

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 16

Sommergruß

- TomaMöZwi Tomatensugo

Vom Feld

- Schnittlauch

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita
- Möhren
- Pastinaken

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Braeburn

Von Biohof Zielke

- Frischer Rucola

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche gibt es die **letzten Lagermöhren**... und alle so "ooooohhhh" :-)
Es geht jedoch auch mit der ersten **frischen Ernte** auf dem Feld wieder los.
Yay! Schnittlauch gibt es aus unseren Biointensiven Beeten im Freiland und würzigen Rucola von unseren Freunden Biohof Zielke. Dazu noch eine Ladung TomaMöZwi.

Leider verzögert sich die Lieferung des **Apfelsaftes** noch etwas. Die Mosterei hat nun die Etiketten bestellt, welche auf die Flasche gedruckt werden sollen (wir sind dazu verpflichtet). Wir hoffen jedoch, dass es schon nächste Woche den Saft im Ernteanteil geben wird. Drückt die Daumen.

Unser Team ist gewachsen und weil euch sicher interessiert **welche tollen Menschen euer Gemüse anbauen**, wird es nun wöchentlich wieder die Vorstellung einer Person aus dem Team im Gemüsebrief geben.

Heute haben wir ein [Interview mit unserem Gärtner Daniel](#) für euch. Er erzählt wie er zu PlantAge gekommen ist und über seine Erfahrungen mit dem bioveganem Anbau, für welchen er sich bereits seit vielen Jahren aktiv einsetzt.
"Ich war dann zum Bewerbungsgespräch hier, saß mit der Bande am Feuer ([Earthling Ed](#) war gerade zu Besuch gekommen) und es hat sich gut angefühlt. Tags darauf sind Freddy und ich dann noch darauf gekommen, dass er es war, der sich vor 5 oder 6 Jahren bei mir gemeldet hatte, weil er in Berlin was mit bioveganer Landwirtschaft starten wollte. Da schloß sich also der Kreis."

→ [Interview mit Daniel lesen unter >Aktuelles< auf unserer Webseite](#)

Unser **Online Shop** hat nun einen eigenen Instagram Account! Hier inspirieren wir euch mit passenden Rezepten und Tipps zu unseren Produkten, spannende Infos zum bioveganen Anbau und Geschichten kooperierender Landwirt:innen. Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr uns folgt und eure Community auf den neuen Account aufmerksam macht ♥

→ [Zum Account www.instagram.com/plantage.shop](http://www.instagram.com/plantage.shop)

Sophia Hoffmann hat ein neues **Buch** veröffentlicht! Wem die Rezepte und Tipps in unserem Gemüsebrief gefallen, sollte hier mal reinschauen!

*"Das Ziel ist es meinen Leser*innen Empowerment und Sicherheit zu vermitteln, so dass ihr am Ende ohne Rezept, Waage und Angst fröhlich und intuitiv mit Lebensmitteln umgehen könnt!"*

→ [Die kleine Hoffmann - einfach intuitiv kochen lernen](#)

Zwitschernde* Grüße

Euer PlantAge-Team

*(*Am Acker singen uns die Vögel zur Zeit die schönsten Lieder)*

Gemüse-Tipps: Schnittlauch

Lagerung

Am Besten hält Schnittlauch in ein leicht feuchtes Stofftuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks. Am besten nehmt ihr vorher das Gummi ab, da es durch den Druck schneller zu matschigen Stellen kommen kann. Die Gummis können wir leider nicht wieder zurücknehmen, doch sie lassen sich auch im Haushalt vielseitig weiterverwenden.

Verwendung

Schnittlauch schmeckt am besten frisch - beim Trocknen verliert er an Aroma. Ab auf die Stulle, als Topping für warme Gerichte, im Salat(dressing), für Aufstriche, Dips und Soßen, Schnittlauch gibt pikante Schärfe und Frische. Lecker schmeckt es auch im morgendlichen [Tofu-Rührei mit Kala Namak und Kurkuma](#).

Ernte

Was wir als Schnittlauch ernten, sind die röhrenförmigen Blätter der unterirdischen kleinen Zwiebeln. Diese werden einfach ein Stück über der Erde abgeschnitten und treiben danach wieder aus.

Schnittlauch blüht ab April mit sehr auffälligen lila Blüten. Ihr könnt die Blüten ohne die harten Blütenstiele essen und damit Salate oder Brote dekorieren. Sie haben eine leichtere Würze als die Schnittlauch-Blätter. Wenn man die Blüte stehen lässt, dient sie als optisches Highlight und Nahrungsquelle für Bienen und andere Insekten. Dann sät sich der Schnittlauch auch von alleine wieder aus. Nach der Blütezeit wachsen wieder ausschließlich Blätter.

Wirkung

Schon die alten Römer verwendeten das Schnittlauch als Heilpflanze, um Sonnenbrand und Halsschmerzen zu lindern. Man sagte ihm nach, den Körper zu entwässern und den Blutdruck zu regulieren.

Im Vergleich zu anderen Lauchpflanzen verfügt Schnittlauch über einen sehr hohen Gehalt an Ballaststoffen. Diese regen die Darmtätigkeit an, wirken gegen Verstopfungen und senken das Risiko für Darmerkrankungen. Darüber hinaus finden sich in Schnittlauch zahlreiche Mikronährstoffe- unter anderem 10 Vitamine, wie Vitamin K, welches unter anderem das Osteoporose- Risiko senkt.

Quelle: <https://www.meine-ernte.de/kraeuter/schnittlauch/> und Sophia Hoffmann

Rezepte der Woche

1. Italienischer Reissalat

Zutaten:

- 250 Gramm Langkornreis
- 50 Gramm Rucola
- 200 Gramm Tomaten
- 100 Gramm getrocknete Tomaten
- 100 Gramm Oliven schwarz
- 5 Esslöffel Weißer Balsamico
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Thymian
- 2 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsbeilage kochen, abschütten und ein wenig abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Rucola waschen, Tomaten und Oliven in mundgerechte Stücke schneiden. Danach alles unter den Reis mischen.

Balsamico, Olivenöl und Zucker vermengen. Gründlich mit dem Salat vermischen und alles mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano abschmecken.

Quelle: <https://veganerezepte.eu/rezept/italienischer-reissalat/>

2. Wildreis mit gerösteten Kichererbsen und Möhren

Zutaten:

- 200 g Kichererbsen
- 4 Möhren
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zweig(e) Thymian
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Orange
- 1 Prise(n) Meersalz
- 200 g Wildreis
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Wildreis nach Packungsanleitung zubereiten.

Kichererbsen abgießen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Beides mit Olivenöl vermengen und auf dem Backblech verteilen. Mit Salz abschmecken. Thymian dazugeben. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

Orangenschale abreiben und Saft auspressen. Mit Ahornsirup vermischen und über den Kichererbsen und Möhren verteilen. Weitere 5 Minuten backen.

Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit dem Babyspinat ca. 5 Minuten anbraten.

Reis mit den Möhren, Kichererbsen und Babyspinat vermengen.

Tipp: Nachdem du das Gericht gekocht und in Tupperdosen gepackt hast, hält es sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Für den späteren Verzehr solltest du es aber einfrieren.

Quelle:

<https://www.springlane.de/magazin/rezeptideen/wildreis-kichererbsen-moehren>