

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Falls ihr noch einen **Gas-Hockerkocher** oder **Dampfentsafter** habt,
schreibt an: info@plantage.farm, Betreff: Simon Möhrenmanager

Kartoffelernte! Jetzt kommen alle Kartoffeln aus der Erde. Dazu kommt unser Nachbar Olli mit einem professionellen Kartoffelroder vorbei. Zum Auflösen der Kartoffeln braucht es viele Hände und wir freuen uns auf tatkräftige Unterstützung aus der Community. Voraussichtlich am **7. Und 8. Oktober**, wird die Aktion stattfinden. Auch für Kinder ist die Kartoffelernte ein großer Spaß. Kommt gerne alle vorbei und verbringt mit uns einen Tag im Freien mit sinnvoller Arbeit und bester Gemeinschaft. Bitte meldet Euch mit einer kurzen **Mail an info@plantage.farm** an, sodass wir die Anfahrt planen und kurzfristige Änderungen mitteilen können.

Für den **Kochabend am 10. Oktober um 19 Uhr** mit Sophia Hoffmann gibt es noch freie Plätze. Wer sich dazu anmelden möchte, schreibt eine **Mail an info@plantage.farm**. Wir liefern dann Eure Gemüsekiste direkt ins Plant Base, wo das Kochevent stattfindet. Pro Teilnehmenden berechnen wir **15€**, worin die Raummiete und ein **Freigetränk** an der Bar enthalten sind.

Kommt alle vorbei zum großen **Erntedankfest am 12. Oktober ab 14 Uhr!** Ab **11:30 Uhr** treffen wir uns zum **Mitackern**. Genossin Alina wird Gruppentickets für den Zug organisieren. Schreibt eine **Mail an info@plantage.farm** und wir verbinden Euch mit Alina.

Zum Ende der nächsten Woche kann unser **Crowdfunding** starten. Damit planen wir wichtige Investitionen für Lagerausbau, einen neuen Anhänger und zuverlässige Gartengeräte zu finanzieren. Außerdem möchten wir im nächsten Jahr unsere Anbauflächen erweitern, um mehr Menschen mit veganem Gemüse zu versorgen und mehr Raum für Artenvielfalt und Naturschutz zu gestalten. Wenn jede*r von uns mindestens 2 zusätzliche Personen mobilisieren kann, und jede*r durchschnittlich 25€ im Crowdfunding spendet, können wir das Ziel von 25.000€ schnell erreichen. Also lasst es uns gemeinsam anpacken - Let's grow!

Wir liefern nun bereits über 200 Gemüsekisten pro Woche. Mehr geht zur Zeit einfach nicht, da das Auto keinen weiteren Platz bietet. Doch wir möchten uns auch an unseren Finanz- und Anbauplan halten, um mit unserer Solawi gesund zu wachsen. Daher wächst nun unsere Warteliste. Wir freuen uns riesig über die hohe Nachfrage, welche sicher auch durch die Fridays-for-future-Bewegung unterstützt wird. Regionale, tierleidfreie, umweltschonende und zukunftsfähige Landwirtschaft

Liebe Grüße,

Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Apfel-Fenchel-Nuss-Salat mit weißer Essig-Reduktion

Wie uns ein Gemüse mundet, hat nicht nur damit zu tun wie wir es beim Kochen zubereiten, sondern auch sehr viel damit, wie wir es schneiden. Besser gesagt, in welcher Form wir es genießen. Für diesen Salat werden Fenchel und Apfel hauchzart geraspelt und so kann man den Fenchel viel besser roh verzehren als in großen Stücken. Das wäre nämlich ein ganz schön harter Brocken. Die dünnen Scheiben können sich voll und ganz mit dem feinen Dressing vollsaugen, das einzig knusprige an dieser leichten Vorspeise sind die gerösteten Haselnüsse.

Zubereitungszeit: 20 Minuten/ glutenfrei

Zutaten (für 4 Personen):

150 ml Weißwein-Essig
25 ml (3 EL) Agavensirup
40g Hasel- oder Walnüsse
1 Fenchelknolle
2 Äpfel
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Für die Reduktion den Essig zusammen mit dem Agavensirup in einem kleinen Topf erhitzen, immer wieder umrühren und auf mittlerer Temperatur auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett behutsam anrösten bis sie duften.

Die Fenchelknolle und die Äpfel waschen. Die Enden der Fenchelstiele abschneiden und die Knolle mit Hilfe einer Küchenreibe oder einer Mandoline so fein wie möglich raspeln bis nur noch der harte Strunk übrig bleibt. Den Strunk kompostieren oder in einer Gemüsebrühe verkochen.

Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Stücke mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden.

Mit einem Messer die gerösteten Nüsse grob hacken.

Apfel- und Fenchelscheiben auf vier Tellern anrichten, mit der weißen Reduktion beträufeln, Nussstücke darüber geben und nach Belieben noch dezent salzen und pfeffern.

Gemüse-Tipp

Mangold:

Bei Mangold-Überschuss: kurz blanchieren und dann – ähnlich wie gekauften Blattspinat – einfach einfrieren

- für Füllungen, gemischt mit Resten (Couscous, Reis, Quinoa,...) z.B. gefüllte Paprika
- roh als gesundes Wrap
- in grünen Smoothies

Fenchel:

Die Knollen können bis zu 3 Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Fenchel kann man auch einfrieren. Hierzu vorher in Stückchen schneiden, die so groß sind, wie du sie anschließend auch verarbeiten möchtest und in einer Box einfrieren.

Paprika:

- püriert als Suppe/ Aufstrich/ Hummus/ cremige Nudelsoße/ im Risotto
- langsam gekocht (z.B. Ratatouille, Letscho)
- gefüllt: optimal zur Resteverwertung, z.B. mit Reis, Quinoa etc.

Kohlrabi:

Ähnlich wie bei Radieschen und Beten hält Kohlrabi länger ohne die Blätter, sie bleiben gesondert, in ein feuchtes Küchentuch verpackt, etwa eine Woche frisch. Mit der Wickelmethode kann auch das Gemüse selbst länger frisch bleiben, da es zu 90% aus Wasser besteht, ist sein größter Feind die Austrocknung.

Knolle:

- gekocht oder gedünstet als Beilage, als Püree, in Eintöpfen, Suppen, in Aufläufen
- als panierte Schnitzel

Blätter:

- gedünstet wie Blattspinat
- fein geschnitten als Beigabe zu Salaten, Suppen, Eintöpfen

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).

Bei unserem Kochabend am 10.10. Und beim Erntedankfest am 12.10. Habt ihr die Gelegenheit Sophia und ihre Kochkünste kennenzulernen.

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



Gemüsebrief

Kalenderwoche 40

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Tomaten
- Bohnen
- Schnittlauch
- Petersilie
- Kohlrabi - Rasko oder Azur Star
- Fenchel
- Paprika
- Asiasalat

Von Daniels Biohof

- Zitronenbasilikum
- Mangold

Von Apfelgalerie

- Trauben

Von Bio-Bäuerin Heidrun Hauke

- Äpfel

