

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 40



## ERNTE DER WOCHE

- Salat\*
- Zwiebeln\*
- Kartoffeln, *Agria* (vorw. festkochend)
- Knollensellerie
- Steckrübe

Von [Biohof Erz](#)

- Kürbis, *Hokkaido*

Von [Biohof Zielke](#)

- Möhren
- Radieschen

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 39\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 38\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

durch den gestrigen Feiertag verschiebt sich unser gewohnter Wochenrhythmus um einen Tag und auch der Gemüsebrief kommt später als gewohnt. Wir hoffen, ihr hattet ein schönes verlängertes Wochenende mit euren Lieben. Viele von euch haben uns **positives Feedback zur Kiste aus KW 38** dagelassen, was uns sehr gefreut hat. Nach einigen kargen Wochen war es sehr wohltuend, dass die Kiste wieder voller war. Das nehmen wir uns zum Vorbild, um die nächsten Kisten in Menge, Vielfalt und Qualität daran auszurichten.

Der Sommer ist vorbei und der Herbst hält mit großen Schritten Einzug auf den Feldern. Entgegen des Sommers waren die letzten beiden Wochen ziemlich **verregnet** und haben uns die Ernte und Pflege der Kulturen schwerer gemacht - der Gärtner hat eben immer etwas zu meckern. Neben der Ernte und dem Packen der Kisten sind unsere Prioritäten diese Woche wieder einmal die Tunnel und die Kartoffelernte. Es liegt noch immer gut die Hälfte der **Kartoffeln** auf dem Acker und aus den Tunneln müssen die traurigen Reste der Tomaten- und Bohnenpflanzen geholt werden. Danach muss der Boden vorbereitet werden, um alles startklar zu machen für die Pflanzung von **Spinat, Mangold und Asiasalat**. Wie immer ist also viel zu tun.

Im Büro dürfen wir **Meyke** willkommen heißen, die seit Oktober ihr FÖJ bei PlantAge macht. Sie unterstützt uns bei der Mitgliederbetreuung, Auslieferung, Online Shop und im Marketing. Paula verabschiedet sich nach ihrem Praktikum, um weiter Ökologische Agrarwissenschaften in Kassel zu studieren.

Am vergangenen Donnerstag fand mit 5 Genoss:innen ein schöner **Community Kochabend** statt. Zusammen mit Andi und Lisa von [Cheap & Cheerful Cooking](#) haben wir Eintopf mit Kartoffeln, Palmkohl und Räuchertofu, Zuckerhut-Salat mit Joghurt-Dressing, Äpfeln und karamellisierten Nüssen und Kohlrabischnitzel zubereitet. Alles wurde aufgegessen und viel gastronomisches Wissen geteilt. Für nächstes Jahr können wir uns gut vorstellen, wieder einige zu veranstalten, um in gemütlicher Atmosphäre zusammenzukommen. Vielen herzlichen Dank an Andi und Lisa sowie Vereinte Talente fürs Stellen der Küche & Räumlichkeiten!

Am kommenden **Samstag, den 8. Oktober** laden wir euch zum **Mitmachttag** ein, mit uns auf dem Acker zu gärtnern ([hier anmelden](#))! Das erwartet euch: Wenn es wie bisher angesagt sonnig und warm sein sollte, werden wir im Freien den Spinat von Unkraut befreien. Sollte es regnen, pflanzen wir in den Tunneln Spinat, Mangold oder Asiasalate oder treffen die Vorbereitungen dafür.

Oktoberliche Grüße  
Euer PlantAge-Team

**[Nächste Veranstaltungen:](#)**

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

## Teamsache: Jan

### Was hat dich zu PlantAge geführt?

Nach einem Corona-Semester hatte ich genug von Online-Lehre und habe nach einem Praktikum gesucht. Über den damals von Judith geführten Instagram Channel bin ich auf PlantAge aufmerksam geworden und war begeistert von der Vision einer biozyklisch-veganen Landwirtschaft und Vollversorgung.



### Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen bei PlantAge?

