

# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 34

Aus eigenem Anbau

- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Salat
- Mangold - Rainbow
- Rote Beete - Sorte Forono (länglich)
- Kartoffel
- Porree
- Schnittlauch
- Basilikum
- Ggf. Bohnen - Golden Gate (wie alle Bohnen roh giftig)

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Es melden sich die ersten **Stangenbohnen** aus den Folientunneln. Noch kann es sein, dass sie nicht für alle reichen, doch in den nächsten Wochen wird es schon anders aussehen. Die Bohnen sind für uns nicht nur als Proteinlieferant wichtig, sie haben auch eine besondere Rolle in unserer **Fruchtfolge**. Bohnen gehören, wie andere Hülsenfrüchte auch, zu den **Leguminosen**. Diese können durch die Symbiose mit Bakterien Stickstoff aus der Luft in ihren Wurzelknöllchen binden. Sobald die Bohnen keine Ernte mehr bringen und die Pflanze abgeschnitten werden, zersetzen sich die Wurzeln mit den Knöllchen im Boden und der Stickstoff wird für die Folgekultur frei. Da im Folientunnel vorwiegend Tomaten und Gurken angebaut werden, welche zu den Starkzehrern gehören, also viele Nährstoffe brauchen, ist es wichtig dem Boden mal eine "Pause" zu gönnen und durch den Anbau von Bohnen mit Nährstoffen anzureichern. Das gleiche gilt natürlich auch für Flächen im Freiland, wo wir dieses Jahr Buschbohnen anbauen.

Diese Woche ist bei uns richtig was los. Eva, Karo, Imke, Vivian und Simon sind neue **Volunteers**, die gleichzeitig bei uns anfangen, sowie Paulien, die nach einem kurzen Familienurlaub wieder zurück gekommen ist. Weiterhin sind Kate und Biman da, sowie Charlotte aus Berlin, die für die nächsten 3 Monate mittwochs bis freitags mitackert. Das passt ganz wunderbar, da wir gerade mit der Ernte und Einlagerung der Zwiebeln viel zu tun haben, sowie die Ernte und das Abpacken der Kartoffeln für die Kiste immer etwas länger dauert. Heute stellen wir euch Volunteer Biman unter Teamsache vor.

Jeden Donnerstag liefert Marco unsere Gemüseboxen in Berlin aus und benötigt einen **Lieferbuddy**, um ihm beim Kistentragen, Zählen, Eintragen in die Listen und Informieren der Mitglieder über Chatgruppen zu unterstützen. Dafür suchen wir ab sofort zuverlässige Personen, die **regelmäßig donnerstags von 10 bis ca. 16 Uhr** ehrenamtlich zur Verfügung stehen. Als Dankeschön gibt es für jede Lieferung eine prall gefüllte Gemüsebox.

Ein routinierter Umgang mit Smartphones, körperliche Fitness sind Voraussetzungen, sowie auf Zack zu sein und auch im Berliner Stadtverkehr Ruhe zu bewahren. Start- und Endpunkt der Auslieferung sind in Neukölln. *Weitere Infos über [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm).*

Wie ihr bereits über die Chatgruppen erfahren habt, sind noch viele weitere **Ernteanteile frei!** Wir freuen uns, wenn ihr Freund\*innen, Nachbar\*innen und Kolleg\*innen einladet, unsere Gemüsebox auszuprobieren und die 6-wöchige Testphase zu starten. Alle Infos dazu findet ihr auf [www.plantage.farm/solawi](http://www.plantage.farm/solawi).

Viele Grüße  
Euer PlantAge-Team

**Nächste Mitmachtage:** 29.08. und 12.09. von 11-17 Uhr  
Anmeldung an [judith@plantage.farm](mailto:judith@plantage.farm)

## Teamsache - Biman

**Art der Anstellung:** Volunteer via Workaway

**Since when are you at the farm?** 2nd of August.

**What are your tasks?** It varies. It can be planting, weeding, harvesting, making things ready for the storage (e.g. putting the onion to dry in the sun), packing the veggie boxes, helping Marco to deliver them in Berlin.

**What motivates you to work at the PlantAge?** Growing healthy and local food is one of the noblest jobs in my view. In my understanding farming (be it organic or conventional) is often a battle against nature to fulfill the human needs. Many talks with Freddy and Judith helped me to look at the bigger vision that they have. PlantAge seems to find ways to mitigate the intensity of such battle by putting wild plants for bees and other insects, creating insect hotels, providing a safe place for all animals be it beneficial insects or not (in the common perceived sense). Last but not the least this community feeling that we have built here with other members of the farm is another motivating factor.



## **Gemüse-Tipps: Bitterer Basilikum**

Blühender Basilikum genießbar?

Im Gegensatz zur landläufigen Meinung wird blühender Basilikum nicht giftig. Die Blätter können auch während oder nach der Blüte durchaus noch verwendet und geerntet werden. Da die Pflanze jedoch ihre gesamte Energie in die Bildung der Blüten steckt, geht dies leider zu Lasten des schmackhaften Aromas der Blätter. So ist es sinnvoller, bereits vor der Blüte mehrere Pflanzenteile zu ernten und die Blätter einzufrieren oder zu trocknen. So ist zum blühenden Königskraut noch das Folgende zu sagen:

- Aroma geht durch Blüte verloren
- Geruch und Geschmack lassen nach
- Blätter werden bitter
- diese Bitterkeit verfliegt beim Kochen
- natürliches Aroma tritt bei Erwärmung wieder hervor

Quelle: <https://www.gartendialog.de/basilikum-blueht/>

Die [Pomeranze](#), eine Verteilstation in Neukölln, hat letztes Jahr aus unserem letzten Basilikum einen leckeren **Basilikum-Sirup** hergestellt, den ihr jetzt dort in der Limonade kosten könnt. Natürlich lässt sich dieser Sirup auch einfach selbst herstellen. Dazu kocht ihr die Blätter mit Zucker und etwas Zitrone auf. Beim Kochen lösen sich die Bitterstoffe auf und es bleibt ein köstlicher Sirup, der auch - richtig verschlossen - lange haltbar ist. Ein Rezept gibt es [HIER](#).

# Rezept der Woche

## Mangold-Kichererbsen-Puffer mit Tomatensalsa

### Zutaten

#### Mangoldpuffer

- frischer Mangold
- optional eine Knoblauchzehe
- optional Zwiebel/ Lauch
- optional Buchweizen
- ein guter Schuss Sojasoße oder Salz/ Pfeffer
- Kichererbsenmehl
- Öl zum Anbraten

#### Tomatensalsa

- frische Tomaten
- Basilikum
- Olivenöl
- etwas Zitronensaft oder Balsamico Essig
- Salz

### Zubereitung

Die Mangoldblätter vom Strunk lösen und gut waschen. Auf einem Küchentuch abtropfen und Stiel und Blätter in feine Streifen schneiden. Wenn ihr Knoblauch/ Zwiebel/ Lauch dazu geben wollt, ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden bzw. den Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne ohne Fett den Buchweizen einige Minuten rösten bis er leicht gebräunt ist. In eine Schüssel geben. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ein paar Minuten unter rühren anbraten. Mit Sojasoße oder Salz würzen und minimal Wasser dazu geben, wenn ihr einen Deckel habt – Deckel drauf und etwa 5 Minuten dünsten bis das Gemüse durch aber noch gut bissfest ist. In die Schüssel zu dem Buchweizen geben und verrühren. Dann Kichererbsenmehl darüber stäuben. Versucht hier nach Gefühl zu arbeiten. Vermengen und soviel Wasser dazu geben (erstmal wenig), dass eine leicht feuchte, cremige Grundmasse entsteht. Nach Bedarf mehr Mehl, Wasser oder Salz/ Sojasoße dazu geben. Etwa 10 Minuten quellen lassen.

Derweil nach Belieben die Tomatensalsa zubereiten. Dafür die Tomaten fein hacken, den Basilikum in Streifen schneiden und das Ganze mit Olivenöl, Säure (Zitronensaft oder Essig) und Salz abschmecken.

Nun in der gereinigten Pfanne großzügig (Daumendick) Öl erhitzen und die Mangoldmasse portionsweise mit einem Löffel ins heiße Fett geben. Erst wenden wenn die untere Seite fest und goldbraun ist. Die Puffer sind nicht super fest, deshalb bitte nur einmal wenden. So die ganze Masse verbraten. Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Zusammen mit der Tomatensalsa aufessen. Guten Appetit!

**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).**