse-Konfetti bestreuen.

Gemüse-Infos: Verwertungstipps Sellerie;

Zuckerhut

Knollensellerie

- im Ofen geschmort als Braten
- als knusprige Puffer, z.B. gemischt mit anderem Gemüse

- als Zutat für winterlichen Rohkost-Salat, mit Äpfeln, Kürbiskernen, und Senf-Dressing

Staudensellerie

- pur und roh, mit Dip als Snack oder Reiseproviant
- als Salat-Zutat
- zu allen Gerichten, die einen knackigen Frische-Kick benötigen, z.B. Kartoffelsalat, Gerichte aus Hülsenfrüchten, Getreiden
- in Gemüseintöpfen, Tomatensuppe
- als Saft, gemischt mit Apfel, Karotte, Beete, Ingwer, Gurke, Spinat, ...

Zuckerhut

Der Zuckerhut ist ein hutförmiger, zylindrischer Salatkopf, der optisch einem Römersalat ähnelt. Wegen seiner dicken Blätter wird er auch Fleischkraut genannt. In Deutschland ist er eher unbekannt, wird aber in Österreich, der Schweiz, Südfrankreich und Norditalien angebaut. Im Garten ist der Zuckerhut bis zu -7°C frosthart. Der Zuckerhut zählt zu den sogenannten Zichorien und ist mit Chicorée, Radicchio, Endivie und Friséesalat verwandt. Das Aroma ist sehr nussig, der Geschmack weniger bitter, aber keinesfalls süß, wie der Name nahelegen könnte. Die äußeren Blätter haben die meisten Bitterstoffe. Um die Bitterstoffe zu lösen, kann man die Blätter eine Weile in lauwarmes Wasser legen, damit sich die Bitterstoffe herauslösen. Für Kenner ist er zu Salat verarbeitet eine sehnsüchtig erwartete herbstliche Delikatesse, er schmeckt aber auch mit (veganem) Käse überbacken.

Lagerung

Zuckerhut ist länger haltbar als andere Blattsalate. Ähnlich wie Chicorée ist er 1-2 Wochen im Kühlschrank haltbar.

Saison

Zichorien sind Wintergemüse, aber auch als Importware v. a. aus Italien ganzjährig erhältlich.

Aus:

Grieb, Ortrud (2018): Alles über Bio-Gemüse. pflanzen - pflegen - ernten. Eugen Ulmer KG: Stuttgart. S. 194.

Vierich & Vilgis (2017): Aroma Gemüse: Der Weg zum perfekten Geschmack. Stiftung Warentest: Berlin. S. 493-497.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 48

Aus eigenem Anbau

- Eichblattsalat
- Petersilie
- Kohlrabi
- Mangold
- Rote Beete
- Möhren
- Schwarzwertich
- Postelein

Von Daniels Biohof

- Wirsing
- Grünkohl

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Schon an unserer **Herbstumfrage** teilgenommen? Nehmt Euch etwa 15-20 Minuten Zeit, um Euer Feedback zu den Gemüseboxen mitzuteilen. Die Antworten helfen uns die Anbauplanung an Eure Bedürfnisse anzupassen. Bis Mittwoch, den 4.12. Ist eine Teilnahme möglich, sodass wir die Ergebnisse für die **Generalversammlung am 7.12.** auswerten können.



→ <https://www.surveymonkey.de/r/plantage-herbstumfrage>



Der Ausbau des Carports als unser neues Lager ist in vollem Gange. Die Frontseite wird mit einer Metallverkleidung und einer Schiebetür versehen. So können wir dann das Gemüse geschützt lagern und packen. Für den Schwarzrettich kommt es leider ein bisschen zu spät. In unserem Lager hat er neue Triebe und Wurzeln entwickelt. Ein schönes Gefühl dennoch, dass wir unseren Körper mit lebendigen Lebensmitteln nähren. So kommt es jedenfalls, dass ihr in den kommenden Wochen eine Schwarzrettich-Schwemme erleben werdet. In Eurem Bauch sind sie einfach besser aufgehoben.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Vielschichtige Krautlasagne

Wenn man die Blätter einzeln vom Kohlkopf abschält und ihn nicht anschneidet, lässt er sich schier endlos lagern. Für die pflanzliche Bolognese-Füllung könnt ihr nehmen, was ihr gerade zur Hand habt: Sojagranulat, Tofu, Linsen, oder für Fortgeschrittene den Trester selbst gemachter Nussmilch.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Prise Salz
- 150 g Krautblätter (ca. 10 Stück) z. B. Wirsing, Weißkohl, Rotkohl, Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Pflanzenöl
- 50 g Sojagranulat, nach Gebrauchsanweisung eingeweicht und abgetropft **oder** 100 g Tofu (Natur oder geräuchert), zerkrümelt **oder** 100 g Nusstreter **oder** 100 g gekochte Linsen
- (getrocknete) Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin, ...)

- 200 ml passierte Tomaten **oder** 4 EL Tomatenmark und 200 ml Wasser
- optional 1 Schluck übrig gebliebener Rotwein
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 150 ml Wasser
- 2 TL Hefeflocken
- 1 TL Kapern
- 1 TL Kapernwasser

Zubereitung (1h)

- Den Backofen auf 190°C Ober/Unterhitze vorheizen.
- In einer tiefen Pfanne Wasser mit 1 Prise Salz erhitzen. Die Strünke keilförmig aus den Kohlblättern schneiden. Beiseitelegen, sie wandern später in die Füllung.
- Die Kohlblätter für 2 Minuten im Salzwasser blanchieren und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken.
- Für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, würfeln und in einer tiefen Pfanne mit 1 Schluck Pflanzenöl anbraten. Die verbliebenen Kohl-Strünke sehr fein schneiden, mit dazugeben und anbraten.
- Den "Fleischersatz" eurer Wahl (Sojagranulat, Tofu, Linsen, Trester, ...) und die Kräuter zugeben, kräftig anbraten, bis die Röstaromen zum Himmel steigen und alles gut angebräunt ist.
- Die passierten Tomaten/Tomatenmark-Wasser Mischung daraufschütten, Wein dazu geben und die Sauce mindestens 10 Minuten einkochen lassen.
- Für die Bechamelsauce die Sonnenblumenkerne, Wasser, Hefeflocken, Kapern und Kapernwasser im Blender/ mit dem Pürierstab cremig zerkleinern. Nach Bedarf mehr Wasser dazugeben und gegebenenfalls etwas Salz/ mehr Kapernwasser (Säure) dazugeben.
- Eine eingefettete Auflaufform mit Kohlblättern auslegen und abwechselnd mit Bolognesesauce, Bechamelsauce und weiteren Blättern aufschichten. Als letztes mit Bechamelsauce abschließen.
- Im Backofen für etwa 30 Minuten backen, bis es schön blubbert und sich eine hellbraune Kruste gebildet hat.

Gemüse-Infos: Wirsing

Der etwas knautschig wirkende Wirsing bildet in der Regel leichtere Köpfe, als sein großer Bruder, der Weißkohl. Dafür schmecken die Blätter kräftiger, sind vitaminreicher und bringen sattes Grün in bunte Eintöpfe.

Die Wellung der Blätter entsteht durch das schnellere Wachstum des Blattgewebes, während die Blattadern langsamer wachsen. Dadurch wird der Kopf auch weniger fest als der von Rot- oder Weißkohl. Wirsing wächst schneller als andere Kohlsorten. Es gibt frühe und späte Sorten; Letztere sind

intensiver im Geschmack und lassen sich länger lagern. Je dunkler das Blatt, desto ausgeprägter die Glucosinolate und phenolischen Verbindungen und desto kräftiger der bittere Geschmack. Es gibt auch Wirsing mit glatten Blättern.

Lagerung & Haltbarkeit

Kohl mag es kühl und dunkel, am Besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Ein toller Trick für Ein- oder Zwei-Personen-Haushalte: Bei großen Kohlköpfen je nach Bedarf nur einzelne Blätter abschälen statt den Kohl zu halbieren. So hält der Kohl wochenlang. Schnittflächen werden schneller trocken oder fangen an zu schimmeln. Im Kühlschrank zu Hause sollte Wirsing allerdings nicht mehr als 2 bis 5 Tage gelagert werden, will man von dessen Vitamin-C-Gehalt und der tollen grünen Farbe profitieren.

Zubereitungsarten

- Roh: zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasauce oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.
- Fermentiert: Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: wahnsinnig gesund.
- Gekocht: Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/ blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschließend weiterverwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Krautlasagne.

Strunk

Die Blattstrünke werden oft herausgeschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mitessen. Vorher sehr fein schneiden/hacken.

Sophia Hoffmann (2019): Zero Waste Küche. ZS Verlag GmbH: München. S. 86f., 188.

Mayer, Joachim (2015): Gemüse biologisch anbauen. Selbst gezogen, frisch geerntet. Gräfe und Unzer: München. S. 63f.

Grieb, Ortrud (2018): Alles über Bio-Gemüse. pflanzen - pflegen - ernten. Eugen Ulmer KG: Stuttgart. S. 218.

Vierich & Vilgis (2017): Aroma Gemüse: Der Weg zum perfekten Geschmack. Stiftung Warentest: Berlin. S. 485-489.

Copyright PlantAge eG, 2019

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 49

Aus eigenem Anbau

- Petersilie
- Radicchio
- Zuckerhut
- Kleine Rote Beete
- Schwarzwertich
- Lauch

Von Daniels Biohof

- Dinkelkörner (stehen extra!)
- Grünkohl

Von Apfelgalerie

- Äpfel - Golden Delicious (nicht-bio, im Mai das letzte Mal behandelt, also "rückstandsfrei")

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Am **Samstag** ist es soweit: Die große **Jahreshauptversammlung** findet statt. Um **14 Uhr** geht es los bis voraussichtlich 18 Uhr im **Betahaus Hideout - Harzerstr. 39, 12059 Berlin**. Für Getränke ist gesorgt und wir freuen uns, dass sich schon viele angemeldet haben und Kuchen o.ä. mitbringen. Wer sich noch nicht zurückgemeldet hat, tut dies bitte noch mit einer kurzen Mail an info@plantage.farm mit dem Betreff "**Nehme teil**" oder "Bleibe fern". Es ist auch möglich, sich über eine Vollmacht vertreten zu lassen.

Seid ihr mit der Gemüsebox zufrieden und möchtet PlantAge weiterempfehlen? Dann hinterlasst bei Facebook und/oder Google eine **Bewertung mit 5 Sternen** und helft unserer Genossenschaft auf diese Weise weitere Menschen anzusprechen.

Bis Weihnachten sind es nur noch 3 Lieferungen (inkl. heute). Denn in **KW 51 und KW 1 machen wir Betriebsurlaub!** Die letzte Lieferung dieses Jahres erfolgt entsprechend am 19. Dezember Und die erste im neuen Jahr am 9. Januar (in FfO jeweils einen Tag früher).

Die **Joker** müssen nicht bis dahin alle verwendet werden, sondern gelten innerhalb der Laufzeit des Jahreserntevertrages. Also seit eurer ersten Gemüseboxen 12 Monate.

