

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 38



ERNTTE DER WOCHE

- Salat*
- Lauch*
- Rotkohl
- Grünkohl
- Kartoffeln (Vitelotte, *festkochend*)
- Rote Bete

Von Biohof Zielke

- Möhren

Von [Biohof Erz](#)

- Kürbis (Hokkaido)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 37\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 36\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

vielen Dank für eure rege Teilnahme bei unserer **Blitzumfrage zum Jahreskalender 2023**. Wer es noch nicht gemacht hat: [Jetzt abstimmen](#) (dauert 1 min.!) Für den **Kochabend** nächste Woche (29.09.) gibt es noch freie Plätze ([hier anmelden](#)). Wir kochen zusammen mit Andi und Lisa von Cheap & Cheerful Cooking. Das ist eine einmalige Gelegenheit, mit Mitgliedern zusammenzukommen und zu lernen, was man alles mit unserem Gemüse leckeres anstellen kann.

Den ganzen Sommer haben wir auf **Regen** gehofft, jetzt macht er uns das Leben ein wenig schwer. Zur Ernte unserer Gemüsekulturen lässt Petrus diese Woche eimerweise Wasser auf uns herab. Trotzdem versuchen wir alles um für das Packen der Kisten alles hereinzuholen, was für diese Woche geplant ist. Wenn das Wetter noch irgendwie mitspielt, machen wir uns diese Woche wieder an die Ernte unser **Kartoffeln**. Aber keine Sorge, für die aktuelle Kiste haben wir bereits letzte Woche Kartoffeln geerntet. Die sind zwar klein und optisch nicht die schönsten, aber dafür zaubern sie mit ihrer lila Färbung einen interessanten Farbkontrast auf den Tisch und haben ein tolles Aroma. Glücklicherweise können sich die von uns schätzen, die aktuell in den Tunneln die letzten Vorbereitungen treffen und dann zeitnah mit der Pflanzung von **Feldsalat** und **Postelein** beginnen - die müssen dringend in die Erde. Es ist deutlich, auch wenn der Sommer zu Ende geht, haben wir auf dem Acker trotzdem noch allerhand zu erledigen.

Am **Freitag, 23. September ist globaler Klimastreik!** Die Tierindustrie ist für ca. 1/3 der Klimakrise verantwortlich, größter Verursacher des weltweiten Artensterbens und wird von der Klimabewegung trotzdem immer noch wenig thematisiert. Daher kommt am Freitag zum globalen Klimastreik und unterstützt die Vegans for Future, um eine nachhaltige, pflanzenbasierte Agrar- und Ernährungswende zu fordern. Treffpunkt: **12.00 Uhr im Invalidenpark** (die VfF-Berlin sind Teil des forFuture-Blocks). PlantAge-Genosse Rupert freut sich sehr, wenn ihr mitdemonstrieren oder gerne auch helfen möchtet. Meldet euch bitte bei ihm - er schickt dann Infos zu Treffpunkt und Uhrzeit (vff-berlin@vegansforfuture.eu, 0151/56193633). Für alle aus Frankfurt (Oder): Auch hier gibt es einen Klimastreik: um **15:00 Uhr am Lichtspieltheater der Jugend**. Wir brauchen eure Unterstützung, um für eine sichere und lebenswerte Zukunft einzustehen! Dafür werden außerdem noch Ordner:innen gesucht. Genossin Lea freut sich über euer Kommen (climatejusticeffo@riseup.net).

Nasse Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

Kochabend am 29. September ([anmelden](#))

Mitmachtage am 8. Oktober und 12. November ([anmelden](#))

Teamsache: Hugo

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Zu PlantAge hat mich Coroni gebracht. Da ich normalerweise als Veranstaltungstechniker, Tourbusfahrer und allem, was dazu gehört, tätig bin, hatte ich im März '20 plötzlich ein Problem. Da rief mein alter Kumpel Timo mich an und fragte, ob ich nicht mal rumkommen will. Ich hätte ja jetzt Zeit. Ich dachte da an 1-2 Monate. Nun bin ich schon 2,5 Jahre hier.



Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen bei PlantAge?

Ich kümmere mich um alles, was mit landwirtschaftlichen Maschinen zu tun hat.

Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/ Was motiviert dich?

Mich motiviert am meisten die Sache an sich. Ich kann in meinem Beruf, den ich früher mal gelernt habe, arbeiten und das in einem Betrieb, der sich einfach von normalen Betrieben in der Schlosserbranche unterscheidet. Ohne jetzt ins Detail gehen zu wollen.

Was ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Mein Lieblingsort bei Plantage ist die südliche Ecke am alten Acker, am Wald.

Gemüsetipps: Grünkohl

Lagerung

Am besten in ein sauberes Küchentuch gewickelt oder in einer sauberen Stofftasche im Kühlschrank oder auf dem Balkon falls es nicht zu kalt ist.

Zubereitung

Waschen, abzupfen, mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen. In einer Schüssel mit einer Prise Salz massieren. So wird der Kohl weicher und leichter verdaulich. Da er frostresistent ist, kann der Kohl super ohne Nährstoffverlust tiefgefroren werden.

Verwendung

Grünkohl-Chips, Salat, Smoothie, Suppe, Wok-Gemüse, Grünkohl-Curry

Zero Waste Tipp

Die Stängel unbedingt mit verarbeiten. Blätter von den Stängeln abzupfen und die Stängel fein hacken. Mit in den Salat/ das Gemüse geben.

Quellen: Sophia Hoffmann: Zero Waste Küche, <https://www.meine-ernte.de/gemuese-abc/gruenkohl/>

Rezept der Woche: Herbstliche Pfannenpizza mit Hokkaido

Das Besondere an diesem Rezept ist die unkomplizierte und fixe Zubereitung des Teiges. Denn anders als ein traditioneller Pizzateig mit Hefe, welcher über eine Stunde an einem warmen Ort gehen muss, kann dieser Teig direkt in der Pfanne zubereitet werden. Durch das „Anknuspern“ des Pizzateiges in der heißen Pfanne und das daran anschließende Ausbacken im Ofen, erhält die Pfannenpizza dennoch ihren charakteristisch krossen Teigboden.



Zutaten für 4 Personen

Für den Teig

- 700 g Weizenvollkornmehl
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 8 EL Olivenöl
- 360 ml Haferdrink

Für den Belag

- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- ½ mittelgroßer Hokkaido Kürbis

- 1 TL Fenchelsaat
- 1 Prise Salz
- 3 Prisen Pfeffer
- 2 TL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl zum Anbraten

Sonstiges

- 2-3 EL veganes Pesto
- 2-3 EL veganer Reibekäse
- 2-3 EL Jalapeños

Zubereitung

1. Für den Pizzateig Mehl, Backpulver, Salz, Olivenöl und Haferdrink zuerst kurz miteinander vermengen und dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
2. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln von der Schale befreien. Hokkaido in feine und Zwiebeln sowie Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Zunächst den Kürbis, dann die Zwiebeln und ca. 3 Minuten später den Knoblauch in die Pfanne geben. Fenchelsaat hinzugeben. Weitere 1-2 Minuten anbraten. Mit Ahornsirup sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pfannengemüse auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Die Hälfte des Teiges in die noch heiße Pfanne geben und gleichmäßig plattdrücken. Auf den Pizzateig zunächst 1-2 EL Pesto, dann 1-2 EL veganen Reibekäse und anschließend die Hälfte des Pfannengemüses sowie 1-2 EL Jalapeños geben. Pizza für ca. 20-25 Minuten bei 220°C Ober- und Unterhitze goldbraun backen.
4. Gleiches mit der anderen Hälfte der Zutaten machen. Darauf achten, dass der Pizzateig ca. 3 Minuten auf einer noch heißen Pfanne liegt, bevor er in den Ofen gegeben wird. Guten Appetit!

Quelle: Hier kocht Alex ([Link zum Rezept mit Video](#))

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

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