

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 33



## ERNTE DER WOCHE

- Gurke\* (oder extra Zucchini)
- Zucchini\*\*
- Tomaten\*
- Bohnen
- Möhren\*
- Salat
- Kohlrabi\*\*
- Frischer CBD-Hanf\* für Tee - Sorte Finola

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 32\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 31\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Bereit für die erste CBD-Hanferte aus eigenem biozyklisch-veganem Anbau? Es ist endlich so weit! Letztes Jahr haben wir beim ersten Anbauversuch viel gelernt, jedoch noch nicht ausreichend Ernte erzielen können. Nun hängt unsere Packhallen-Decke voll mit Hanf, der dort trocknet und es gibt eine weitere frische Ernte für euch diese Woche. Daraus könnt ihr Hanftee selbst herstellen. Weitere Infos dazu findet ihr in den Gemüsetipps.



Die Nachfrage nach regionalem Solawi-Gemüse ist nach der Pandemie enorm gesunken. Wir hätten von unserer Infrastruktur und Ackerflächen grundsätzlich die Möglichkeit, bis zu 900-1000 Haushalte mit Gemüse zu versorgen. Da wir jedoch dieses Jahr unsere Pläne von ca. 800-850 Ernteanteilen nicht erzielen (aktuell 765 Ernteanteile), sind wir dabei, unsere Infrastruktur zu verkleinern. Aus diesem Grund haben wir zwei Mitarbeiter:innen-Wohnungen aufgelöst, die für Freiwillige zur Verfügung standen. Inzwischen haben wir nur noch festangestellte Mitarbeitende mit eigenem Wohnsitz in der Gegend und einen Praktikanten (Sascha) bis September. Eine Wohnung für Gärtner:innen bleibt erhalten.

Aus den **Wohnungsaufösungen** haben wir noch einige **Möbel** übrig. Diese geben wir zu kleinen Preisen ab und können sie bei Bedarf auch für euch nach Berlin bringen. Schaut gerne mal bei [Kleinanzeigen](#) rein, ob etwas Passendes für euch dabei ist!

Wer übrigens an einem **Praktikum oder FÖJ bei PlantAge** interessiert ist, findet weitere Infos unter [www.plantage.farm/jobs](http://www.plantage.farm/jobs) und kann sich über [job@plantage.farm](mailto:job@plantage.farm) bewerben. 😊

Du kennst Menschen, die bislang noch keine Solawi-Mitglieder sind? Dann leite gerne diese **Umfrage zu Hindernissen eine Solawi-Mitgliedschaft** weiter. Die Bearbeitungszeit beträgt ca. 10 Minuten. Damit unterstützt du eine Masterarbeit an der Leuphana Universität Lüneburg. Vielen herzlichen Dank!

→ [LINK](#)

Euer PlantAge-Team

→ [Jetzt zum Mitmachtag am 26. August von 10-16 Uhr anmelden](#)

## Gemüse-Tipps: Hanftee

Wir bauen die Sorte Finola an.

Cannabis gilt schon lange als vielseitig anwendbare Heilpflanze. Hanftee kann dabei aus der in Deutschland legalen Variante der Pflanze hergestellt werden. Damit ist er frei von THC, dem illegalen Wirkstoff aus der Marihuana-Pflanze.

Zur wichtigsten Gruppe der Inhaltsstoffe gehören die Cannabinoide. Dazu zählt neben dem illegalen THC vor allem CBD, also Cannabidiol. Der Stoff ist in der medizinischen Anwendung sehr beliebt und mittlerweile umfassend untersucht.

Einem [Bericht der WHO](#) zufolge zeigt CBD kein Missbrauchs- oder Abhängigkeitspotential. Bisher gibt es keine Hinweise darauf, dass der Konsum von reinem CBD sich negativ auf die menschliche Gesundheit auswirkt. Im Gegenteil – der Stoff unterstützt den Körper auf vielfältige Art und Weise, wie ein [Artikel der Harvard-Universität](#) bestätigt. Unter anderem wirkt er: entkrampfend, schmerzstillend, beruhigend, entspannend, angstlösend.



Heute ist Hanftee nicht mehr so weit verbreitet. Das liegt womöglich daran, dass die Zubereitung des Getränks gar nicht so einfach ist. Die folgenden Punkte solltest du beachten, damit du von den medizinischen Aspekten von Hanftee profitieren kannst:

- Die Inhaltsstoffe von Hanftee sind nur schlecht wasserlöslich. Eine [Studie](#) hat sich mit medizinischem Hanftee und dem Wirkstoffgehalt des Getränks auseinandergesetzt. Das Ergebnis: Um die bestmögliche Wirkstoffkonzentration zu erreichen, solltest du den Tee etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Da die Wirkstoffe fettlöslich sind, kannst du den Tee in pflanzlicher Milch aufkochen lassen, oder zumindest einen Schluck davon hinzufügen. Ein bisschen Kokosöl eignet sich auch sehr gut.
- Der Wirkstoffgehalt nimmt mit der Zeit stark ab. Daher solltest du den Tee immer frisch zubereiten und nicht über mehrere Tage aufbewahren.
- Taste dich an die richtige Dosis heran, um zu sehen, wie dein Körper darauf reagiert. Beginne zunächst mit etwa einem halben Gramm für einen halben Liter Tee. Beobachte die Wirkung des Hanftees, bevor du die Dosis steigertest.

Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/hanftee-seine-wirkung-und-anwendung/>

Ich habe für euch recherchiert, ob Hanftee während Schwangerschaft und Stillzeit und für Kinder sicher ist. Leider ist sich das Internet hier nicht einig. Auf der einen Seite werden viele [positive Effekte für Schwangere und Stillende hervorgehoben](#), auf der anderen Seite wird von dem [Verzehr für Kinder, Schwangere und Stillende abgeraten](#). Ich möchte hier also keine Antwort dazu geben und euch bitten selbst nachzuschauen, ggf. euren Arzt/Ärztin zu fragen und eine eigene Meinung dazu zu bilden.

# Rezept der Woche: Brotsalat

Mit knusprigen Brotwürfeln und knackigem Gemüse. In dem Rezept werden Cherry-Tomaten verwendet, welche wir dieses Jahr leider nicht anbauen. Aber ist könnt natürlich auch andere Tomaten verwenden und das Rezept an die Zutaten anpassen, die ihr zu Hause habt.

## Zutaten:

- 1/3 Baguette o.ä gerne auch schon altbacken
- ½ Zweig Rosmarin
- Olivenöl
- Salz Pfeffer
- 1 kleine Zucchini
- ½ Salatgurke
- 50 g Rucola
- 2 Frühlingszwiebeln
- 10 Cocktailtomaten
- 100 g Artischockenherzen in Öl eingelegte
- etwas frische Kräuter z.B. Basilikum Oregano, Thymian
- 1 EL dunkler Balsamicoessig
- ½ Zitrone den Saft davon
- 1 TL Ahornsirup



## Zubereitung:

Das Brot in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden, die Rosmarinnadeln abzupfen und grob hacken. Beides zusammen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 2 EL Olivenöl sowie einer Prise Salz gut vermengen. Anschließend im vorgeheizten Backofen, bei 220 Grad Ober- und Unterhitze, für ca. 10-15 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl, von beiden Seiten knusprig anbraten.

In einer Salatschüssel 2 EL Olivenöl zusammen mit dem Balsamicoessig, Zitronensaft, Ahornsirup sowie je einer Prise Salz und Pfeffer glattrühren.

Den Rucola dazugeben sowie die fertig gebratenen Zucchinischeiben (noch nicht vermengen).

Die Gurke der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen, das Fruchtfleisch in dünne Halbmonde schneiden und mit zum Salat geben.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Tomaten in Scheiben oder Würfel und die Artischockenherzen grob hacken. Alles mit zum Salat geben.

Die Kräuter abzupfen, ggf. fein hacken und zusammen mit den fertigen Brotwürfeln zum Salat geben.

Alles gut vermengen und frisch servieren.

Quelle: [Hier kocht Alex](#)