

# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

## OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 16

Aus eigenem Anbau

- Winterheckenzwiebel
- Postelein
- Petersilie

Von Biohof [Hausmann](#)

- Dinkelmehl Vollkorn

Von [Äpfel & Konsorten](#)

- Birnensaft von Streuobstwiesen (nicht bio-zertifiziert)

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Knollensellerie
- Pastinake
- Radieschen
- Zwiebeln

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Der Gemüseanbau ist wieder in vollem Gange. Diese Woche werden die ersten Jungpflanzen - Lauch und Zwiebeln und viele Kräuter - im **Freiland** gepflanzt. Dies ist dann auch die erste Pflanzung auf dem neuen Acker. Dafür muss nun noch schnell die Bewässerung angeschlossen werden.

**Äpfel & Konsorten** ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für den Erhalt und die Neuanpflanzung von Streuobstwiesen in Brandenburg einsetzt. Er bezeichnet Streuobstwiesen als "die kleinen Regenwälder Brandenburgs". Der Verein pachtet und kauft Streuobstflächen und legt neue an. Auf der [Website](#) findet man viele spannende Infos über alte Sorten, die richtige Pflege, Schutzmaßnahmen und vieles mehr. Er bietet außerdem zahlreiche Workshops, Konferenzen und Expertentreffen an. Es ist auch möglich, eine Baumpatenschaft zu verschenken und den Verein bei der Finanzierung von neuen Projekten zu unterstützen. Heute gibt es den leckeren Birnensaft von Streuobstwiesen in Brandenburg in eurer Gemüsebox.

Wie bereits in der letzten Mail angekündigt, muss die **Jahreshauptversammlung**, die Ende April stattfinden sollte, verschoben werden. Auch eine Online-Lösung wäre evtl. möglich, doch ist uns der direkte Kontakt und Austausch mit euch sehr wichtig. Wir werden uns melden, sobald wir weitere Infos zu einem neuen Termin geben können.

Der **Mitmachttag** am 09.05. findet voraussichtlich von 11:00 bis 16:30 Uhr statt. Natürlich nur, wenn dies gesetzlich möglich ist und unter bestimmten Einschränkungen und Regeln. Daher bitten wir euch (wie immer, doch dieses Mal besonders), euch bei uns anzumelden, wenn ihr an diesem Tag mit ackern möchtet. Bitte meldet euch dazu bei [judith@plantage.farm](mailto:judith@plantage.farm).

### Wie ihr uns jetzt unterstützen könnt:

Messen und Infotreffen sind vorerst abgesagt oder auf später verschoben. Das macht es uns schwieriger im direkten Kontakt **neue Mitglieder** zu gewinnen. Ab Juli möchten wir um 100 Kisten wachsen und dann ein stetiges Wachstum bis Oktober anstreben. Wer jetzt PlantAge unterstützen möchte, kann Freund\*innen, Bekannte und Familie (online) ansprechen und von PlantAge erzählen. Gerne stehen wir für Fragen dazu zur Verfügung. Auch freuen wir uns immer sehr über **positive Bewertungen** bei [Facebook](#) und [Google](#).

Liebe Grüße  
Euer PlantAge-Team

# Rezept der Woche

## Vegane Schnitzel

*Panieren ohne Ei ist überhaupt kein Problem. Ganz im Gegenteil, es funktioniert ganz hervorragend mit Sellerie, Zucchini, Champignons oder auch mit Sojaschnitzeln.*

*Schnitzel müssen weder Fleisch noch Ei beinhalten. Hier kommt die gesunde vollwertige Variante:*

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Tasse ungesüßte pflanzliche Milch
- ½ Tasse Vollkornmehl
- Vollkornbrösel
- Gemüse Deiner Wahl in dünne (ca. 0,5-1 cm) Scheiben geschnitten oder eingeweichte Soja-, Lupinen- oder Seitanschnitzel
- Salz
- optional: Kräuter, Schale einer unbehandelten Zitrone und was Dir sonst noch so einfällt

### Zubereitung

1. Als erstes bereite alles fürs Panieren vor: in einem Teller Milch mit Mehl verrühren, so dass ein flüssiger Teig entsteht. Nach Belieben würzen und mit Kräutern, Zitronenschale,... verfeinern. Einen zweiten Teller mit den Bröseln vorbereiten.
2. Nun die Schnitzel erst im Teig wenden und dann mit den Bröseln panieren. Jetzt hast Du die Wahl zwischen Ofen oder Pfanne.

#### Option 1:

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Die panierten Schnitzel auf einem Blech mit Backpapier auflegen und für ca. 20 min bei 180°C in den Ofen bis die Hülle schön braun und der Kern schön weich ist. So sind die Schnitzel auch noch fettfrei, jedoch auch nicht so goldbraun knusprig wie aus der Pfanne.

#### Option 2:

1. Pfanne mit Raps- oder Olivenöl aufstellen und die Schnitzel auf jeder Seite einige Minuten knusprig, goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

*PS: Die Schnitzel lassen sich auch kalt super in einen veganen Burger verwandeln: einfach mit Salat, Tomaten, Gurken und ev. etwas Hummus in ein Brötchen packen und schon hast Du Deine Lunchbox gefüllt.*

Quelle: <https://www.veganblatt.com/gemuese-schnitzel>

## Gemüse-Tipps: Radieschen

Die gesunden Radieschen sind bei uns bekannt als pikanter Bestandteil vieler Salate. Doch das würzige Wurzelgemüse kann noch viel mehr als gut schmecken. Ein Radieschen ist ein gesundes Wurzelgemüse, dass zu den Kreuzblütengewächsen gehört.

Die berühmteste und bei uns handelsübliche Sorte der Radieschen misst nur bis zu vier Zentimeter Durchmesser, ist rund, innen weiß und außen weinrot. Es gibt jedoch verschiedene Sorten von Radieschen, die mitunter zylindrisch sind, kegelförmig, oder sogar außen weiß sind und innen rötlich-rosa.

Radieschen wachsen recht schnell: Nach einer Woche keimen sie und nach wenigen Wochen können sie bereits geerntet werden. Wenn du selbst Radieschen anbaust, solltest du mit der Ernte nicht zu lange warten, sonst verholzen sie und schmecken unangenehm.

Kreuzblütler (lat: Brassicaceae oder Cruciferae) sind bekannt dafür, positive Wirkungen auf die Gesundheit zu haben. Doch wie gesund sind Radieschen wirklich?

### Radieschen und ihre gesunden Wirkstoffe

Radieschen bestehen zu 94 Prozent aus Wasser und besitzen lediglich 14 Kilokalorien. Du musst dir also keine Sorgen machen, dass deine Vorliebe für die pikante Knolle ansetzt.

Folgende Hauptbestandteile machen die Wurzelknolle so gesund:

- Kalium
- Folsäure
- Vitamin C
- Calcium
- Beta-Carotin
- Senföl

Die in den Radieschen enthaltenen Senföle sind sowohl für den scharfen Geschmack der Knolle, als auch für zahlreiche positive Effekte auf deine Gesundheit verantwortlich.

Weitere Infos auf:

<https://utopia.de/ratgeber/radieschen-so-gesund-sind-sie-wirklich/>

