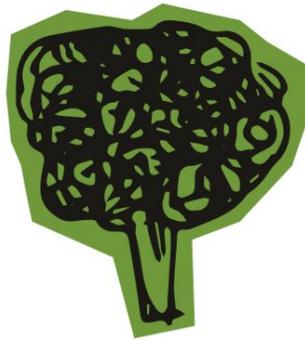


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 38

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Salat
- Mangold - Rainbow
- Palmkohl
- Spitzkohl oder Brokkoli oder Chinakohl
- Kohlrabi
- Bohnen
- Basilikum (rot und grün)
- Frühlingszwiebeln
- Kartoffeln
- Apfel
- Ggf. Rote Beete

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Was ein **Fest!** Wie schön, dass so viele Menschen mit uns am vergangenen Samstag die Ernte und das zweite Gemüsejahr gefeiert haben. Es war uns eine riesen Freude euch über das Feld zu führen, mit euch Kartoffeln zu ernten, Suppe zu essen und am Lagerfeuer zu singen. Jetzt bleibt alle gesund und vielleicht sehen wir uns bei der **Jahreshauptversammlung am 3.10.** oder beim nächsten **Mitmachttag am 10.10.**

Diese Woche steht alles im Zeichen der **Kartoffelernte**. Die Maschinen laufen den ganzen Tag durch und unsere Volunteers arbeiten in Schichten, um auf dem Rücken der Erntegeräte Steine und olle Kartoffeln auszusortieren.

Gleichzeitig ernten unsere polnischen Helferinnen Viola und Anja **Äpfel**. Die Bäume haben wir dieses Jahr selbst geschnitten und gepflegt. Sie stammen aus konventionellem Anbau und werden jetzt auf biovegane Anbau umgestellt. Das ist natürlich erstmal ein Schock für die Bäume, die bisher an die Chemiekeule zum Schutz gegen Schädlinge gewöhnt waren. Deshalb ist der Befall von Schorf höher als letztes Jahr und die Äpfel würden so niemals im Supermarkt verkauft werden. Wie gut, dass wir eine Solawi sind! Ein paar wenige Äpfel landen diese Woche in der Kiste. Das meiste wird zu **Soft** gemostet und nach erster Schätzung von Verpächter Thomas sind circa **10-15 Flaschen Apfelsaft pro Ernteabnehmer*in** zu erwarten. Damit kommen wir doch gut durch den Winter!

Es gibt auch den ersten **Brokkoli!** Dieser muss, wenn er reif ist, fix vom Feld, damit er nicht verdirbt. Daher gibt es diese Woche noch nicht genug für alle, doch das wird sich bald ändern. Stattdessen gibt es dann Chinakohl oder Spitzkohl - auch lecker! Wir sind ziemlich stolz wie gut der **Kohlanbau** bei uns klappt dieses Jahr, da uns viele abgeraten haben Kohl auf den sandigen Böden anzubauen. Wir bauen an: Grünkohl, roter Grünkohl, Palmkohl, Rotkohl, Weißkohl, Spitzkohl, Chinakohl, Brokkoli, Wirsing, Rosenkohl und natürlich Kohlrabi (aber der ist weniger anspruchsvoll).

Gegen Ende der Woche geht es den Gurken an den Kragen. Die Pflanzen sind durch starken **Mehltaubefall** (eine Pilzkrankheit) so geschwächt, dass sie kaum noch neue Früchte produzieren, bzw. diese nicht versorgen können. Daher müssen sie nun weichen und machen **Platz für die Winterbepflanzung!**

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

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

Teamsache - Charlotte

Seit wann bist du schon dabei? Seit August, allerdings immer nur die halbe Woche - die andere Hälfte arbeite ich in Berlin.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen? Das variiert total - pflanzen, ernten natürlich, Kisten packen. Und immer wieder: gießen und weeding ...

Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten? Ich bin überzeugt, dass wir mit der Art, wie wir Landwirtschaft betreiben, wirklich Dinge ändern können - von Arten- und Bodenschutz über Ernährungssouveränität zu Solidarität und alternativen Wirtschaftsmodellen. Und PlantAge ist für mich eine konkrete Möglichkeit hierzu beizutragen. Außerdem: sehr nette Menschen, viel draußen sein, Arbeit, bei der ich sehe, was ich getan habe, und sehr gutes Essen. (Und der Sternenhimmel am Acker.)



Gemüse-Tipps: Äpfel

Lagerung

Vor dem Einlagern auf Faulstellen, Wurmlöcher und Druckstellen überprüfen, beschädigte Äpfel aussortieren (und verarbeiten). Die Früchte sollten trocken sein. Lieber trocknen lassen als trocken reiben, sonst wird die natürliche Wachsschicht beschädigt, die vor Pilzsporen schützt.

Das Lager sollte kühl und frostfrei sein. Geeignet sind z.B. Keller, Garage, Gartenhaus, Speicher oder eine geschützte Ecke auf dem Balkon/ der Terrasse ohne direkte Sonneneinstrahlung. Am Besten eignen sich Regalbretter aus Holz, die zuvor mit einem essiggetränkten Lappen abgewischt und nach dem Trocknen mit Zeitungspapier ausgelegt werden. Legen Sie die Äpfel am besten mit dem Stiel nach unten auf dem Regal aus, ohne dass die Früchte sich gegenseitig berühren. Muss das Obst aus Platzgründen schichtweise eingelagert werden, sollten Sie Wellpappe zwischen die Schichten legen.

Trick: Äpfel enthalten das Reifegas Ethylen. Wenn man sie mit harten Früchten wie Kiwis oder Avocados oder auch unreifen Tomaten in eine Schüssel gibt, reifen diese hervorragend nach.

Snack & Pflege:

Der beste Reiseproviant der Welt! Durch ihren Trauben- und Fruchtzucker liefern Äpfel schnell Energie und löschen Durst, da sie zu 85% aus Wasser bestehen. Fruchtsäuren und Ballaststoffen haben einen zahnreinigenden Effekt und dienen als Zahnbürstenersatz für unterwegs.

Rezept der Woche

Rezept Muhammara (Syrische Paprikapaste)

Muhammara ist ein traditionelles Rezept aus der Rubrik „Schon immer vegan“. Die Walnüsse sorgen hier für eine wunderbare Cremigkeit und der Geschmack der im Ofen gerösteten Paprika wird durch die Süße des Sirups noch unterstützt. Im Original mit Granatapfelsirup, den man hier leider oft nur in synthetisch aromatisierter Variante in türkischen/arabischen Supermärkten bekommt. Ich verwende stattdessen Dattelsirup oder deutschen Zuckerrübensirup, der ebenso diese dunkle, erdige Süße besitzt.

Muhammara

Zubereitungszeit: 20 Minuten/ glutenfrei

Zutaten (Vorspeise für 4 Personen):

2 rote Paprikaschoten
1 frische rote Chilischote oder 1 TL Chilipulver
100g Walnüsse
1 EL Granatapfel-, Dattel- oder Rübensirup
Saft einer halben Zitrone
3 EL fruchtiges Olivenöl
15 g glatte Petersilie
Meersalz
frischer Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse entfernen und im Ofen 15 Minuten rösten bis die Schale Blasen wirft und dunkel wird. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und die Schale von den Paprikas abziehen. Zusammen mit allen restlichen Zutaten zu einer dicken Paste pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt frisches Fladenbrot.



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).

Copyright PlantAge eG, 2020

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.