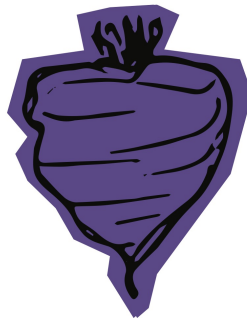


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 39



ERNTTE DER WOCHE

- Salat*
- Tomaten*
- Zwiebeln*
- Kartoffeln, *Violette (festkochend)*
- Zuckerhut*
- Chinakohl* oder Brokkoli* oder Kohlrabi*
- Palmkohl
- Staudensellerie

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 38\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 37\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

das Ergebnis der Blitzumfrage für den **Jahreskalender 2023** ist da. 418 Menschen haben abgestimmt. Vielen Dank für eure Teilnahme! Fast 40 % haben mit "Nein" gestimmt, 30 % mit "Ja" und 30 % war es egal. Eure Anregungen zum Kalender waren sehr vielfältig und sind super hilfreich. Die anonymen Antworten haben wir für euch [auf unserer Website](#) unter "Aktuelles" veröffentlicht. Die Kalenderbedürfnisse sind insgesamt sehr individuell. Deshalb haben wir uns entschieden, für nächstes Jahr keinen Kalender zu produzieren und das Geld z. B. in den Anbau zu investieren. Eure Wünsche nehmen wir mit für zukünftige Kalender. Auf jeden Fall überlegen wir uns in den kommenden Monaten eine digitale Variante. Denkbar wäre beispielsweise eine Jahresübersicht (1 Seite) mit allen Kalenderwochen und Terminen auf einen Blick. Auf der Suche nach Rezepten könnt ihr euch übrigens im [Gemüsebuch](#) austoben. Tipp von euch: Die vorjährigen Kalender aufhängen, denn die Fotos und Texte werden auch 2023 noch schön anzusehen sein :-)



Vergangene Woche war unser ehemaliger Gärtner Simon zu Besuch und hat mit seiner analogen Kamera ein paar Fotos vom Team und der Ernte gemacht. Auf dem Bild links seht ihr Gärtner Jan-David im Bohntunnel. Die Arbeiten auf dem Acker konzentrieren sich diese Woche vornehmlich auf Arbeiten im **Tunnel**. Es geht weiter mit der Pflanzung von **Feldsalat** und die verbleibenden drei Tunnel müssen jetzt ebenfalls geräumt werden, um Platz für **Spinat** und **Asiasalat** zu machen. Draußen wird weiter geerntet - zum einen für die Kiste dieser Woche, zum anderen geht es weiter mit der Kartoffelernte. So langsam müssen wir dann auch daran denken, neben Kartoffeln die ersten Kulturen vom Acker zu holen, die für den Winter eingelagert werden sollen, weil sie den Frost draußen nicht überstehen würden.

Für den **Kochabend** diesen Donnerstag (29. September) mit Andi und Lisa von Cheap & Cheerful Cooking gibt es noch freie Plätze ([hier anmelden](#)). Wir freuen uns schon, mit euch gemeinsam die Kiste zu verkochen. Außerdem steht der nächste **Mitmachttag** vor der Tür: Am 8. Oktober laden wir euch ein, mit uns auf dem Acker zu gärtnern ([hier anmelden](#))!

Grüße aus dem Tunnel
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

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

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

Teamsache: Conny

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Bisher war Gartenarbeit für mich "nur" Ausgleich zum mehrheitlich am Schreibtisch stattfindenden Beruf. Um das zu ändern, möchte ich mein Wissen ausbauen. Bei PlantAge kann ich vor allem die tägliche Praxis in einer großen biovegane Solawi kennenlernen.



Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen bei PlantAge?

Ich helfe bei den Aufgaben, die auf dem Acker anfallen und beim Packen und Verladen der Gemüseboxen.

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

Ich genieße besonders das viele draußen sein und die Arbeit in einem tollen Team.

Was ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Der alte Acker - besonders früh morgens.

Gemüsetipps: Zuckerhut

Der winterliche Zuckerhut-Salat versorgt dich auch im Winter mit wertvollen Nährstoffen und Vitaminen – und das ganz regional ohne lange Transportwege. Er enthält unter anderem Beta-Carotin, B-Vitamine, Vitamin C, Kalium. An einem kühlen, dunklen Ort kannst du Zuckerhutsalat gut lagern. Zuckerhut kannst du klassisch als Salat zubereiten oder auch mit anderem Wintergemüse dünsten. Die äußeren grünen Blätter sind meist sehr bitter, weshalb überwiegend der innere, helle Teil des Salats zubereitet wird. Die enthaltenen Bitterstoffe sind jedoch sehr gesund. Deshalb solltest du auch die grünen Blätter des Zuckerhut-Salats verwenden. Mit den folgenden Tipps kannst du den bitteren Geschmack abmildern:

- Bereite Salate mit süßem Obst wie Äpfeln, Weintrauben oder Birnen zu. Damit harmonisiert der nussige Geschmack des Salats und gleicht die bittere Note aus.
- Ein Dressing aus Essig und Zucker neutralisiert den bitteren Geschmack.
- Koche den Salat kurz in etwas Salzwasser oder lege den geschnittenen Salat für fünf Minuten in lauwarmes Wasser ein. Dabei gehen allerdings auch wertvolle Vitamine, weshalb wir diese Methode nicht empfehlen.

Rezeptideen

[Zuckerhutquiche mit Räuchertofu](#), [Zuckerhut Salat mit Apfel & Radieschen](#), [Zuckerhut Salat mit 3 passenden Dressings](#), [Zuckerhut-Rouladen \(veganisiert mit veganem Käse und veganem Crème fraîche\)](#), ...

Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/zuckerhut-salat-anbau-und-verwendung-des-wintersalats>

Rezept der Woche: [Vegane Weißwurst](#)

Ozapft is! Das Oktoberfest in München ist in vollem Gange und zieht wieder Millionen Besucher in die bayerische Landeshauptstadt. Das [vegane Angebot](#) ist dieses Jahr vielfältiger denn je. Warum es also nicht mal selber zuhause ausprobieren?

Zutaten für 5 Würste

Hauptzutaten

- 120 g Seitan-Fix / Glutenpulver
- 120 g fester Tofu
- 150 g Wasser
- 25 g neutrales Pflanzenöl
- 1/2 TL Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl

Gewürze

- 2 TL Salz
- 1/2 TL Zitronenschale, gerieben oder fein gehackt
- 1/2 TL weißer Pfeffer
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1/4 TL Kardamom, gemahlen
- 1/4 TL Macis / Muskatblüte, gemahlen (alternativ: Muskatnuss)
- 2 EL frische Petersilie

Zubereitung

1. Die Petersilie fein hacken. Die übrigen Zutaten, bis auf das Seitan-Fix, in einem Mixer gut vermengen.
2. Das Seitan-Fix mit der Petersilie in eine Schüssel geben. Die flüssigen Zutaten hinzugeben und alles mit einer Gabel gut verrühren. Dann die Masse mit den Händen kurz durchkneten - nur so lange, bis eine glatte Masse entstanden ist - und in 5 gleiche Teile teilen.
3. 5 Stück Alufolie (jeweils ca. 25 cm lang) mit der glänzenden Seite nach oben bereit legen. Nun jedes Stück der Wurstmasse in Wurstform rollen, in die Alufolie einrollen und die Enden der Alufolie gegeneinander drehen, so dass die Wurst fest verschlossen ist.
4. In einem großen Topf etwas Wasser zum Kochen bringen und die Temperatur senken, so dass das Wasser gerade nicht mehr kocht. Die Würste in einen Dämpfeinsatz (alternativ funktioniert auch ein im Topf hängendes Sieb bzw. ein Durchschlag aus Metall) geben und bei geschlossenem Deckel ca. 50 Minuten dämpfen. Anschließend komplett abkühlen lassen.
5. Die veganen Weißwürste auspacken und vor dem Servieren in siedendem Wasser 2-3 Minuten erhitzen. Mit süßem Senf und Brezeln genießen.

Wer es lieber "vegetarisch" mag: Hier gibt's das [Rezept für vegane Käsespätzle](#).

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte

