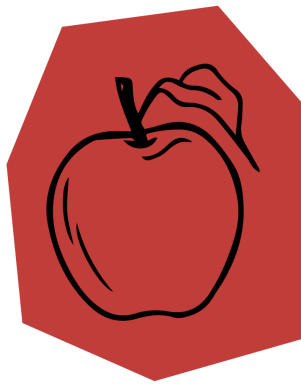


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



5 Liter Apfelsaft aus eigenem Anbau | Alle zwei oder vier Wochen | 15 € pro Lieferung | In deine Verteilstation | Keine Mindestlaufzeit | Solange der Vorrat reicht
→ [Apfelsaft sichern](#)

Ernte der Woche KW 25

Aus eigenem Anbau

- Salat** - rot und grün
- Mangold** - Rainbow/Barese
- Rettich*
- Rote Beete**
- Frühlingszwiebeln*
- Knoblauch*
- Oregano* oder Salbei*
- **Ggf. Gurke***

Von Apfelgalerie

- Erdbeeren (nicht-bio)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

*** bio

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Absolute Neuheit bei PlantAge: **Knoblauch!!!** Wir freuen uns wie verrückt, dass der im Herbst gesteckt Knoblauch tatsächlich ganz gut gewachsen ist. Zum Vergleich haben wir Knoblauch im Freiland, sowie im Gewächshaus gesteckt - der Unterschied ist jedoch kaum erkennbar. Eigentlich sollte der Knoblauch im Gewächshaus größer wachsen und besser vor Frost geschützt sein. Doch auch die kalten Temperaturen diesen Winter hat der Knoblauch im Freiland gut überstanden. Vielleicht hat ihn die Schneeschicht geschützt.

Ansonsten geht nun auch die **Gurken-Saison** los. Zu Beginn der Gurken-Zeit, gibt es noch nicht genügend Stück für alle. Wir erwarten jedoch schon nächste Woche eine größere Ernte. Das gleiche werden wir auch bei den Zucchini, Paprika und Tomaten in Kürze erfahren. Jetzt ist der Sommer da!

Sommer ist auch bei den Obstbauern in Markendorf. Durch die heißen Tage sind bei ihnen die **Erdbeeren** quasi alle gleichzeitig reif geworden - mehr als sie selbst verkaufen können. Als uns Verpächter Thomas seine Erdbeeren angeboten hat, haben wir nicht lange gezögert. Die sind nämlich super lecker, regional und direkt vom Bauern. Sie sollten jedoch gut gewaschen werden, weil sie nicht bio sind.

Wir stehen vor der schwierigen Entscheidung zwischen den Schalen aus Pappe (Einweg) oder Plastik (Mehrweg). Diese Woche haben wir uns für die Papp-Variante entschieden.

Passend zu den vielen Neuheiten vom Acker, hat auch unser Shop wieder neues zu bieten. Es wird diesmal genug **Pfirsiche** für alle geben und die **Obstkiste** wird saisonal erweitert zu: Orangen, Pfirsichen, Nektarinen und Bananen. → [Jetzt bestellen](#)

Vergangenen Freitag hatten wir **Besuch** von 18 Kindern einer Frankfurter Kita, die eine [Bauernhoffahrt](#) zu uns unternommen haben. Wir haben gemeinsam Gemüse entdeckt, Arbeiten auf dem Acker kennen gelernt, Kartoffelkäfer gesammelt, geerntet, gekocht und gegessen. Für die Kinder, aber auch für uns war es ein unvergesslicher Tag mit vielen tollen Entdeckungen. Wir freuen uns auch in Zukunft unseren Acker zum Lernen zur Verfügung zu stellen, um Wertschätzung von Lebensmitteln und gesunde Ernährung zu fördern.

Saisonale Grüße,
Euer PlantAge-Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

Mitmachtage am 10. Juli 10-16 Uhr

Teamsache - Pierre

Seit und bis wann bist du dabei?

