

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 14+15



ERNTE DER WOCHE

- Postelein*
- Rote Bete
- Porree
- Zwiebeln
- Apfelsaft (*Pfandflasche bitte zurückbringen*)

Von Biohof-Zielke:

- Pastinake
- Knollensellerie

Von Kartoffelvielfalt (bio):

- Bio-Kartoffeln - Agria (*vorwiegend mehligkochend*)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau



→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 11\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 10\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Am Samstag, den **27. April** findet unsere erste Ackerveranstaltung in diesem Jahr statt. Wir laden euch herzlich zu unserer **großen Ackerführung im Frühling** ein. Da es zu dieser Zeit an Gemüse auf dem Feld tatsächlich noch gar nicht so unglaublich viel zu sehen gibt, ist es eine tolle Gelegenheit euch auch unsere anderen Betriebsstätten wie die Packhalle und unsere Maschinen zu zeigen! Auf euch warten ein etwa 5-6 km langer Rundweg, ein veganes Picknick am Feld und viele spannende Infos zu PlantAge zusammen mit Freddy und Judith, Vorstand und Gründer:innen der Genossenschaft. Eine Anmeldung ist nicht notwendig und die Teilnahme an der Veranstaltung ist natürlich kostenfrei.

Auf unserer Webseite findet ihr weitere Infos zum Treffpunkt, was ihr mitbringen solltet, gemeinsame Anfahrt von Berlin und vieles mehr. Wir freuen uns schon sehr auf euch! ♥

→ [Infos zur Ackerführung](#)



In unserer großen Gemüseumfrage, konntet ihr mitbestimmen, was dieses Jahr auf unserem Acker wächst. Fast 600 Mitglieder haben abgestimmt!!! Die Ergebnisse haben wir auf unserer Webseite veröffentlicht. In den kommenden Wochen werden wir einen konkreten Einblick in unsere Anbauplanung 2024 mit euch teilen, sodass ihr wisst, worauf ihr euch diese Saison besonders freuen könnt. → [Zu den Umfrage-Ergebnissen](#)

Diese Woche werden weiterhin zwei Lieferungen zusammengefasst. Nächste Woche (KW 15) wird also kein Gemüse geliefert (ebenso KW 17). An dieser Stelle möchten wir noch einmal sagen, dass es durch die Zusammenlegung nicht zwangsläufig "doppelt so viel Gemüse" in der Gemüsekiste gibt. Denn der Grund für die Zusammenlegung ist, dass eben weniger Gemüse - vor allem weniger voluminöses Grünzeug - da ist. Das frische Gemüse wächst schon tatkräftig im Feld heran, leider müssen wir uns aber noch etwas länger bis zur Ernte gedulden. Das Wintergemüse ist nicht weniger wert, es wirkt aber einfach weniger, da es weniger Platz benötigt, als z.B. ein Salatkopf oder Grünkohl.

Die Pfandflaschen vom Apfelsaft, bringt ihr bitte zusammen mit der grünen Kiste wieder in eure Verteilstation. Danke :-)

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Große Ackerführung im Frühling am 27. April um 14 Uhr](#)

APRIL

TERMINE

- 02.-04.04. Obstzeit
- 16.04-18.04 Obstzeit
- 16.04-19.04 Obstkiste
- 27.04. 14 Uhr
Ackerführung

SAISONALES

- Kartoffeln
- Apfelsaft
- Knollensellerie
- Pastinake
- Zwiebeln
- Postelein
- Lauch
- Schnittlauch
- Spinat
- Pak Choi
- Kopfsalat
- Radiesschen

WWW.PLANTAGE.FARM/VERANSTALTUNGEN

Obstzeit und Obstkiste?

Vielleicht habt ihr euch gefragt, was Obstzeit und Obstkiste eigentlich bedeutet? Neben der Gemüsekiste bieten wir [weitere Produkte](#) an, die ihr zusätzlich buchen könnt. Unsere beiden Obst-Optionen möchten wir euch im Folgenden kurz vorstellen:

Die "[Obstzeit](#)" ist eine saisonale und regionale Obsttüte, die von Partnerbetrieben angebaut wird, insbesondere von Thomas Bröcker (Apfelgalerie). Da Thomas Obst (noch) nicht biologisch angebaut wird, bieten wir seine Ernte nicht regulär in der Gemüsekiste an. Deshalb kann sie auf Wunsch zusätzlich bestellt werden. Thomas baut vor allem Äpfel, aber auch Birnen, Pflaumen, Kirschen, Mirabellen und weiteres Obst an, welches dann saisonal in der "Obstzeit" geliefert wird.

Einmal im Monat erreicht uns eine Lieferung von biozyklisch-veganem Obst aus Griechenland, welches dort von kleinen Familienbetrieben angebaut wird. In der "[Obstkiste](#)" bieten wir eine bunte Vielfalt an ausgewähltem Obst an und liefern es für euch in eure Verteilstation. Für alle, die außerhalb unseres Liefergebietes wohnen, bieten wir außerdem einen Postversand an. Neben der gemischten Obstkiste, könnt ihr auch eine reine Avocado-, Zitronen-, Orangen- oder Granatapfelkiste auswählen.

Rezept der Woche: Vegane Lauch-Käsesuppe mit Hack

Zutaten:

- 3 Stangen Lauch, ca. 500 g
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel, klein
- 1 geh. EL Mehl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml vegane Sahne
- 8 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Muskat
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz + Pfeffer

VEGANE HACKFLEISCH-EINLAGE

- 100 g Sojagranulat
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL **Liquid Smoke**, optional
- Pflanzenöl



Zubereitung:

1. Das Sojagranulat in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Abgießen, mit kaltem Wasser durchspülen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
2. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Einen guten Schuss Pflanzenöl einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Lauch und Zwiebel für etwa 3 Minuten anbraten, dann Knoblauch dazu geben und ebenfalls kurz mit anbraten. Das Mehl hineingeben, kurz anschwitzen und alles mit Brühe ablöschen. Ein Mal kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Das Sojahack in einer Pfanne mit einem guten Schuss Pflanzenöl bei relativ hoher Temperatur anbraten. Mit Sojasauce und Liquid Smoke ablöschen.
5. Die Suppe mit veganer Sahne, Hefeflocken, Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem veganen Hackfleisch servieren.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog [Cheap & Cheerful Cooking](http://www.cheapandcheerfulcooking.com) (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.

Copyright PlantAge eG, 2024

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

DE-ÖKO-006

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm