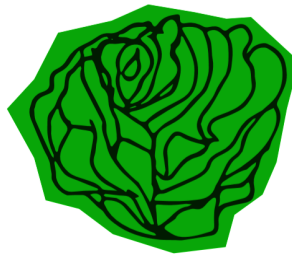


GEMÜSEBRIEF

KW 16 (+ 17)



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria ([mehligkochend](#))
- Zwiebeln**
- Pak Choi*
- Rucola*
- Salat* - Speedway
- Dill*
- Schnittlauch*

Von Biohof Zielke

- Knollensellerie
- Lauch
- Pastinake
- Wurzelpetersilie

Von Apfelgalerie, Obstbauer und Genosse Thomas

- Äpfel - Gala (nicht bio)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 14\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 12\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Das **frische Grünzeug** ist da!!! Die milden Temperaturen waren perfekt für ein schnelles Wachstum von Salaten und Co. in unseren Folientunneln! Sogar der **Pak Choi** ist uns dieses Jahr das erste mal gelungen! Sonst waren wir mit der Ernte immer zu spät, weil er erst ganz lange winzig klein war und dann direkt in die Blüte gegangen ist. Wobei man die Blüten natürlich auch sehr gut essen kann, macht uns dieser kleine Erfolg doch richtig stolz. Auch **Rucola** ist dieses Jahr wieder mit dabei, da die Nachfrage in der großen Gemüseumfrage so groß war. Und jetzt wissen wir schon gar nicht mehr, warum wir ihn letztes Jahr nicht angebaut haben. Er schmeckt einfach so unfassbar lecker und kann dazu noch mehrmals geerntet werden - sehr praktisch. Neu für diese Saison dabei ist auch der **Kopfsalat** und **Dill**. Lasst es euch schmecken :-)

Verabschieden aus unserem Lager tun sich hingegen die **Kartoffeln**. Diese Woche wird die letzte Ernte verteilt. Da der Kühlcontainer etwas zu warm war, haben sie schon ein paar kleine Triebe entwickelt. Das ist überhaupt nicht schlimm, aber gegessen werden sollten diese nicht, da sie einen hohen Anteil an Solanin enthalten. Also am besten einfach kurz wegschneiden und gut ist.

Anfang Mai wird die nächste **Obstkiste** geliefert. Wer sich frische Mandoras, Orangen, Bananen, Zitronen, Avocados aus biozyklisch-veganen Anbau sichern möchte, kann sich jetzt eine Kiste mitbestellen und in die Verteilstation liefern lassen.

→ [Jetzt Obstkiste sichern](#)

Bitte nehmt euch nur Obst mit, wenn ihr dieses auch bestellt und bezahlt habt!

Seid ihr am Samstag dabei? Wir hoffen ja :-) Unser Wunsch für dieses Jahr ist, dass alle Genoss:innen zumindest einmal ihren Acker besucht haben. Diesen Samstag ist dazu die perfekte Gelegenheit! Das Wetter sieht toll aus, die Obstbäume blühen und wer Lust hat kann schon etwas früher kommen und sich für die Mitmachaktion anmelden. Wir freuen uns auf euch ♥

→ [Große Frühjahrsführung am 23. April](#)

Ab dieser Woche stellen wir euch im Gemüsebrief wieder wöchentlich eine **Person aus unserem Team** vor. Einige der Vorstellungen sind bereits fast 2 Jahre her, seitdem hat sich bei uns natürlich auch viel entwickelt und einige von euch sind vielleicht noch gar nicht so lange dabei und haben die Steckbriefe noch nicht mitbekommen. Das besondere bei der Solawi ist ja, dass man weiß, wer das Gemüse angebaut hat. Also los geht's!

Frische Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Große Frühjahrsführung am 23. April](#)

Teamsache: Judith

Was hat dich zu PlantAge geführt?

In meinem Studium (Ökologie und Umweltplanung) habe ich viel gelernt über die negativen Einflüsse der Landwirtschaft auf die Umwelt. Ich wollte unbedingt etwas ändern und zur Agrarwende beitragen. Das (und viele weitere Gründe) hat mich dazu gebracht zusammen mit Frederik PlantAge zu gründen, um unser eigenes Gemüse biovegan anzubauen.



Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Habe ich als Genossenschaftsvorstand zu Beginn noch so ziemlich alles gemacht von der Planung über Pflanzen bis zur Auslieferung, liegen meine Aufgaben heute insbesondere im Bereich HR, Marketing und Community Management - also zB Veranstaltungen, der Gemüsebrief oder Job-Bewerbungen. Übrigens haben wir noch [freie Praktikumsplätze](#) ;-)

Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?

Manchmal schau ich mich auf dem Acker oder auch im Team um und denke "Wow, dieser Ort und diese Gemeinschaft... das wäre ohne dich wahrscheinlich heute nicht hier." Es ist ein großartiges Gefühl, diese Arbeit tun zu dürfen und selbst geschaffen zu haben - natürlich nur mit der Unterstützung von euch allen, liebe Genoss:innen :-)

Welcher Moment in deiner Zeit bei PlantAge ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

In den ersten Wochen, wo wir Gemüse ausgeliefert haben, hatte ich morgens um 8 Uhr eine Präsentation in der Uni. Ich habe also um 4 Uhr in Frankfurt (Oder) Gemüse geerntet, bin nach Berlin gefahren und habe die ersten Kisten ausgeliefert. Habe in Neukölln, wo wir damals wohnten, das Auto an Freddy übergeben und mich auf den Weg zur Uni gemacht. Dort kam ich fast pünktlich an, ziemlich verdreht, aber hatte dafür frisch gepflückte Kirschen von Thomas für alle dabei und war mächtig stolz. Ein unvergesslicher (wenn auch äußerst stressiger) Tag. Die Präsentation war übrigens ok.

Gemüsetipps: Pak Choi

Pak Choi sieht zwar ähnlich aus wie Mangold (Rüben gewächs), ist aber ein Kohlgewächs. Er schmeckt aber nur mild nach Kohl. Seine Stiele sind knackig, seine Blätter zart mit einer leicht herb-bitteren Note. Pak Choi ist ähnlich hitzeempfindlich wie Spinat und sollte daher nicht nur kurz gedünstet oder gebraten werden. Ganz hervorragend macht es sich als Salat, kurz angebraten in Wok-Gerichten oder in Aufläufen oder als knackige Beilage.

Wenn ihr den ganzen Pak Choi verwenden möchtet, gart zunächst die Stiele und erst später die Blätter, da sie eine kürzere Garzeit haben. Mit etwas Salz in Wasser gegart lassen sich die Stängel auch wie Spargel verwenden. Man kann Pak Choi aber auch der Länge nach halbieren oder vierteln (je nach Größe) und in der Pfanne anbraten. Das dauert nur ein paar Minuten.

Gewürze wie Sojasauce, Koriander oder Zitronengras passen sehr gut zu Pak Choi.

Rezept(e) der Woche: Schokomuffins mit Pastinake

Zutaten für 12 Muffins:

- 180g Mehl
- 100g Zucker
- 1 EL Backpulver
- 20g Kakaopulver
- 100g Margarine/ Butter, weich bei Zimmertemperatur
- 50g Mini Schokochips/ stückchen
- 75g geschmolzene Schokolade
- 200ml Pflanzenmilch
- 100g geraspelte Pastinake

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Pastinake schälen und fein raspeln. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen, Flüssigkeit und weiches Fett dazu, verrühren. Pastinake, Schokochips und geschmolzene Schokolade unterrühren. In gefettete Muffinförmchen geben und bei 180 Grad Umluft ca 20-25Minuten backen bis bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr kleben bleibt. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Selleriepuffer

statt Sellerie könnt Ihr auch Kartoffeln, Zucchini, 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.

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