

Aktuelles

Macht mit bei der Kartoffelernte 7. -12. Oktober

Liebe Genoss*innen,

Bei Interesse: schreibt uns eine Mail an info@plantage.farm

Am Donnerstag, den 3. Oktober ist **Feiertag**. Daher verschiebt sich nächste Woche die Lieferung um einen Tag nach vorne. In Frankfurt und Beeskow liefern wir bereits am **Dienstag, den 1.10.** Und in Berlin am **Mittwoch, den 2.10.!** Bitte holt Eure Kiste am gleich Tag ab, da viele Verteilstationen am Donnerstag geschlossen haben.

Diese Woche haben wir alle **Kürbisse** vom Feld geerntet, diese liegen nun erst im Folientunnel zum Trocknen, bevor wir sie ins Lager bringen. Unser Gärtner Timo, der sonst immer etwas kritisch ist, ist begeistert vom Geschmack der Kürbisse. Das muss also was heißen! Bei der Ernte haben wir Exemplare mit "Verletzungen" oder Wurmlöchern aussortiert. Diese würden im Lager anfangen zu schimmeln, was sich dann auch auf die gesunden Kürbisse überträgt. Für den Kompost sind sie dennoch zu schade, daher haben wir sie auf die Kisten verteilt. Ihr könnt entsprechende Stellen ausschneiden und den Rest wunderbar verwerten. Zum Beispiel als Suppe oder Ofengemüse.

Am **Donnerstag, den 10. Oktober** findet ein **Kochabend für Genoss*innen** mit **Sophia Hoffmann** statt. Sophia ist vegane Köchin, Aktivistin und Genossin bei PlantAge. Jede Woche überrascht sie uns mit neuen Rezepten und hilfreichen Gemüsetipps. Bei dem gemeinsamen Kochworkshop könnt Ihr mit Sophia Techniken und Grundprinzipien der saisonalen Küche kennenlernen. Dazu liefern wir Euch die Gemüsebox an diesem Tag gleich in die Verteilstation **Plant Base**, wo der Workshop **ab 19 Uhr** stattfindet. Neben dem Kochen des Gemüses wird Sophia ihre berühmten Brotlinge mit Euch zubereiten. Die Kosten für die Raummiete wird auf die Teilnehmenden aufgeteilt. Wir rechnen mit einem Beitrag von **15€**. Die Plätze sind auf **15 begrenzt**, also schreibt am Besten direkt eine **kurze Mail an info@plantage.farm**, um Euch anzumelden.

Wann: 10. Oktober um 19 Uhr

Wo: Plant Base, Prenzlauer Allee 208

Beitrag: ~ 15€ für max. 15 Personen

Anmeldung an info@plantage.farm

Am Samstag, den **12. Oktober** findet **ab 14 Uhr unser Erntedankfest** auf dem Acker statt. Wir freuen uns riesig, wenn Ihr alle ganz zahlreich erscheint! Es wird veganes Potluck geben, zu dem jede*r eine Kleinigkeit mitbringen kann, Lagerfeuer mit Stockbrot und Ackerführungen. Wer selbst ein bisschen mit anpacken möchte, kann bereits **ab 11:30 Uhr zum Mitmachtag** vorbeikommen.

Liebe Grüße,

Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Kartoffel-Bohnensalat

Zutaten für 4 Portionen:

800 g festkochende Kartoffeln

Salz

250 g grüne Bohnen

4 Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch

Frische Petersilie

120 ml Gemüsebrühe

1 TL scharfer Senf

2 EL Weißweinessig

4 EL Sonnenblumenöl

1 Prise Zucker

Pfeffer

2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

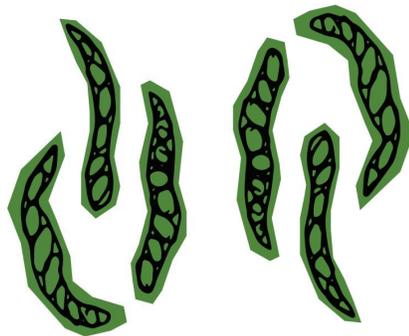
Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen.

Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser ca. 8 Minuten mit leichtem Biss blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln/Schnittlauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und grob hacken.

Die Gemüsebrühe mit dem Senf, dem Essig und dem Öl verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Noch warm mit dem Dressing, den Bohnen, Frühlingszwiebeln/Schnittlauch und der Petersilie vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, abschmecken und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Quelle: <https://eatsmarter.de/rezepte/veganer-kartoffel-bohnensalat>



Gemüse-Tipp: Bohnen

Bohnen sind für uns ein wichtiger Eiweißlieferant und besitzen je nach Sorte sogar mehr Proteine als Fleisch. Der gesundheitliche Nutzen von Bohnen besteht darüber hinaus in ihren vielen Mineralstoffen, denn sie enthalten unter anderem: Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor und Mangan.

Hinzu kommen zahlreiche Vitamine wie Vitamin A, C und E, Beta-Carotin (Provitamin A) sowie verschiedene Vitamine der B-Gruppe (vor allem B1, B2 und B6).

Verwertung:

Die Vielfalt der Zubereitung, ob als Bohnengemüse, Salat oder als Beilage für Fleisch und Fisch, spricht zusätzlich für diese Hülsenfrucht. Blanchierte Bohnen im Mangoldmantel, Chili sin Carne, Eintopf, Bohnensuppe und Schnippelbohnen sind nur einige der möglichen Verwendungsformen.

Man kann Bohnen frisch zubereiten, aber auch gut einfrieren. Nur **im rohen Zustand dürfen sie in keinem Fall verzehrt werden**, da sie einen giftigen Stoff enthalten. Dieser Stoff, das Glycosid Phasin, zählt zur Gruppe der Lektine und zersetzt sich erst nach 15-minütigem Erhitzen oder Kochen. Deshalb sollten Sie auch das Wasser, in dem Sie die Bohnen blanchiert haben, immer wegschütten.

Lagerung

Bohnen sollten möglichst schnell verarbeitet werden, da sie nur kurz frisch halten. In luftdichter Verpackung halten Bohnen etwa zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Da man sie sehr gut einfrieren kann, ist das die beste Alternative.

Quelle:

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/bohnen-wertvolle-inhaltsstoffe>



VEGAN ORGANIC FARM

PLANTAGE

OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 39



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree - Chinach
- Bohnen - Stangenbohnen
- Schnittlauch
- Petersilie - einfacher Schnitt
- Kohlrabi - Rasko oder Azur Star
- Salat - Endivie/Rucola
- Kartoffeln Annabelle (festkochend)
- Kürbis - Hokkaido (grün oder rot)

Von Apfelgalerie

- Trauben - Nero/Phoenix (nicht bio)
- Pflaumen - Elena (nicht bio)

Von Bio-Bäuerin Heidrun Hauke

- Äpfel - Champion

