

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 36

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Roter Salat
- Asiasalat
- Palmkohl - auch Schwarzkohl genannt
- Fenchel
- Rote Beete
- Bohnen - u.a. Golden Gate
- Schnittlauch
- Petersilie
- Ggf. Kohlrabi

Von Apfelgalerie

- Mirabellen (nicht Bio!)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

In eurer heutigen Gemüsebox findet ihr einen **Flyer zur Autarkia**, eine Messe die kommendes Wochenende stattfindet. Wir sind dort mit einem Infostand vertreten und freuen uns, wenn ihr uns besuchen kommt. *Die Standmiete wurde uns günstiger angeboten, wenn wir die Flyer an euch verteilen.*

Am **12. September** findet der nächste Mitmachtag im Rahmen des **Erntefestes** statt. Bitte meldet euch via E-Mail an, wenn ihr an der Mitmachaktion teilnehmen möchtet. → [Alle Infos zum Erntefest](#) (Facebook-Veranstaltung)

Am **3. Oktober** soll die **Jahreshauptversammlung** in Frankfurt Oder stattfinden. Wir werden uns jetzt mit Abstand und ggf. Masken in unserer Packhalle versammeln und anschließend einen Spaziergang zum Acker machen. Eine ordentliche Einladung mit weiteren Infos folgt in Kürze.

Es gibt **Neuzugang** in unserem Team! **Jan** übernimmt das Amt von Konstantin und unterstützt uns für die nächsten drei Monate als Praktikant in allerlei Büroaufgaben. **Annika** und **Frida** starten ihr FÖJ (freiwilliges ökologisches Jahr) und werden uns bei vielerlei Tätigkeiten auf dem Acker, im Büro und beim Packen des Gemüses helfen und die Vielseitigkeit des biovegane Solawi-Gärtner*innen-Berufs kennenlernen.

In den nächsten Wochen wird es etwas **weniger Tomaten** geben. Das liegt (noch) nicht daran, dass sich bei dem vielen Regen die Feuchtigkeit in den Tunneln staut und Krautfäule fördert, sondern weil wir die Tomaten einkochen. [Eat Plants](#) wird aus unseren Tomaten köstliche **Tomatensoße** zaubern, die dann unsere Kisten in den Wintermonaten bereichern. Zur Zeit haben wir so viel Gemüse, dass es kaum in die Kiste passt und so ist es natürlich sinnvoll, jetzt für den Winter vorzusorgen.

Übrigens, als wir anfangen die ersten Gemüseboxen auszuliefern, gab es zu jeder Kiste einen ausgedruckten **Gemüsebrief** und einen Hefter mit passenden Deckblatt zum Abheften und Aufheben. Aufgrund des hohen Papierverbrauchs und des immensen Aufwandes, der mit dem Drucken, Falten und Sortieren der Briefe verbunden war, haben wir uns inzwischen für die Online-Variante entschieden. Dennoch könnt ihr natürlich weiterhin die Briefe zu Hause ausdrucken und abheften. Auf unserer [Website](#) unter "Aktuelles" > "Das Gemüsebuch" werden wöchentlich die aktuellen Briefe hochgeladen, sodass ihr auch dort viele Informationen nachlesen könnt.

Sonnige Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 12.09. von **13-16 Uhr**
Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Freddy

Art der Anstellung:

Vollzeit im Büro und auf dem Acker

Seit wann bist du schon dabei?

Seit 2016 habe ich mit der Idee beschäftigt, einen biovegane Gemüsebaubetrieb zu starten. Also quasi bin ich von Anfang an dabei.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Seit Beginn kümmere ich mich um die operative, personelle und finanzielle Strategie, Planung und Umsetzung. Sowohl im Büro als auch am Acker baue ich Prozesse und Rollen auf, um diese mit geeigneten Mitarbeiter*innen zu besetzen. Ich schaue so gut es geht voraus, um Lösungen bereitzustellen, bevor Probleme da sind. Meine Aufgaben sind sehr vielseitig. Von Traktorfahren, Bewässerungssysteme reparieren bis zu Bewerbungsgesprächen ist alles mit dabei.



Was motiviert dich, bei PlantAge zu arbeiten?

Ich möchte biovegane Produkte konsumieren, und auf Grund von Mangel dessen in Berlin und Brandenburg blieb nichts anderes übrig, als diese selber anzubauen. Dabei finde ich es super, selbstbestimmt und in vielerlei Aufgabengebieten zu arbeiten. Die Nähe von Wohnung und Arbeitsplatz und auch das Leben auf dem Land sind sehr erholsam. Ich finde es richtig gut, dass wir als Genossenschaft zusammen aus der Mitte der Gesellschaft heraus es schaffen, uns unabhängig und selbstverwaltet zu versorgen.

Gemüse-Tipps: Asia-Salat

Asia-Salate gibt es in verschiedenen, geschmackvollen Sorten. Sie sind form- und farbenreich, ihre breite Geschmackspalette reicht von mild bis scharf. Durch ihre Kältetoleranz können sie auch im Winter geerntet werden.

Asia-Salate sind eigentlich Kohlsalate und stammen, wie der Name schon vermuten lässt, aus der asiatischen Küche, vor allem Südostasien und China. In den letzten Jahren erfreuen sie sich aber auch innerhalb europäischer Küchen und heimischen Feldern an wachsender Beliebtheit: Zum einen eignen sich besonders die Jungpflanzen hervorragend als Zutaten für köstliche Salate, zum anderen sind die **Blätter der ausgewachsenen Pflanzen bestens zum Kochen einsetzbar, sei es als Suppeneinlage, gedünstet, gebraten oder auch zum Umwickeln anderer Speisen.**

Die Sortenvielfalt ist groß. Beliebte Vertreter sind „Mizuna“, „Green in Snow“ und „Red Giant“.

Quelle: <https://www.umweltberatung.at/asia-salate-erntefrisch-im-winter>

Rezept der Woche

Schwarzkohl Risotto

Ähnlich wie Grünkohl kann man ihn super in Kombination mit Obst als Smoothie trinken. Abgesehen davon eignet er sich hervorragend für Salate, deftige Suppen, oder Eintöpfe. Oder man macht halt ein leckeres Schwarzkohl Risotto daraus. Das Risotto wird durch den Kohl sehr deftig. Aus diesem Grund würde es auch sehr gut passen, wenn man das Risotto mit ein wenig Räuchertofu verfeinert. Das ist mir aber erst im Nachgang aufgefallen.

- 200 Gramm Schwarzkohl
- 230 Gramm Risottoreis
- 150 Milliliter Weißwein
- 1-1,4 Liter Gemüsebrühe erhitzt
- 25 Gramm Pinienkerne
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittlere Bio-Zitrone Schale davon
- 2 mittlere Schalotten
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Margarine

Den Schwarzkohl waschen, grob zerkleinern und den großen Strunk entfernen. Die dünnen Teile können verwendet werden. Raspelt die Schale einer mittleren Bio-Zitrone und gebt sie zusammen mit dem Kohl in einen Standmixer oder eine Küchenmaschine. Zwei Esslöffel Olivenöl, eine geschälte Schalotte und eine große Knoblauchzehe mit dazugeben und alles zu einer krümeligen Masse verarbeiten.

Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen. Die verbleibende Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Für 2-3 Minuten bei geringer Temperatur im Öl anschwitzen.

Nehmt eine Pfanne und röstet die Pinienkerne ohne Fett darin an. Gebt jetzt die Masse mit dem Kohl dazu, vermengt alles und erhitzt den Kohl. Der Kohl sollte später warm unter das Risotto gehoben werden. Also ruhig die Hitze reduzieren und warmhalten.

Den Risottoreis hinzugeben und für 2 Minuten anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und warten, bis der Geruch des Alkohols verflogen ist. Reduziert die Temperatur auf mittlere Hitze und gebt eine Schöpfkelle heiße Gemüsebrühe hinzu, sobald der Wein verkocht ist. Ab jetzt müsst ihr regelmäßig im Kreis rühren und darauf achten, dass der Reis nicht anbrennt. Sobald keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist, gebt ihr wieder eine Kelle Brühe hinzu und rührt um. Das macht ihr so lange, bis der Reis bissfest, aber noch nicht ganz fertig ist. Dann gebt ihr die Schwarzkohl masse hinzu und verrührt alles. Gebt eventuell noch etwas Gemüsebrühe hinzu, nehmt den Topf vom Herd, gebt den Deckel drauf und lasst alles noch einmal fünf Minuten ziehen. Dann rührt ihr die Margarine unter, schmeckt alles mit Salz und Pfeffer ab und serviert das Risotto mit etwas veganem Parmesan.

Quelle: <https://veganerezepte.eu/rezept/schwarzkohl-risotto>
