

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Am Wochenende haben uns 30 fleißige Ackerhelfer*innen beim **Anlegen der Beete in den neuen Folientunneln** geholfen. Wir warten noch den Frost am Wochenende ab und dann werden diese mit den **ersten Pflanzen für 2020** bepflanzt: Kohlrabi, Mangold, Schnittlauch, Petersilie, Rucola, Kopfsalat, Chinakohl, Pak Choi, Fenchel und Dill.

Apropos **Chinakohl**. Wir hatten den Chinakohl im Herbst etwas zu spät gepflanzt, weshalb er keine Köpfe mehr ausgebildet hat. Jetzt ist er geschossen und hat Blüten entwickelt. Beim Mitmachtag haben wir festgestellt, dass die Blüten und auch die Stängel ganz vorzüglich schmecken und so sind sie heute in der Gemüsekiste gelandet. Wir empfehlen sie als Snack, klein geschnitten im Salat oder in der Pfanne gebraten.

Auch wenn unsere Ackerarbeiten noch planmäßig weiterlaufen (wir sind schließlich systemrelevant), beobachten wir sehr besorgt die Entwicklung des **Corona-Virus**. In einer Mail haben wir euch bereits über unsere Maßnahmen aufgeklärt. Eine erste Sorge ist natürlich die **Verfügbarkeit von Abholstationen**. Diesbezüglich sind wir mal wieder begeistert von unserer Gemeinschaft und dass wir so schnell Alternativen finden konnten. Dennoch bitten wir um Verständnis, sollte diese Woche (und die Folgenden) nicht alles glatt laufen.

Wir werden euch, solange es rechtlich möglich ist, mit regionalem Gemüse versorgen. Dies ist unsere Mission!

Krisen wie diese, machen uns noch einmal besonders deutlich, wie wichtig **solidarische Gemeinschaft und (Land-)Wirtschaft** ist: Unabhängigkeit vom Weltmarkt, internationalen und undurchschaubaren Lieferketten, Selbstversorgung, sich einander supporten in jeder Lebenslage und wichtige Arbeitsplätze wie die unserer Gärtner*innen auch dann sicherstellen, wenn eigentlich nichts sicher ist.

Organisatorisch stellt uns der Virus vor eine große Herausforderung. Für kleinere Unternehmen im Einzelhandel, Gastronomie, Eventmanagement, Selbstständige und Künstler bedeutet es darüber hinaus eine finanzielle Krise, die zur **Existenzbedrohung** werden kann. An dieser Stelle möchten wir als community-supported-agriculture zur **agriculture-supported-community** werden.

Wenn Mitglieder von PlantAge euch mit Gutscheinen, Online-Bestellungen, Vorverkauf, Lieferdiensten, Kinderbetreuung oder was auch immer konkret unterstützen können, wollen wir das möglich machen.

Bitte schreibt dazu eine Mail mit allen wichtigen Infos an judith@plantage.farm.

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Lauchquiche

Zutaten für eine 26-er Springform.

Teig:

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

Füllung:

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

Zubereitung:

- 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. Teig eben Beiseite stellen.
- 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 kleinschneiden und zu den Tofuwürfeln geben. Eben anbraten lassen.
- In einer kleinen Schüssel die Sojasahne (ich nehme immer Light Sahne) mit der Stärke und dem Sojamehl vermischen. Die Sahnepackungen mit einem Schuss Wasser ausspülen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lauch/Tofumischung mit der Sahnemischung ablöschen. Eben aufkochen lassen (die Füllung wird jetzt fest) und dann auf den Teig in der Springform geben.
- 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. So wird der Teig noch durch, der Kuchen wird aber nicht noch brauner.

Gemüse-Tipps: Postelein oder Portulak

“Dass die Heimat dieses Speziessalates im westlichen Nordamerika bis nach Alaska reicht, lässt schon ahnen, warum er in der Liste der Winterkandidaten nicht fehlen darf. Nach einer Weltreise von den Indianern im pazifischen Nordamerika nach Kuba und sogar nach Australien ist er schließlich in Nordwesteuropa gelandet. [...]”

Postelein ist nicht nur eine völlig anspruchslose Gemüsepflanze, er schmeckt angenehm mild, ist ergiebig im Ertrag und eben vollkommen winterfest. Auch heute noch wird er im Supermarkt nicht verkauft.”

Bei Postelein empfiehlt sich eine frühe Ernte, damit die sperrigen Stiele nicht zu lang werden. Oder man mach aus der Not eine Tugend und nutzt die Blätter als Salat und die Stiele als “Spaghetti Verde”. Im Gourmet-Restaurant würde man dafür sicher viel Geld bezahlen.

“Besonders delikats und abwechslungsreich ist auch das Abmischen der Blättchen mit anderen Speziessalaten (z.B. Feldsalat). Ab Ende März beginnt die Pflanze zu blühen. Auf kreisrunden Hochblättern bilden sich büschelweise kleine weiße Blüten. Auch in diesem Zustand kann man den Postelein noch ohne Weiteres ernten und salatartig verwenden. Er wirkt blühend sogar ausgesprochen extravagant.

Nach der Blüte kommt es sehr rasch zur Samenreife. Die sehr kleinen schwarzen Samen fallen leicht aus und sorgen für intensive Vermehrung am Beet. So kann man ihn in den Folgejahren fast als Unkraut bezeichnen - als positives jedenfalls.”

Quelle: Wolfgang Palme, Frisches Gemüse im Winter ernten, 2016



Copyright PlantAge eG, 2020

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 12

Aus eigenem Anbau

- Lauch
- Postelein
- Chinakohl-Blumen (sehr lecker)

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln - Allians (festkochend)
- Blaue Möhren
- Gelbe Zwiebeln
- Rosenkohl am Stiel
- Pastinake