Während meines Praktikums und auch darüber hinaus habe ich den PlantAge Shop aufgebaut, mit dem die meisten wahrscheinlich vertraut sind. Den PlantAge Shop leite ich weiterhin und bin darüber hinaus verantwortlich für den Einkauf und die Kommunikation mit unseren Partnern, die weitere Entwicklung des Shops sowie für den Verkauf.

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

Der Kontakt zu Landwirt:innen und Partnern vor Ort, was sie mir beibringen können über nachhaltigen Anbau und Handel. Diese innovativen und nachhaltig denkenden Landwirt:innen zu unterstützen ist auch zu meiner Hauptmotivation geworden, bei PlantAge und vor allem beim PlantAge Shop zu arbeiten. Aber eine wahre Freude ist auch, nach der Obstlieferung positives Feedback zu hören und dieses an die Landwirt:innen weiterreichen zu können.



### Welcher Moment in deiner Zeit bei PlantAge ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

Gerne erinnere ich mich an die Begegnungen mit einigen der Landwirt:innen, mit denen wir zusammen arbeiteten, während ich in Griechenland war. Die Begeisterung, die sie für ihren Anbau hatten und gleichzeitig die Freude darüber, dass sie nicht mehr nur an den anonymen Großhandel verkaufen, bei dem sie nie ein Feedback von Kund:innen bekommen, sondern der Preis gedrückt wird, wo es geht.

## Wollt ihr unsere Partnerlandwirt:innen in ihrem nachhaltigen Anbau unterstützen?

Dann könnt ihr noch bis **Sonntag, den 9. Oktober** ihr leckeres, biozyklisch-veganes Obst unter [plantage.shop/obstkiste](https://plantage.shop/obstkiste) bestellen. Dieses Mal könnt ihr euch auf saftige **Orangen**, süße-saure **Granatäpfel** und die ersten **Zitronen** in der Obstkiste freuen. Ab November kommen dann auch die heißgeliebten Avocados und Bananen wieder!

# Verwertungstipps: Knollensellerie

- Würzige Backofenpommes
- Als Basis für pürierte Suppen und Saucen (gibt Bindung)
- Als elementare Zutat für selbstgemachte Gemüsebrühen in Eintöpfen
- Im Ofen geschmort als Braten
- Als Zutat für winterlichen Rohkostsalat, mit Äpfeln, Kürbiskernen und Senf-Dressing
- Paniert als Sellerieschnitzel

## Rezept der Woche: Deftiger Steckrübenkuchen mit Räuchertofu

*In diesem Rezept geht es um zwei selten kombinierte Gerichte: Deftiges Gemüse und Kuchen. Auch wenn ihr Kuchen vielleicht sonst eher auf dem Kaffeetisch, als auf dem Mittagsteller habt... Ausprobieren lohnt sich!*



### Zutaten für 1 Backblech

#### Für den Kuchenteig

- 800 g Steckrübe geschält
- ein Bund Frühlingszwiebeln
- 800 g Weizenmehl
- 2 Pck Backpulver
- 1,5 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 geh. TL Paprikapulver
- 360 ml Olivenöl

- 4 EL Weißweinessig alternativ Balsamicoessig
- 200 g veganer Reibekäse

#### Für die Füllung

- 350 g Räuchertofu
- 2 Prisen Rauchsatz alternativ Raucharoma
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Sojasoße

### Zubereitung

1. Tofu in kleine Würfel schneiden und in einem EL Olivenöl knusprig anbraten. Rauchsatz, Ahornsirup sowie Sojasoße unterheben, eine weitere Minute braten lassen und beiseitestellen. Steckrübe fein reiben und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides zusammen mit Gewürzen, Olivenöl, Weißweinessig sowie dem veg. Reibekäse in einer Schüssel vermengen.
2. In einer separaten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermengen und anschließend, zusammen mit dem Tofu, unter die Steckrübenmasse kneten.
3. Eine große Springform etwas mit Olivenöl einfetten, den Teig hineingeben und im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 40 Minuten backen. Ofenfrisch oder kalt genießen. Guten Appetit!

Das Rezept stammt vom veganen Koch Alex ([www.hierkochtalex.de](http://www.hierkochtalex.de)), noch mehr davon gibt es in seinen Kochbüchern "Oberlecker" und "Hier kocht Alex" und auf seinem [Youtube-Kanal](#).

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm