

# Aktuelles

Liebe Genoss\*innen,

Willkommen in **2020!**

Ab heute gibt es im **zweiwöchigen** Takt die Gemüseboxen, immer in den geraden Kalenderwochen: KW 2, 4, 6, 8 und so weiter bis voraussichtlich Ende März. In dieser Zeit sind die Boxen von zwei Lieferungen zusammengefasst. Entsprechend gilt in dieser Zeit **ein gesetzter Joker für 2 Joker**. Nochmals zur Erinnerung, die 4 Joker gelten innerhalb der Laufzeit eures Jahreserntevertrages und unabhängig von den Kalenderjahren.

Das Problem mit dem Lager ist ja bereits bekannt. Trotzdem soll es immer auch eigenes frisches Gemüse vom Acker geben. Heute ist **das erste Mal Spinat** dabei und auch wieder frischer Lauch. Leider wurde der Lauch von der Lauchfliege durchgefressen. Daher mussten wir die äußeren Blätter entfernen, sodass von den prächtigen Strunken gar nicht mehr so viel übrig blieb. Beim Spinat hingegen haben Mäuse ordentlich zugeschlagen über die Ferien und uns etwa 1-2 Sätze weggefressen. Dafür sehen Feldsalat und Postelein noch wunderbar aus.

Zusätzlich zu eigener Ernte liefern wir im Winter regionales Gemüse von unserem **Kooperationsbetrieb Bioland-Hof Zielke**. Es ist ein Familienbetrieb in Brandenburg, der bereits seit 1992 biologisch Gemüse produziert.

Gerne möchten wir euch zum **Kinoabend** des PlantAge - der Verein einladen. Dieser findet am **16. Januar um 19 Uhr** im ACUD Kino statt. Gemeinsam schauen wir den Film "**Tomorrow** - die Welt ist voller Lösungen". Der Eintritt beträgt 5€ und die Erlöse kommen dem gemeinnützigen Verein zu gute. Über die Website des ACUD Kinos können [Tickets reserviert](#) werden.

Auf unserer Website haben wir die [Ergebnisse der Großen Herbstumfrage](#) veröffentlicht. Zu einigen Fragen und Anregungen nehmen wir hier schriftlich Stellung, um Transparenz und Klarheit zu schaffen. Das Feedback aus der Umfrage ist für uns enorm hilfreich. Wir können so eure Wünsche in die Anbauplanung einbeziehen, aber auch PlantAge insgesamt weiterentwickeln und unser Angebot verbessern.

Liebe Grüße  
Euer PlantAge-Team



# Rezept der Woche

## Rote Reiberdatschi mit lila Cashewrahm

Muss denn immer alles bunt sein? Ja, unbedingt.

In diesem Fall Reiberdatschi oder wie man im nicht-bayerischen Rest von Deutschland sagt: Kartoffelpuffer.

Für Errötung füge ich Rote Bete hinzu, dazu passt klassisch Apfelmus, Sauerkraut und Sauerrahm.

40 Minuten/ 4 Portionen

### Zutaten

- 400 g Rote Bete
- 200 g Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Sojamehl
- 4 EL Kartoffelmehl
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL Rapsöl

Cashew Sourcream

- 200 g Cashewkerne (für 2 Stunden in Wasser einweichen)
- 150 ml Wasser
- Saft einer Zitrone oder 1- 2 EL Apfelessig
- 1 TL (Räucher)Salz
- 1 -2 Blatt Rotkohl (optional für die Farbe)
- nach Belieben Apfelmus und/oder Sauerkraut

### Zubereitung

Die eingeweichten Cashewkerne abseihen und zusammen mit dem Wasser, Zitronensaft und Salz in einer Küchenmaschine oder einem Mixer zu einer cremigen, sämigen Masse pürieren.

Gegebenenfalls mit mehr Zitronensaft/ Essig und Salz abschmecken.

Optional das rohe Rotkohlblatt dazu werfen, es verwandelt die Creme in einen lila Traum!

Rote Bete und Kartoffeln schälen und reiben, Zwiebeln fein würfeln.

Alle drei Zutaten gut in einem Sieb auspressen, mit dem Mehl und dem Sojamehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse vier Puffer formen und mit einem Pfannenwender vorsichtig in heißes Öl geben. Von jeder Seite ca. 4 Minuten scharf anbraten, dann bei geringer Hitze 10 Minuten knusprig garen lassen. Gut dazu passt auch Apfelmus und Sauerkraut – ich schwitze das Sauerkraut auch gerne mit fein gewürfelten Äpfeln und etwas Zuckerrübensirup in der Pfanne an, so dass alles leicht karamellisiert.

Guten Appetit!

# Gemüse-Tipps: Kohl

Die folgenden Zubereitungsarten lassen sich für alle Kohlsorten anwenden.

## **Roh:**

Zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasoße oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.

## **Fermentiert:**

Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: Wahnsinnig gesund.

## **Gekocht:**

Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschliessend weiter verwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Kohl-Lasagne.

## **Strunk:**

Die Blattstrünke werden oft heraus geschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mit essen. Vorher sehr fein schneiden/ hacken.

## **Gebacken/ Gegrillt:**

Egal ob halbiert, Streifen- oder Blätterweise, Kohl schmeckt herrlich auf dem Grill oder im Backofen knusprig zubereitet. Bei meinen veganen BBQ-Kursen immer eines DER Highlights. Mariniert mit Misopaste, Sojasoße, scharfen Gewürzmischungen, Olivenöl und Meersalz schmecken die leicht karamellisierten Stücke auch am Folgetag kalt noch hervorragend.

## **Lagerung & Haltbarkeit:**

Kohl mag es kühl und dunkel, am Besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Ein toller Trick für Ein- oder Zwei-Personen-Haushalte: Bei großen Kohlköpfen je nach Bedarf nur einzelne Blätter abschälen statt den Kohl zu halbieren. So hält der Kohl wochenlang. Schnittflächen werden schneller trocken oder fangen an zu schimmeln.

**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 Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).**

---

Copyright PlantAge eG, 2019

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

# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

## OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 2

Aus eigenem Anbau

- Lauch
- Spinat

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln
- Möhren
- Weißkohl
- Rote Beete

