

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 2



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Schwarzwertich
- Rosenkohl
- Grünkohl
- Zwiebeln*
- Getrockneter Salbei*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 1\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 50\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Nach den Ergebnissen der kleinen Blitzumfrage zum **Jahreskalender** haben wir uns entschieden, dieses Jahr kein Exemplar drucken zu lassen. Gewünscht war dennoch eine Übersicht zu unseren Veranstaltungen, Lieferungen und Gemüse der Saison. Zu Beginn des Monats möchten wir daher nun eine Liste der saisonalen Kulturen teilen. Natürlich kann es immer zu Abweichungen kommen, doch sicher hilft es euch schonmal einen Eindruck zu erhalten, worauf ihr euch in den kommenden Wochen freuen dürft. Auf unserer Webseite findet ihr den [PlantAge-Jahreskalender](#) mit unseren Veranstaltungen, Ferienzeiten und Obstlieferungen des [Shops](#). Diesen könnt ihr euch herunterladen, um ihn digital zu verwenden oder ihr druckt ihn selbst aus.

Wie euch vielleicht auffallen wird, sind **keine einzelnen Mitmachtage** gekennzeichnet, da wir einen neuen Ansatz ausprobieren möchten. Im November haben wir gemerkt, dass wir die Ernte, bevor der Frost einsetzt, nicht alleine meistern können und haben die Winter-Erntewochen ins Leben gerufen. Ernte- bzw. Acker-Aktionen wollen wir nun in diesem Jahr weiterführen. Die **Aktionswochen** werden wir 1-3 Wochen vorher per Signal und auf der Website ankündigen, wenn wir Unterstützung brauchen. So wisst ihr, dass ihr auch wirklich gebraucht werdet. Hintergrund ist außerdem, dass wir personell die Betreuung der Mitmachtage nicht in so häufigen Abständen gewährleisten können.

Zudem neu ist eine Übersicht zu [saisonalen Rezepten](#) auf unserer Webseite. Hierbei handelt es sich um das FÖJ Projekt von Meyke. Die Liste wird laufend fortgeführt, sodass ihr zu unserem Gemüse immer eine Auswahl passender Rezepte findet in Ergänzung zum Gemüsebrief.

Für den [Veganen Block auf der Demo "Wir haben es satt"](#) am **21. Januar** stehen nun weitere Details fest. Gerne können sich weitere Gruppen dazu anschließen. Wir suchen außerdem noch Helfer:innen, die vor Ort mit anpacken können und z.B. ein Transparent tragen. Wer mitmachen möchte, meldet sich bei vff-Berlin@vegansforfuture.eu
→ [Alle Infos](#) (www.plantage.farm/demo)



Da die Sorge formuliert wurde, dass wenn wir **mehr Haushalte versorgen**, weniger Gemüse für die aktuellen Mitglieder übrig bleibt, möchten wir auf diesen Punkt gerne noch einmal ausführlicher eingehen. Wir werden unsere Preise trotz Inflation dieses Jahr nicht erhöhen. Wir konnten in den letzten Jahren viele Erfahrungen gewinnen und können das Gemüse immer günstiger zu steigender Qualität anbauen. Um jedoch unsere Infrastruktur optimal auszunutzen und die Kosten decken zu können, suchen wir noch weitere Mitglieder für unsere Solawi. Aktuell sind wir bei rund 775 Ernteanteilen. Angebaut haben wir für rund 800 und können bis zu 850 Haushalte in der kommenden locker Saison versorgen. Das Gemüse wird dann in entsprechenden Mengen angebaut. Mit der 6-wöchigen Testphase kann jederzeit gestartet werden. :-)

Sonnige Grüße Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Salbei

Viele Salbeiprodukte tragen das Wort Salvia im Namen, was einfach nur das lateinische Wort für Salbei ist. Relevant in der Küche und Medizin ist hierzulande der Echte Salbei (lat. *Salvia officinalis*). Damit ist in der Regel auch das gemeint, was wir Salbei nennen. Doch selbst von *Salvia officinalis* gibt es mehr als eine Art.

Denn wenn man ganz genau ist, handelt es sich bei Salbei bzw. *Salvia* um eine Pflanzengattung, die zwischen 850 und 900 Arten hat. Damit gehört Salbei tatsächlich zu den artenreichsten Gattungen auf der Welt - nur in der Antarktis (na gut, damit hätte eh niemand gerechnet) und in Australien kommt die Pflanze nicht vor.

Beliebt neben den Kräuterextrakten aus dem Echten Salbei sind auch die ätherischen Öle, die in der Pflanze schlummern. Auch sie haben eine Salbei-Wirkung, die häufig Anwendung findet und genutzt wird. Ob als Öl, Tee oder Gewürz - die Verwendung von Salbei ist vielfältig. Daneben ist Salbei im Garten auch bei Hummeln und Bienen äußerst beliebt. Sie fliegen die Blüten sehr gerne an.

So gesund ist Salbei:

Schon mindestens seit dem Beginn des Mittelalters wissen die Menschen in Deutschland um die Wirkung des Echten Salbeis. Doch nicht nur die Geschichte zeigt uns, dass an der vielbesungenen Salbei-Wirkung tatsächlich etwas dran ist.

Auch der Name *Salvia* zeigt, dass es sich bei Salbei um eine richtige Power-Pflanze mit heilender Wirkung handelt. Denn *Salvia* kommt von *salvus*, das 'gesund' bedeutet, sowie *salvare*, dem lateinischen Wort für 'heilen'. *Salvia officinalis* verspricht also so einiges, da der lateinische Begriff 'officin' auch noch ein altes Wort für 'Apotheke' ist.

Besonders wirksam sind die im Salbei enthaltenden ätherischen Öle. Diese zeichnen sich durch ihre Inhaltsstoffe aus. Für die Salbei-Wirkung besonders relevant sind:

- Thujon (auch Salviol): machen bis zu 60 % der ätherischen Öle der *Salvia officinalis* aus
- Linalool
- 1,8-Cineol
- Gerb- und Bitterstoffe

Außerdem enthalten sind Kampfer, Flavonoide, Diterpene, Triterpene und viele Vitamine.

Zu viel des Guten:

Beim Thujon handelt es sich um ein Nervengift, das in zu hoher Dosierung zu Verwirrtheit und epileptischen Krämpfen führt. Deswegen wird die Höchstmenge, die pro Tag verzehrt werden sollte, auf maximal 6 Gramm Salbei oder etwa 15 Blätter beziffert.

Deswegen sollte Salbeiöl immer verdünnt werden. Ebenfalls sollte Salbei insgesamt nicht länger als vier Wochen am Stück dauerhaft angewandt werden.. Die Maximaldosis für Salbeitee liegt für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene bei drei bis vier Tassen täglich, da sonst Salbei-Nebenwirkungen auftreten können.

Quelle: [Wunderweib](#)

Rezept der Woche: [Vegane Kartoffelgratin mit Ofengemüse](#)

Zutaten:

KARTOFFELGRATIN

- 1,2 kg Kartoffeln
- 250 ml vegane Sahne
- 200 ml vegane Milch
- 2 geh. EL Hefeflocken
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben
- 1 TL Paprikapulver
- Salz + Pfeffer

OPTIONAL: HEFESCHMELZ

- 2 EL vegane Butter
- 2 EL Mehl
- 350 ml vegane Milch
- 4 geh. EL Hefeflocken

- 1 Prise Salz
- optional: 100 g veganer Reibekäse

BEILAGEN

- 600 g Gemüse der Saison, z.B. Buschbohnen, Cocktailtomaten, Rosenkohl, Möhren, Paprika, braune Champignons, ...
- 400 g Räuchertofu
- frische Kräuter, z.B. Rosmarin, Thymian, Salbei, Oregano, ...
- 1 Prise Salz, Paprikapulver und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und je nach Notwendigkeit und Belieben schälen. Mithilfe eines Hobels in 2-3 mm dünne Scheiben hobeln.
2. Vegane Sahne, Milch, Hefeflocken, Muskat und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für die schnelle & einfache Variante mit krossen Kartoffeln: Kartoffeln hochkant schichten und mit der Flüssigkeit auffüllen. So werden die oberen Hälften der Kartoffelscheiben knusprig und die unteren werden saftig und weich.
3. Für die eher traditionelle Variante mit Hefeschmelz: Kartoffelscheiben horizontal in Auflaufform verteilen und mit Flüssigkeit befüllen. Die Margarine in einem kleinen Topf schmelzen lassen und das Mehl darin verrühren, mit Milch ablöschen. Solange auf mittlerer Temperatur köcheln lassen bis die Konsistenz cremig und dickflüssig ist. Mit Hefeschmelz und Salz würzen Dann über das Gratin geben und nach Belieben noch den gekauften veganen Käse darüber streuen, falls du es richtig käsig magst.
4. Das Gratin in den Ofen schieben und für ca. 70 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.
5. In der Zwischenzeit den Tofu in 100 g Stücke schneiden. Diese mit einem Messer kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden. Die Schlitze mit den Kräuterzweigen wie Rosmarin füllen. Für 25 Minuten backen. Das Gemüse waschen, schneiden und würzen. Je nach Gemüse und Größe braucht es im Ofen unterschiedlich lange (meistens jedoch 20-30 Minuten). Tomaten benötigen nur 10-15 Minuten im Ofen. Alles gemeinsam aus dem Ofen nehmen, servieren und genießen. Bon Appétit!



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