

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 24

Aus eigenem Anbau

- Salat** - rot und grün
- Mangold** - Rainbow/Barese
- Radieschen** - Eiszapfen
- Rettich*
- Rote Beete**
- Kohlrabi*
- Frühlingszwiebeln*
- Zitronenmelisse* oder Oregano*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

*** bio

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Ihr dürft euch diese Woche auf die ersten feinen frischen **Blattkräuter** vom Acker freuen. Zitronenmelisse oder Oregano warten auf euch im Ernteanteil. Diese wurden bereits im letzten Jahr gepflanzt und kommen dieses Jahr so richtig in die Gänge. Wir haben im Frühjahr nochmal ordentlich nachgelegt und erwarten im Laufe des Jahres, aber insbesondere nächstes Jahr eine reiche Kräuterernte. Diese können direkt verwendet werden oder getrocknet als Gewürze oder Tee dienen. [Hier sind einige Tipps für die Zitronenmelisse](#)

Bei dem Mangold bitte besonders auf den **Läusebefall** achten und das Gemüse gut waschen. Was wir gegen Läuse tun? Nichts eigentlich. Die Marienkäfer-Armee macht sich in der Regel zeitnah an die Arbeit und verspeist die kleinen Tierchen. Wusstet ihr, dass Läuse von Ameisen quasi als Nutztiere gehalten werden? Die Ameisen schützen die Läuse vor Fressfeinden und melken ihren Honigtau. [Hier könnt ihr mehr lesen](#)

Da unser Gemüse unbehandelt und fast immer auch ungewaschen ist, können sich immer mal wieder kleine **Tierchen** wie Schnecken, Raupen, Läuse, Würmchen etc. im Gemüse verstecken. Wir empfehlen daher das Gemüse immer abzusuchen und zu waschen. Vegan bedeutet nicht tierfrei, im Gegenteil - alle wilden Insekten und Tiere sind auf unserem Acker herzlich willkommen. Wir brauchen sie zum Beispiel für die **Bestäubung und den Bodenaufbau** und möchten ihnen Lebensräume schaffen, sodass sie freiwillig zu uns kommen. Eine Vielfalt an Insekten in der Luft, auf und im Boden sind für uns ein **Zeichen für ein gesundes Ökosystem** und dass wir hier was richtig machen. Da nehmen wir ein paar Tierchen in der Gemüsebox doch gerne in Kauf.

Manche **Kohlrabis sind geplatzt**. Das entsteht durch eine unregelmäßige Wasserversorgung - eine Folge des heißen Wetters. Besonders entstellte Exemplare haben wir bereits aussortiert. Ansonsten hat die Verformung keinen Einfluss auf die Essbarkeit, nur ist es mehr Arbeit beim Schälen.

Ab dieser Woche probieren wir mal **an zwei Wochentagen zu ernten** und zu packen, damit die Lieferung in Frankfurt Oder wieder pünktlich ist und unser Team keine Überstunden machen muss. Das hat auch den Vorteil, dass das Gemüse, welches am Donnerstag ausgeliefert wird noch **frischer** ist - obwohl wir ja sowieso auch eine Kühlung dafür haben.

Blättrige Grüße,
Euer PlantAge-Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

Online-Infotreffen am 22. Juni

Mitmachtage am 26. Juni und 10. Juli

Teamsache - Pablo

Seit und bis wann bist du dabei? Ich bin erst seit dem 31. Mai dabei, es fühlt sich aber schon viel länger an! Mein Praktikum endet am 29. August.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Ich mache das Gärtner Praktikum auf dem Acker. Momentan helfe ich überall wo Hilfe benötigt wird, von Beet Vorbereitung bis Ernte, bei der Pflanzung sowie beim Hacken mit Maschinen. Neuerdings helfe ich bei der Bewässerung aus und bin für die Instandhaltung der Tunnel und dem Geizen der Tomaten verantwortlich.



Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?

Am meisten schätze ich die Vielfältigkeit der Arbeit, die Nähe zur Natur und das tolle Team. Es macht mir viel Spaß mit anzupacken und mit meinen eigenen Augen zu sehen wie die Pflanzen um die wir uns kümmern wachsen und sich entwickeln. Ich bin sehr froh darüber mit so tollen Menschen so viel zu bewegen. Auch wenn wir keine außergewöhnlichen Leistungen vollbringen, bin ich der festen Überzeugung, dass wir mit dem was wir tun uns für eine bessere Welt und Zukunft einsetzen. Für mich gibt es nichts schöneres als mich für die Dinge einzusetzen von denen ich überzeugt bin, das spendet mir viel Motivation, Kraft und Freude für die Arbeit auf dem Felde. Ich habe bereits jetzt schon so vieles gelernt und freue mich auf das was noch vor mir liegt.

Gemüse-Tipps: Rote Beete

Ich finde es sehr praktisch Rote Bete auf Vorrat zu kochen, so habe ich die weichgekochten Bete im Kühlschrank und kann sie über die Woche verteilt für Salate, Aufstriche/ Hummus, püriert als Suppe (auch gemischt mit anderen Gemüsen) oder dünn geschnitten als Carpaccio/ auf Brote verwenden.

Wenn ihr eine Gemüse-Nudel-Maschine habt, könnt ihr auch rohe Bete-Nudeln machen und diese entweder roh, z.B. mit einem Pesto verspeisen oder kurz garen.

Rohe Bete lassen sich auch Pickeln oder fermentieren.

Lagerung

Im Kühlschrank halten sie 2 - 3 Wochen frisch. Noch besser wenn man sie einzeln in Zeitungspapier wickelt. Die Blätter sollten innerhalb der ersten Tage abgeschnitten und verwendet werden, in ein feuchtes Küchenhandtuch gewickelt halten sie etwas länger frisch. Wer einen Keller hat, kann Bete bis zu fünf Monate in einer Sandkiste lagern. Das funktioniert auch mit anderen Wurzelgemüsen wie Pastinake, Sellerie und Wurzelpetersilie.

Die Blätter der Bete sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie können wie Mangold zubereitet werden.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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: Radieschen braten

Jede Woche Radieschen roh im Salat wird irgendwann einfach zu langweilig, oder? Gut, dass man **Radieschen und Rettich** ganz vielseitig in der Küche anwenden kann. Zum Beispiel eingelegt oder eben kurz in der Pfanne angebraten!

Zutaten:

- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Olivenöl
- Ahornsirup
- Salz, frisch gemörserter Pfeffer

Zubereitung

1. Entferne die Blatt- und Wurzelansätze. Wasche die roten Kugeln, trockne sie sehr sorgfältig ab und halbiere sie.
Wichtig: Wenn Wasser in die Pfanne kommt, kann es übel spritzen. Außerdem werden die Radieschen dann nicht gleichmäßig braun.
2. Zerstoße einen halben TL schwarze Pfefferkörner im Mörser.
3. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne. Sie muss so groß sein, dass alle Radieschen nebeneinander hineinpassen. Lege sie mit der Schnittseite nach unten ins heiße Öl und brate sie bei starker Hitze an. Sie sollen appetitlich braun werden aber noch knackig bleiben. Sobald die Schnittseiten gebräunt sind, musst Du die Pfanne regelmäßig schwenken, damit nichts anbrennt.
4. Nimm die Pfanne vom Herd, träufele den Ahornsirup über die gebratenen Radieschen und würze alles großzügig mit Salz und dem frisch gemörserten Pfeffer.

Tipp: Erst zum Schluss würzen. Honig und Pfeffer würden beim Braten anbrennen und bitter werden. Serviere sofort. Es schmeckt am besten, wenn die Radieschen noch richtig heiß sind.

Quelle: <https://dreiminutenei.de/radieschen-braten-vegetarisch-oder-vegan/>

