

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 37

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Salat
- Mangold
- Palmkohl - auch Schwarzkohl genannt
- Spitzkohl
- Chinakohl
- Rote Beete
- Bohnen - u.a. Golden Gate
- Frühlingszwiebeln
- Schnittlauch
- Petersilie

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Diese Woche ernten wir die ersten **Kürbisse**. Denn die ersten sind schon reif und müssen vom Feld, bevor sie faulig werden. Insbesondere die grünen und roten Hokkaidos gehören dazu. Andere Sorten wie Butternut und Muskatkürbis brauchen noch etwas länger.

Auch für die **Kartoffelernte** sind endlich neue Maschinen angekommen. Leider hat der Siebkettenroder zwischenzeitlich den Geist aufgegeben und so haben wir gleich zwei neue angeschafft. Die Kartoffelernte muss zum richtigen Zeitpunkt passieren und dann muss zumindest mal eine Maschine funktionieren (so ist das mit den rostigen Gebrauchtwaren). Doch auch wenn die Kartoffeln geerntet sind, ist das noch nicht das Ende des Liedes. Man lässt die Ernte ein paar Tage stehen und wenn man dann faule Stellen besser erkennen kann, werden die Kartoffeln entsprechend aussortiert. Dafür haben wir bei einem benachbarten Bauern nach einer Kartoffel-Sortiermaschine angefragt, die wir für den Prozess hoffentlich nutzen können. Es sind immerhin 20-30 Tonnen Ernte die wir erwarten, da wird sich das Gerät lohnen.

Wie ihr selbst in den Kisten sehen könnt, sind wir dieses Jahr überwältigt von einer reichen Ernte. Dementsprechend sind weiterhin einige **Ernteanteile frei**. Erzählt es also gerne euren Freund*innen und Bekannten und ladet sie ein die Gemüsekiste zu testen und sich davon überzeugen zu lassen. Unser Ziel ist es bis Oktober auf 440 Jahresesternteerträge zu kommen. Ab Oktober werden dann voraussichtlich keine weiteren Ernteanteile mehr vergeben.

Und weil die Ernte dieses Jahr so prächtig ist, laden wir euch ein, das mit uns zu feiern! Am kommenden **Samstag, den 12. September** geht es **um 16 Uhr los** mit Suppe, Musik und Lagerfeuer. Wir freuen uns auf euren Besuch und einen entspannten Nachmittag/Abend mit euch am Feld.

Für die Mitmachaktion ab 13 Uhr haben sich inzwischen bereits 30 Personen angemeldet, daher möchten wir auf den **nächsten Mitmachtag am 10.10.** verweisen, für welchen ihr euch gerne schon anmelden könnt.

Viele Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 10.10. von 11-17 Uhr
Anmeldung an judith@plantage.farm



Teamsache - Jan

Art der Anstellung:

Praktikum im Business Development

Seit wann bist du schon dabei?

September 2020

Was sind deine

Aufgaben/Verantwortungen?

Ich bin verantwortlich für die Mitgliederverwaltung, die Planung der Logistik und alles was sonst gerade noch anfällt. Außerdem arbeite ich während meines Praktikums an unterschiedlichen kleinen und größeren Projekten von PlantAge.



Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?

Mich begeistert, die Möglichkeit mit so vielen motivierten Menschen die Probleme der modernen Landwirtschaft und des heutigen Ernährungssystem anzugehen und Lösungen zu finden.

Gemüse-Tipps: Bohnen

Vorsicht:

Bohnen dürfen nicht im Rohzustand verzehrt werden, sie enthalten Pflanzeneiweißverbindungen, die zu starken Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen führen können. Beim Garprozess werden sie aber vollständig abgebaut und stellen keine Gefahr mehr für die Gesundheit dar. Auch frische Bohnen müssen immer erst gekocht/ blanchiert/ im Wok gegart werden.

Zubereitung:

Frische Bohnen sind im Kühlschrank nur einige Tage haltbar, können aber – kurz blanchiert – gut eingefroren werden.

Verwendung:

- in Suppen/ Eintöpfen
- gegart als Salat
- als Füllung für Tacos, herzhaft Pfannkuchen, Fladenbrot
- zu Getreide, Reis, Nudeln
- als Wok Gemüse, z.B. mit Tofu und scharfer (Erdnuss)Soße
- als Auflauf mit Kartoffeln, Bechamelsoße und Semmelbröselkruste
- geschmort mit Tomaten und Kräutern (Thymian, Bohnenkraut, Rosmarin...)

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).

Rezept der Woche

Veganes Kimchi

Zutaten 1 großes Glas (ca. 4 Portionen)

- 1 Chinakohl
- 3 Möhren
- 1 Lauch
- 180 g Salz
- 5 Knoblauchzehen
- 65 g Ingwer
- 4 EL Chiliflocken
- 2 EL Sojasauce

Zubereitung (30 Minuten + Ziehzeit und Zeit für die Fermentation)

Den Chinakohl waschen, den Strunk entfernen und in Viertel schneiden. In einem großen Kessel drei Liter kochendes Wasser mit 180 g Salz vermischen. (Grundregel hierbei sind 60 g Salz / Liter) Den Chinakohl hineingeben, sodass dieser von der Salzlake bedeckt ist. Bei geschlossenem Deckel nun über Nacht (mindestens aber sechs Stunden) lang durchziehen lassen.

Nun wird die scharfe Chili-Paste hergestellt. Knoblauch und Ingwer schälen und gemeinsam mit den Chiliflocken, Sojasauce und zehn Esslöffeln der Salzlake in einen Mixer geben und zu einer feinen Chili-Paste pürieren.

Lauch in feine Ringe schneiden. Die Möhren raspeln und beides mit der Chilipaste in einem großen Behälter vermischen. Den Chinakohl aus der Salzlake nehmen und grob in Streifen schneiden. Kohl mit in den Behälter geben und mit den Händen gut mit der Chilipaste und den restlichen Zutaten vermischen und durchkneten. (Gummihandschuhe sind hier von Vorteil!) Nun das Ganze in ein großes Glasgefäß schichten. Den Kohl mit den Händen nach unten in das Glas drücken, damit keine Luft-Lücken mehr zwischen dem geschichteten Kohl übrig bleiben. Der Kohl sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein, damit er luftdicht „verschlossen“ ist. Wenn die austretende Flüssigkeit und Chilipaste hierfür nicht ausreicht, noch etwas von der Salzlake auf den Kohl in das Glas geben.

Da bei der Fermentation Gas entsteht, sollte das Glas nicht mit einem Deckel komplett verschlossen werden. Wir haben das Glas mit einem Küchentuch und einem Gummiband verschlossen. Nun muss der Kimchi bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort einige Tage fermentieren. Auch hier kann ganz nach Geschmack ausprobiert werden, welche Fermentationsdauer euch am besten schmeckt. Richtwert sind 3-5 Tage. Zwischendurch sollte der Kimchi mit einem Löffel heruntergedrückt werden, da er durch die Gasentwicklung an die Oberfläche steigen kann.

Wenn der Kimchi fertig fermentiert ist, diesen aus der Brühe nehmen und zu Reis, Suppe oder einfach pur als Snack genießen!

Quelle: <https://www.simply-vegan.org/2017/05/21/veganes-kimchi/>