Ich habe ein 3 monatiges Ackerpraktikum im Mai begonnen und werde dieses Ende Juli abschließen.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Neben kleineren Aufgabenbereichen kümmere ich mich momentan hauptsächlich um die Instandhaltung, Erweiterung und Einstellung der Bewässerung, welche im Sommer unerlässlich ist und mindestens alle zwei Tage ihre Leistung erbringen muss.

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

Ich mag es sehr zu Handwerken und generell im Freien zu arbeiten. Ich liebe die Arbeit und das Miteinander mit wirklich allen Kolleg*innen (mittlerweile eher Freund*innen), da wir uns physisch sowie mental unterstützen. Außerdem motiviert mich jeden Morgen zu wissen, dass ich mit der Arbeit etwas nachhaltiges schaffe, direkt ein Teil der Veränderung bin und gefühlt auf eine bessere Zukunft hin arbeite.



Gemüse-Tipps: Knoblauch

Knoblauch fand und findet in fast allen Kulturen und Küchen Anwendung. Er wird seit jeher nicht nur als würzende Zutat, sondern auch medizinisch eingesetzt. Besonders bekannt ist, dass der Knoblauch Blut, Herz und Gefäße gesund hält. Weit weniger bekannt ist, dass der Knoblauch den Darm desinfiziert und auch bei Diabetes und sogar Krebs erstaunliche Wirkungen haben kann.

Man geht davon aus, dass der Ur-Knoblauch bereits vor etwa 5.000 Jahren in Zentralasien angebaut wurde und von dort aus über den Vorderen Orient schließlich nach Europa kam. (Quelle: [Zentrum der Gesundheit](#), 2021)

Besser schneiden statt quetschen

Der Geruch von Knoblauch lässt sich schon beim Zubereiten abmildern: Dazu sollte man den Knoblauch schneiden und nicht quetschen. Denn das Quetschen zerstört alle Zellen der Zehe. Die Schwefelverbindungen treten aus und es stinkt vor allem in der Küche. Schneidet man den Knoblauch dagegen ganz fein und gibt ihn am Schluss direkt ins Gericht, landen die gesunden Inhaltsstoffe im Essen. (Quelle: [NDR](#), 2019)

Rezept der Woche: Mangold Quiche

Zutaten

Mürbeteig

- 250 g Vollkornmehl
- 150 g vegane Butter, kalt + etwas extra für die Form
- 60 ml Wasser, kalt
- 1/2 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 350 ml Pflanzensahne
- 3 EL Kichererbsenmehl
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Hefeflocken

Füllung

- 600 g Mangold
- 100 g Räuchertofu
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 TL Majoran
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1/4 TL Kala Namak
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer

Zubereitung

1. Mehl und Salz in einer großen Schüssel verrühren. Die kalte vegane Butter in Flocken dazu geben. Alles nicht zu lange miteinander verkneten, so dass kleine Krümel entstehen. Nun das kalte Wasser dazugeben und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt im Kühlschrank für 30-60 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Räuchertofu in 0,5 cm große Würfel schneiden. Mangoldstiele und -blätter getrennt voneinander klein schneiden. Die Stiele mit Zwiebel, Knoblauch und Räuchertofu in einer Pfanne mit dem Olivenöl ca. 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Temperatur anschwitzen. Dann die Blätter dazugeben, alles durchmischen und von der Hitze nehmen.
3. Speisestärke, Kichererbsenmehl und Hefeflocken mit einem Schuss Pflanzensahne glatt rühren. Dann langsam die restliche Pflanzensahne unterrühren und mit Kurkuma, Kala Namak, Majoran, Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine Springform (wir verwenden eine mit 21 cm Durchmesser) mit etwas veganer Butter oder Öl einstreichen. Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank holen und als Boden und Rand in die Form drücken. Zuerst den Mangold hineingeben, dann mit der Flüssigkeit auffüllen.
5. Die Quiche im Backofen bei 180 Grad für etwa 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden noch mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben noch etwas rohen Mangold klein schneiden und darüber streuen.

Das Rezept stammt von Lisa & Andi, Genoss:innen von PlantAge, mit dem tollen Foodblock Cheap and Cheerful Cooking

www.cheapandcheerfulcooking.com

