

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 10



## ERNTÉ DER WOCHE

- Feldsalat\*
- Grünkohl
- Porree
- Rote Bete

Von Biohof Zielke:

- Pastinaken
- Chinakohl

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau



→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 9\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 8\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Am Freitags ist Feiertag in Berlin und bei manchen Stationen ist die Abholung ggf. Nur bis Donnerstag möglich.

Es ist offensichtlich, dass die Vielfalt vom eigenen Acker weniger wird. Lagergemüse hat weniger Volumen als üppiges Grünzeug und daher ist es möglich, **zwei Lieferungen zusammenzufassen**. Wir können dadurch viel Aufwand und CO2 sparen und ihr müsst nur einmal zur Station Gemüse abholen gehen. **Wir werden daher in den Wochen KW 13, 15 und 17 kein Gemüse liefern, sondern diese Lieferung mit der vorherigen Woche zusammenfassen**. Alle weiteren Infos oder Sonderregelungen (z.B. Testphase) erfahrt ihr von uns per Mail.

Wie angekündigt, starten wir in eine kleine **Umfragereihe!** Bis zum 22. März geht es um das Thema "[Werte, Kommunikation & Gemeinschaft](#)". Im Anschluss folgt eine Umfrage mit konkreten Angeboten und Zukunftsvisionen.

**Werte, Kommunikation und Gemeinschaft:** Als solidarische Landwirtschaft möchten wir auch neben der Gemüsebox Angebote schaffen, die für euch einen Mehrwert bringen und PlantAge mit Leben füllen.

In dieser Umfrage widmen wir uns diesen Angeboten wie Veranstaltungen, dem Gemüsebrief und anderen Kommunikationskanälen. Es wird darum gehen, was PlantAge für DICH bedeutet und wie wir uns aus diesem Selbstverständnis heraus weiterentwickeln können. Vor allem mit dem Hintergrund, dass wir mehr Menschen erreichen müssen, um unsere Mitgliederzahl stabil zu halten.

Die Teilnahme dauert in etwa 5-10 Minuten. Als kleine Wertschätzung wartet am Ende ein **5€-Gutschein für den [PlantAge Shop](#)**.

[→ Jetzt an Umfrage teilnehmen "Werte, Kommunikation & Gemeinschaft"](#)

## **Einladung zum "Hey Johnny Berlin eG i.G."- Infotreffen: Cannabis Club**

Hey Johnny Berlin ist die erste Genossenschaft in Deutschland, die den Zweck verfolgt, eine Anbaulizenz für Cannabis zu erwerben. Gegründet im Februar 2024 in Berlin sucht das Team rund um die Initiatoren weitere Mitglieder.

Dazu treffen wir uns am Dienstag, den 12.03.2024 ab 19 Uhr in der Neuen Republik Reger, [Bouchéstraße 79A, 12435 Berlin](#).

Wir präsentieren euch kurz den rechtlichen Entwicklungsstatus des Cannabis Gesetzes sowie unsere konkreten Vorhaben hinsichtlich Organisation, Anbaustätte, Abgabeorte und Sortenanbau.

Ihr werdet erfahren, wie man Mitglied werden kann. Zudem gibt es viele Möglichkeiten des Kennenlernens und losen Austauschs untereinander.

**Euer PlantAge-Team**

**Nächste Veranstaltungen:**

[Kinoabend "Wild Plants" am 20.03. um 19 Uhr](#)

# MÄRZ

## TERMINE

- 12.-15.03 Obstkiste
- 19.-21.03. Obstzeit
- 20.03. 19 Uhr  
Kinoabend im  
ACUDkino in Berlin

## SAISONALES

- Postelein
- Zwiebeln
- Porree
- Rote Beete
- Knollensellerie
- Möhren
- Pastinake
- Weißkohl
- Feldsalat
- Spinat
- Winterkohlrabi

WWW.PLANTAGE.FARM/VERANSTALTUNGEN

## Gemüsetipps: Saisonalität

Die Vielfalt im Winter lässt nun eindeutig nach. Wir sind schon dabei frische Radieschen und Zwiebeln zu säen, aber natürlich braucht es Zeit bis zur Ernte. Jetzt lernt ihr also die saisonale und regionale Landwirtschaft richtig kennen. Das ist ein wichtiger Bestandteil unserer Solawi und wir schätzen, dass ihr uns auch in dieser Zeit des Jahres unterstützt. Wir leben im Einklang mit den Jahreszeiten und es ist sicher einleuchtend, dass wir im März bei 7°C keine Tomaten im unbeheizten Gewächshaus anbauen können.

Im Supermarkt gibt es das ganze Jahr über das gleiche Angebot. Immer muss alles verfügbar sein. Im Winter werden diese Produkte aus dem Süden importiert. Aber das Paradoxe ist eigentlich, dass auch im Sommer, wenn in Deutschland diese Gemüsesorten Saison haben, dennoch das meiste aus Spanien und Italien importiert wird! Schnell verliert man dabei völlig das Bewusstsein, wann welches Gemüse saisonal geerntet werden kann. Wir hoffen daher, dass euch unsere Gemüsebox dabei hilft, wieder ein Gefühl dafür zu bekommen und saisonale Highlights richtig zu feiern.

## Havelmi zum Aktionspreis:

Wer sich die regionale Lebensmittelvielfalt ein bisschen aufpeppen möchte, kann sich jetzt Havelmi aus unserem Bestand zum Aktionspreis von 2€ statt 2,49€ pro Flasche sichern. Die Bestellung wird dann in deine Abholstation geliefert. → [Jetzt bestellen](#)

# Rezept der Woche: Grünkohl-Chips

*Ein Rezepttipp von Genossin Claudia*

„Ich möchte gern ein Grünkohl-Rezept mit Euch teilen, das sich besonders gut für das Verarbeiten von kleinen Mengen eignet.

Dazu wird der Grünkohl gründlich gewaschen, die Blätter von den Stängeln gezupft und zum Trocknen auf ein Küchentuch ausgelegt (sie müssen nicht komplett trocknen). Die Blattstücke sollten etwa so groß wie eine 2-Euro-Münze sein. Die Trocken-Zeit könnt Ihr für die Marinade nutzen. Lecker finde ich eine Mischung aus 1 Teelöffel Zitronensaft, 3 Esslöffeln Sesam- oder Olivenöl, schwarzem Pfeffer, Kurkumapulver und einer Prise Zucker oder etwas Agavendicksaft. Bevor Ihr die Marinade in den Grünkohl mischt, bekommt der eine Salzmassage, d.h. Ihr streut Salz darüber und knetet es ein. Danach knetet ihr genauso die Marinade ein. Zum Schluss kommt der Grünkohl in den Backofen (100 Grad Umluft). Das ist der kritischste Schritt, denn er darf nicht verbrennen. Deshalb müsst ihr ihn gut bewachen. Es hängt u.a. von der Menge der Marinade ab, wie lange es dauert, bis er crunchy ist. Das können 15 oder auch 30 Minuten sein. Öffnet am besten alle 5 bis 10 min die Backofentür, lasst den Dampf entweichen und testet mit einer Gabel die Knusprigkeit.

Wen es interessiert: weitere Gemüserezepte findet Ihr auf meinem Insta-Account [@mamakochtvegan](https://www.instagram.com/mamakochtvegan)“

## Vegane Lauchquiche

Zusätzlich möchten wir euch hier ein Rezept für eine vegane Lauchquiche empfehlen, da es diese Woche drei Stangen Lauch gibt.

Ich habe es letzte Woche selbst ausprobiert und habe statt Maisstärke Maispolenta verwendet. Das hat auch sehr gut geklappt und war sehr lecker. Ich dachte es wäre praktisch einen fertigen



Quicheteig zu verwenden, den ich das erste Mal ausprobiert habe. Allerdings schmeckt ein selbstgebackener Teig einfach um Welten besser!

→ [Zum Rezept](#)

---

Copyright PlantAge eG, 2024

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

DE-ÖKO-006

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm