

VEGAN  ORGANIC  FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

**ORGANIC** 

**Wichtig: In KW 19 verschiebt sich die Lieferung  
in Berlin um einen Tag nach vorne!**

## **Ernte der Woche KW 18**

Vom Feld

- Salat\* - Kopfsalat Speedway (grün) und Eichblatt Renai (rot)
- Schnittlauch\*
- Pak Choi\* (Blätter, Triebe und Blüten sind alle essbar)

Aus dem Lager

- Zwiebeln
- Apfelsaft

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Braeburn

Von Biohof Zielke

- Kartoffeln\*\*\* - Regina

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

**Wir sind nun ganz offiziell [biozyklisch-vegan](#)! Ein großer Meilenstein!**

Wir gehören damit zu den allerersten biozyklisch-vegan zertifizierten Gemüsebaubetrieben in Deutschland.

Da wir einige unserer Flächen erst seit 2020 bewirtschaften, gilt für diese Äcker noch eine Umstellungszeit von einem weiteren Jahr. Damit es zu keinen Missverständnissen kommt, markieren wir euch auf der ersten Seite des Gemüsebriefes mit Sternchen entsprechend, ob die Produkte biozyklisch-vegan oder in Umstellung sind. Das Lagergemüse und die Äpfel im Apfelsaft, gelten noch als "konventionell". Die Umstellung auf bio dauert 2 Jahre: 1. Jahr "konventionell", 2. Jahr "in Umstellung", 3. Jahr "bio".

Diese Woche gibt es die **letzten Zwiebeln** aus unserem Lager und wir müssen bereits Kartoffeln hinzukaufen von unseren Freunden Zielke. Gleichzeitig regt sich jedoch einiges im Feld. Dem Pak Choi konnte man förmlich beim Wachsen zusehen. Leider hat er schon angefangen Blüten zu bilden, bevor er Masse zugelegt hat. Deshalb gibt es diese Woche eine Art "Noternte", wobei sich die Triebe und Blüten auch wundervoll verwenden lassen (wie manche aus dem letzten Frühling noch wissen).

**Nächste Woche** wird es voraussichtlich die ersten Radieschen geben und es warten auch Fenchel, Kohlrabi und die Rettiche im Freiland auf die Ernte. Der **Anbau im Frühjahr ist eine besondere Herausforderung**, die wir erst zum zweiten Mal erleben und noch viele Erfahrungen sammeln dürfen. Aber vielleicht feiern wir erstmal ganz kurz, dass unser Lagergemüse bis jetzt gereicht hat? Ein unglaubliches Ergebnis, wenn man bedenkt, dass wir letztes Jahr nur alle zwei Wochen liefern konnten und eigentlich wöchentlich ab Mitte Januar Gemüse hinzukaufen mussten. Also wir lernen und entwickeln uns in Windeseile und freuen uns, dass ihr dabei seid und uns den Start der Solawi ermöglicht. ♥

Wer gerne mehr über PlantAge, unsere Geschichte, Vision und Pläne erfahren möchte, ist herzlich zu unseren **Infotreffen** eingeladen. Diese finden am 11. & 25. Mai, sowie am 8. & 22. Juni jeweils um 19 Uhr über Zoom statt.

→ [Jetzt anmelden](#) | Weitere Infos unter [www.plantage.farm/veranstaltungen](http://www.plantage.farm/veranstaltungen)

Wir freuen uns über die viele Anmeldungen für den kommenden **Mitmachttag** (ihr seid echt klasse!). Leider müssen wir die Teilnehmer:innenzahl begrenzen und verweisen auf den [nächsten Termin im Juni](#).

Biologische Grüße,  
Euer PlantAge-Team

*P.S.: Unser Fahrer Marco sucht nach Mitstreiter:innen für eine **vegane Band**. Bei Interesse melde dich bei ihm! 015906397680*


# Teamsache - Emilia

**Name:** Emilia Zambon

**Art der Anstellung:** Ich mache hier zusammen mit Jana mein Landwirtschaftliches Schulpraktikum

**Seit und bis wann bist du dabei?** Unser Praktikum geht vom 11.04.2021 bis zum 07.05.2021

**Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen:** Das kommt drauf an was ansteht. Eigentlich ist das jeden Tag unterschiedlich, von Ackerarbeit bis Kisten packen ist eigentlich alles dabei.

**Was liebst du an deiner Arbeit?/ Was motiviert dich?:** Vor allem motiviert mich, das Heranwachsen der Pflanzen mitzubegleiten. Diese Kleinigkeiten wie sich der Rhabarber verändert, wenn man ihm genug Dünger gibt. Sowas ist sehr schön mit anzusehen und dann hat man auch Lust weiterzuarbeiten, weil man sieht was sich daraus entwickelt. Da meine Familie und ich zuhause selbst eine Biokiste bekommen, weiß ich auch wieviel Spaß es macht, bei dem Gemüse, was man kauft, zu wissen, dass man Landwirt:innen in der Umgebung und die Bio Landwirtschaft unterstützt. 

## Gemüse-Tipps: 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 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.

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

# Rezept der Woche: Der beste Apfelkuchen der Welt

*Der Rezeptname lügt nicht.*

*Dies ist tatsächlich der beste Apfelkuchen der Welt.*

*Und er ist vegan. Wie toll ist das denn?*

*Das Geheimnis: frische Vanille und gute Äpfel. Und natürlich viel Liebe.*

Zubereitungszeit: 90 Minuten

## **Zutaten** (für eine Tarteform 28 cm Durchmesser)

- 2 unbehandelte Zitronen
- 6-8 rote Äpfel (deren Schale weich bäckt, z.B. Topaz oder Elstar)
- 360g Weizenmehl
- 225g Rohrzucker
- 1 große Prise nicht raffiniertes Meersalz
- 2 TL Backpulver
- eine Vanilleschote
- 350 ml Mandelmilch (gekauft oder selbstgemacht)
- 125 ml mildes Olivenöl
- 2 EL Apfelmark

## **Zubereitung:**

Die Zitronen heiß abwaschen und die Schale in eine Schüssel abreiben.

Die Äpfel waschen und halbieren. Die Kerngehäuse mit Hilfe eines Esslöffels aus den Hälften lösen. Die Hälften auf der Schalenseite in Abständen von einem halben cm längs einritzen, dabei aufpassen, dass man die Apfelhälften nicht zerschneidet.

Beide Zitronen auspressen und den Saft in einer mittelgroßen Schüssel mit Wasser aufgießen. Die Äpfel in das Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun werden.

Den Backofen auf 190 C Umluft vorheizen. Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und das Mark der Vanilleschote in einer Schüssel vermischen. Mandelmilch, Olivenöl, Apfelmark und die Zitronenzesten in einer weiteren Schüssel verrühren. Die trockene Zutatenmischung zu den feuchten Zutaten geben und zügig vermengen.

Den Teig in eine gut gefettete und mit Mehl ausgestreute Tarteform geben. Die Apfelhälften mit der eingeritzten Schale nach oben kreisförmig darauf verteilen.

Eine Stunde backen, dann mit einem Holzstäbchen oder einer Stricknadel die Stäbchenprobe machen. Wenn kein Teig mehr am Stäbchen kleben bleibt, ist der Kuchen fertig.

*Von Sophia Hoffmann*

---

Copyright PlantAge eG, 2021

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

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.