Damit nähern wir uns langsam aber sicher den **Winterboxen**. Nach den Winterferien wird es weniger Gemüse in den Boxen geben. Grund dafür ist, dass wir noch keine optimalen Lagerbedingungen für das Gemüse haben. Aus eigenem Anbau wird es im neuen Jahr noch geben: Radicchio, Pastinake, Lauch, Zwiebeln, Möhren, Postelein, Feldsalat, Spinat, Petersilie und Topinambur. Weiteres Gemüse oder verarbeitete Produkte werden wir über Kooperationen hinzukaufen und so eine Versorgung auch im Winter gewährleisten. Das Budget dafür ist im Finanzplan bereits vorgesehen. Vor dem nächsten Winter können wir uns dann mit bis zu 4 Kühlcontainern professioneller aufstellen und für verschiedene Gemüsekulturen angepasste Lagerbedingungen bieten. Weitere Infos zum Geschäftsplan stellen wir euch bei der Jahreshauptversammlung am Samstag vor.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



Rezepte der Woche

Gebratener Radicchio

Zutaten für 1-2 Portionen

- 1 Radicchio di Treviso (länglich)
- etwas Olivenöl für die Pfanne
- Salz
- Balsamico-Creme

Zubereitung (8min)

Den Radicchio waschen, längs halbieren und beidseitig für ca. 2min im Olivenöl anbraten. Anschließend würzen und mit etwas Balsamico-Creme servieren.

<https://www.veganblatt.com/gebratener-radicchio>

Schwarzer Rettich Salat

Zutaten für 3-4 Personen

- 3 Knollen Schwarzer Rettich
- 1 Handvoll Walnüsse
- Olivenöl
- Essig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Rettichknollen grob reiben (sie müssen nicht geschält werden).

Ein Dressing aus zwei Teilen Olivenöl, einem Teil Essig, Salz und Pfeffer zusammenrühren und über den Salat träufeln.

Die Walnüsse knacken und die Früchte über dem Salat verteilen.

<https://www.urgeschmack.de/schwarzer-rettich-salat/>

Gemüse-Infos: Vom Acker

Der **Grünkohl** sollte eigentlich schon letzte Woche auf die Kisten verteilt werden, es war jedoch einfach kein Platz mehr darin! Deshalb gibt es nun die zweite Ladung Grünkohl aus der gleichen Ernte. Wir empfehlen daher in bald zu essen. Alternativ kann er nach dem blanchieren auch gut eingefroren werden.

Der **Lauch** war vor allem für die Kisten im neuen Jahr vorgesehen. Doch manche Pflanzen sind etwas schwächer als andere und so haben wir die Exemplare, die schon dabei waren ihren Glanz zu verlieren für die dieswöchige Kiste geerntet (mitunter fällt es euch überhaupt nicht auf).

Die **Golden Delicious Äpfel** sind nun die letzten aus unserer Ernte vom Nachbarn, sie haben schon ein paar braune Stellen, machen sich dafür jedoch umso besser im Kuchen oder Apfelmus - Lecker!

Tja, mit dem **Schwarzrettich** tut es uns wirklich leid. Über den Winter verteilt, wäre es sicher ein tolles Gemüse gewesen. Doch nun kommt alles auf einmal. Immernoch besser als es im Lager vergammeln zu lassen. Also ab damit in den Ofen, die Suppe oder geraspelt in den Salat.

Die **Rote Beete** wurde etwa 1-2 Wochen zu spät gepflanzt und ist daher klein geblieben (beim zweiten Mal ist man immer schlauer). In den nächsten Wochen gibt es dann wieder große Rote Beete aus einer früheren Anpflanzung. Rote Beete lässt sich wunderbar verwenden z.B. als intensiv färbende Zutat (auch in Saftform) für Risotto, Pastateig, Brotteig, Pfannkuchenteig, Joghurt, Sour Cream, Plätzchenteig (wenige Tropfen) usw... oder auch süß in Brownies und Raw Cakes.

Mit dem **Blattgemüse** wie Salaten und auch Petersilie wird es bei dem frostigen Wetter mit der Ernte schwierig. Zwar halten die Pflanzen Frost gut aus, man darf sie jedoch im gefrorenen Zustand nicht anfassen. Ansonsten zerstört man die Zellenstruktur

Die **Dinkelkörner** lassen sich beim Kochen verwenden wie Reis. Über die Kochzeit des Dinkels können wir jedoch keine verlässliche Antwort geben. Probiert es einfach mal aus! Auch zum Sprossen ziehen ist er geeignet, jedoch muss dabei täglich das Wasser gewechselt werden. Die Sprossen können dann zum Backen von Brot weiterverwendet werden. Durch das Keimen wacht das Korn sozusagen auf, es wird besser verdaulich und der Vitamingehalt steigt

Botanisch zählt **Radicchio**, ähnlich wie Zuckerhut und Endivie, zu den Zichoriengewächsen. Anders als seine Verwandten enthält er jedoch kein Chlorophyll, was seine Farbe erklärt. Man erntet ihn am besten erst nach dem ersten Frost, damit er sein volles geschmackliches Potenzial entfalten kann und nicht zu bitter ausfällt. Denn Radicchio weist einen extrem hohen Bitterstoff-Gehalt auf!

Radicchio qualifiziert sich also spielend als Superfood, zumal er auch noch verdauungsfördernd, entwässernd und immunstärkend wirkt! Er kann roh, in gedünsteter oder auch gebratener Form genossen werden!

<https://www.veganblatt.com/heimisches-superfood-radicchio>



VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 50

Aus eigenem Anbau

- Petersilie
- Radicchio
- Zuckerhut
- Rote Beete
- Kartoffeln
- Möhren
- Grünkohl
- Chinakohl
- Lauch

Von Heidrun Hauke aus Markendorf

- Äpfel (bio)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Bevor wir zu ein paar **wichtigen Infos zu unseren Winterlieferungen** kommen, möchten wir gerne mitteilen, wie begeistert wir waren von der tollen **Jahreshauptversammlung** vergangenen Samstag. Das **Protokoll** wird in den nächsten Tagen auf unsere Website veröffentlicht und auch per Mail verschickt. Die nächste Jahreshauptversammlung wird bereits im Frühling 2020 stattfinden.

Auf unserer Website werden wir die **Ergebnisse der großen Herbstumfrage** in kürze (unter Aktuelles) anonym veröffentlichen und teilw. kommentieren. Wir bedanken uns für die rege Teilnahme und das wertvolle Feedback, das in die Gemüseboxen-Planung 2020 einfließen wird.

Aufgrund der Schwierigkeiten mit der Gemüselagerung, haben wir Gemüse, das für die **Winterboxen** vorgesehen war (Möhren, Rote Beete, Schwarzrettich und Kartoffeln) bereits bis Weihnachten aufgeteilt. Die Boxen werden daher von Januar bis April weniger gefüllt sein. Wir haben jedoch ein wenig Budget für den **Zukauf** von Lagergemüse vorgesehen. Nur wenige solidarische Landwirtschaften können Lagergemüse selbst produzieren und fachgerecht lagern. Eine weitere Herausforderung stellt sich für uns im Zukauf von veganem Gemüse, da dieses leider (noch) nicht regional verfügbar ist. Auch bei Daniel ist die Kartoffelernte dieses Jahr extrem gering ausgefallen, wegen des ausbleibenden Regens. Dieses Jahr müssen wir daher leider Kompromisse machen, wenn wir eine Versorgung im Winter gewährleisten möchten. Unser Ziel ist es 2020 das meiste Lagergemüse selber zu produzieren. Doch dafür brauchen wir noch mehr Einlagen um ein passendes Lager anzuschaffen.

Wie bereits in vergangenen Gemüsebriefen angekündigt, werden in den Monaten von **Januar bis voraussichtlich April die Gemüseboxen nur im zweiwöchigen Takt** geliefert. Bei der Jahreshauptversammlung gab es dafür sehr großen Zuspruch. Aus ökonomischer und ökologischer Sicht ist dies enorm sinnvoll. Wir fahren dann alle zwei Wochen mit vollen Boxen die Route, was sich einfach mehr lohnt. Gleichzeitig gibt es uns mehr freie Kapazität, um uns dem Aufbau von Infrastruktur und der Planung 2020 zu widmen. **Die erste Lieferung startet in KW 2 am 9.01. und erfolgt ab dann nur in allen geraden Kalenderwochen.**

Und noch ein wichtiger Hinweis: Bitte verwendet die **Gemüseboxen ausschließlich für Gemüse**. Außerdem möchten wir nochmal deutlich darauf hinweisen, dass die **Joker innerhalb eines Erntejahres** gelten und nicht vor Ende des Kalenderjahres verbraucht werden müssen. Wenn also ein Vertrag von Juli 2019 bis Juni 2020 läuft, habt ihr noch bis Ende Juni Zeit eure verbleibenden (insgesamt 4 Joker) einzusetzen.

Liebe Grüße

Euer PlantAge-Team



Rezepte der Woche

Gefälschte Tomatensuppe mit explodierten Kapern

Zutaten

- ½ Hokkaido Kürbis
- 1 mittelgroße Rote Bete
- 3 mittelgroße Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Miso-Paste
- 3 EL Kapern
- Pflanzenöl (Sonnenblumenöl oder Rapsöl)
- nach Belieben 2 EL pflanzliche Sahne oder Mandelbutter/ Tahini zur Deko
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Möhren und Rote Bete schälen, Kürbis halbieren, Kerne entfernen und alles in kleine Würfel schneiden (Rote Hände bekommt ihr mit etwas Essig oder Zitronensaft sauber). Knoblauch schälen und grob hacken.

In einem mittelgroßen Topf etwas Öl erhitzen und das Gemüse mit der Miso-Paste 2-3 Minuten anschwitzen. Mit Wasser auffüllen bis alles leicht bedeckt ist. Etwa 20 Minuten köcheln lassen bis auch die Bete weich sind. In einem Mixer pürieren.

In einer Pfanne großzügig Öl erhitzen, wenn es heiß ist, die Kapern etwa 2 Minuten darin frittieren bis sie aufplatzen und wie kleine Blüten aussehen. Suppe abschmecken, mit Sahne/ Nussbutter verfeinern und mit Kapern garnieren.

Fröhlich auf den Tisch stellen und verkünden: „Heute gibt es Tomatensuppe!“ Hinsetzen und die Reaktionen genießen.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).

Penne Radicchio + Pinienkernen

Zutaten für 2 Personen

- 1 Orange - davon der Saft und die Schale
- 1 Radicchio
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Penne
- 2 TL Pinienkerne
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer

Zubereitung

Radicchio putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, herausnehmen.

Öl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Radicchio zugeben, andünsten. Mit Orangensaft und -schale ablöschen. Salzen, pfeffern und 3 Minuten schmoren. Penne abgießen und mit Radicchio mischen. Alles anrichten und pfeffern.

Quelle: <https://www.fitforfun.de/rezepte/penne-radicchio-pinienkernen>

Gemüse-Infos: Vom Acker

Rote Beete:

- geraspelt/ in Scheiben als Zugabe zu Salaten & Getreidegerichten
- roh in Smoothies oder als Saft für süße Limonaden oder in selbst gemachtem Kombucha
- roh milchsauer fermentiert
- Zum rosa färben von Speisen wie Plätzchen oder Kartoffelstampf

Möhren

- aus dem Entsafter pur oder gemischt mit anderen Säften (Apfel, Ingwer, Sellerie, Birne, Bete)
- mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet. Roh oder kurz angegünstet, z.B. mit einem Pesto aus den eigenen Blättern
- geraspelt als Basis für gebackenen oder rohen Karottenkuchen oder als Zugabe zu selbstgebackenem Brot

Zuckerhut

- Passt gut zu Reis, Nudeln, Zitrusfrüchten (Orangen), Joghurt/ Crème fraîche/ Sahne/ Käse (vegan).
- Roh als Salat, aber auch gedünstet, gebraten oder gegrillt
- Alle Zichorien kann man gut mit (veganem) Joghurt und Orangenstücken als winterlichen Salat mischen. Die süßen und säuerlichen Aromen dämpfen dabei immer die Bitterkeit. Das Gleiche gilt für Möhren, rote Paprika, Apfel, Rosinen oder Weintrauben.
- Für aromatische Vielfalt können Zichorien z. B. kombiniert werden mit: Olivenöl, Rapsöl, Pilzen, Gurken, Wasser- oder Honigmelonen, Borretsch, Austernblätter, Haferwurzel oder Schwarzwurzel, Kürbiskernöl, Mandeln, Hibiskus, Hagebutte, (veganer) Honig, Mango, Passionsfrucht sowie Rauch- und Röstaromen.

Wer übrigens noch ein Weihantsgeschenk sucht. Wie wäre es mit einem Genossenschaftsanteil von PlantAge? Wer würde sich nicht über eine eigene Community-Farm zu Weihnachten freuen?

Alle Infos auf www.plantage.farm/solawi

Copyright PlantAge eG, 2019

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 51

Aus eigenem Anbau

- Petersilie
- Rote Beete
- Kartoffeln
- Möhren
- Grünkohl
- Chinakohl
- Asiasalat
- Postelein
- Radicchio

Von Heidrun Hauke aus Markendorf

- Äpfel (bio)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

dies ist die letzte Kiste des ersten Gemüsejahres. Seit Juli haben wir jeden Mittwoch und Donnerstag Gemüse geerntet, gepackt und an euch verteilt. Nun heißt es einmal tief durchatmen, um im Januar mit neuer Kraft zu starten. Der neue **Winter-Rhythmus (Lieferung alle 2 Wochen!)**, wird uns Erleichterung bringen und die Möglichkeit uns auf die Vorbereitung des zweiten Jahres zu konzentrieren. Zaunbau, Aufbau von neuen Folientunneln, Anbauplanung, Obstbaumschnitt, Lagerplanung stehen da zum Beispiel auf unserer Liste. Der Winter-Rhythmus wird voraussichtlich von Januar bis einschließlich März, vielleicht auch bis April gehen. In dieser Zeit werden wir neben unseren frischen Salaten aus den Folientunneln, Lagergemüse von Kooperationsbetriebs anbieten.

Für das neue Jahr haben wir uns gute Vorsätze gemacht. Dazu gehört unseren Papierverbrauch und damit unseren CO₂-Fußabdruck zu senken. Die Gemüsebriefe gibt es daher ab Januar für euch **digital**. Natürlich könnt ihr eure Briefe zu Hause ausdrucken, um sie weiterhin ins Gemüsebuch zu heften, doch die Mehrheit fand die Online-Version eine sehr gute Idee.

Wir haben für euch auch eine kleine Hausaufgabe für die Feiertage ;-) Es wäre nämlich ganz großartig, wenn ihr euch einen kleinen Moment Zeit nehmt, um eine **(5-Sterne-)Bewertung bei Facebook und Google (Maps)** zu hinterlassen. Dabei könnt ihr euch z.B. auf einen Ackerbesuch, die Gemüsekiste oder das Projekt im allgemeinen beziehen. Ihr würdet PlantAge damit einen riesen Gefallen tun ♥

Wir möchten uns auch bedanken für die zahlreichen **Einlagenerhöhungen**, die uns bereits erreicht haben. Insgesamt etwa 30.000€ plus etwa 20.000€ vom Crowdfunding, lässt nun noch 50.000€ offen, die wir für Investitionen benötigen. Solltet ihr noch ausgefüllte Einlagenerhöhungen zu Hause liegen haben, so bitten wir Euch diese uns bald zuzusenden.

Wir wünschen Euch eine schöne Weihnachtszeit, Ruhe und einen guten Start ins Jahr 2020.

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team

Rezepte der Woche

Lava Cakes

Ein besonderes Rezept für einen süßen Nachtisch zum Festtag und auch eine Variante, um die ganze Rote Beete abwechslungsreich zu verwerten.

Zutaten

- 100 ml Pflanzenmilch (Soja-, Reis-, Haferdrink)
- 1 TL Essig
- 5 EL Rohrohrzucker
- 2 EL Pflanzenöl (Rapsöl, weiches Kokosöl, mildes Olivenöl)
- Mark einer halben Vanilleschote
- 100 g vorgekochte Rote Bete, fein püriert
- 4 EL Kakaopulver
- 80 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- eine Prise Salz
- 100 g dunkle Schokolade/ hochwertige Kuvertüre
- plus 8 haselnussgroße Stücke Schokolade für die Füllung

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen.

Die gekochten Rote Bete in der Küchenmaschine/ Blender pürieren.

Die 100 g Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen.

Die pflanzliche Milch mit dem Essig verrühren, für ein paar Minuten zur Seite stellen, gerinnen lassen. Den Zucker, das Pflanzenöl, das Mark der halben Vanilleschote und die pürierte Bete dazu geben und gut verrühren. Den Kakao, das Mehl, das Backpulver und eine Prise Salz dazu geben.

Die geschmolzene Schokolade mit einrühren.

In gefettete, mit Kakaopulver ausgeschwenkte Muffin-Förmchen füllen und in die Mitte jedes Förmchens ein Schokostück drücken. Etwa 20 Minuten backen bis beim Stäbchentest abseits des Schokokerns kein Teig mehr hängen bleibt.

Ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie sich aus den Förmchen lösen lassen, dann am Besten zusammen mit einer Kugel Eis servieren.

Gemüse-Infos: Vom Acker

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).



Merry Christmas allerseits

Ein veganes Gedicht, welches uns von Genosse Wolle zugesandt wurde. Es sind die Strophen einer Parodie, die auf einem Spottlied von Udo Jürgens' basiert. Singbar ist es nach der Melodie des Weihnachtsliedes: 'Heute, Kinder, wird's was geben'

When the snow falls wunderbar
and the people happy are,
when there is Glatteis on the street
and we all a Glühwein need,
then you know, es ist soweit;
she is here, the Weihn8szeit.

Refrain:

*Merry Xmas, merry Xmas,
hear the music, see the lights,
Frohe Weihn8, frohe Weihn8,
merry x-mas allerseits!*

Every Parkhaus ist bese-hetzt,
weil die people fahren jetzt
all to Karstadt, Mediamaharkt.
Manche sind falsch eingeparkt,
shopping sonderbare things,
and the X-mas-Glocke rings.

Mother in the kitchen bähäiks
Schokonuss- and Carobkeks.
Daddy in the Nebenraum
schmückt a Plastik-Nadelbaum
hänging auf some bunte balls,
then, he from the Leiter falls.

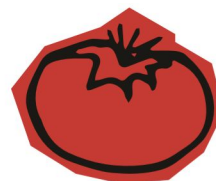
Now, the lieben Kinderlahain
to the Zimmer kommen rein,
and es sings the family schauerlich:
"Oh x-mas tree. ..."

Then, ein jeder in the Haus
is packing die Geschenke aus.

Mama finds unter the Tanne
eine brand new Teflonpfanne.
Papa gets a Schlips and Socken.
Everybody does frohlocken.
President speaks on TV.
All around is Harmonie,

bis mother in the kitchen runs.
Im Ofen burns the Seitan-Gans
then, die Feuerwehr, wie schlaue,
kämpft sich clever durch den Stau.
Then, they bring a long long
Schlauch
and a long long Leiter auch.

And they schreien: 'Wasser marsch!'
X-mas ihist now im --- Eimer.



Copyright PlantAge eG, 2019

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt