

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 41



ERNTE DER WOCHE

- Salat*
- Zwiebeln*
- Tomaten*
- Fenchel*
- Kartoffeln
- Staudensellerie *oder* Knollensellerie
- Rote Bete
- Grünkohl

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 40\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 39\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

das Erntejahr 2022 neigt sich dem Ende zu und der größte Teil unseres Anbaujahres liegt hinter uns. Es ist wieder Zeit für die [große Jahresumfrage](#)! Auch in diesem Jahr möchten wir von euch wissen, wie zufrieden ihr mit der Ernte wart und wie wir uns auch in anderen Bereichen von PlantAge weiterentwickeln können. Eure detaillierten Rückmeldungen und Anregungen, die positiven sowie Verbesserungsvorschläge, helfen uns, PlantAge für 2023 bedürfnisgerechter zu gestalten. Es dauert etwa 15 min. und ist bis zum 31. Oktober möglich. Als kleine Wertschätzung wartet am Ende ein **5€-Gutschein für den PlantAge Shop** auf euch. Vielen Dank schon jetzt für eure Teilnahme!

Zur Jahresumfrage: <https://www.surveymonkey.de/r/jahresumfrage2022>

So langsam wird es morgens ganz schön kalt auf dem Acker und von den Sommerkulturen ist nicht mehr viel übrig. Diese Woche gibt's die letzten **Tomaten** - die haben wir letzte Woche nicht geschafft zu räumen, also können wir noch ein letztes Mal ernten. Außerdem werden wir nochmal **Grünkohl** ernten. Dazu erreichte uns eine Frage, warum wir damit nicht bis zum ersten Frost warten würden. Die Antwort ist, der Grünkohl wurde leider etwas zu eng gepflanzt, wodurch weniger Licht an die unteren Blätter gelangt. Diese Blätter beginnen nun leider gelb zu werden und wir versuchen, dem Grünkohl zuzukommen, um noch möglichst viel von der Ernte zu sichern. Deswegen landet jetzt schon immer mal wieder ein Bund in der Kiste. In der Pfanne zubereitet oder als Grünkohlchips aus dem Ofen findet er sicher auch etwas zeitiger im Jahr schon eine sinnvolle Verwendung in der Küche. Neben der Ernte steht auf dem Acker diese Woche das gleiche an wie letzte Woche: **Kartoffelernte und Tunnelvorbereitung** bleiben unser Hauptaugenmerk. Ende der Woche kann es dann hoffentlich weitergehen mit der Bepflanzung der Tunnel.

Wir haben **neue Verteilstationen** mit dabei und zwar in Friedrichshain (Samariterviertel), Wilhelmsruh und Neukölln (Schillerkiez). Weitere Infos dazu findet ihr auf der [Karte mit allen Abholstationen](#). Wie ihr sicher alle wisst, ist Platz in Berlin unbezahlbar. Dass uns die Verteilstationen Platz in ihren Räumen kostenfrei zur Verfügung stellen, ist wirklich besonders. Viele von ihnen haben nicht nur mit den Folgen der Lockdowns, sondern auch mit den hohen Energiekosten sehr zu kämpfen, was natürlich auch alle von uns trifft. Wenn es euch trotzdem finanziell möglich ist: Durch den Kauf von einem Kaffee, Kuchen, oder ein kleines Trinkgeld könnt ihr eure Liebe zeigen (oder welche Produkte eure Verteilstation auch anbieten mag). Haltet außerdem die Räume immer sauber und nutzt ggf. bereitgestellte Handfeger. Äußerst hilfreich für die Verteilstation, aber auch für unsere Fahrer ist es übrigens, wenn ihr die leeren Kisten ineinander stapelt. So lassen sich 3 Kisten in 2 zusammenfassen und es wird eine Menge des kostbaren Platzes gespart. Danke ♥

Spätsommerliche Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

*Letzter Mitmachtag des Jahres: **12. November** ([anmelden](#))*

Teamsache: Jarek

What brought you to PlantAge?

My passion for working in agritourism.

What are your tasks/responsibilities?

My tasks include harvesting, planting and weeding.

What motivates you?

Friends from work motivate me.

What is your favorite place/location at PlantAge?

My favorite place is the old field.



Gemüsetipps: Fenchel

Verwendung

Knollenfenchel veredelt mit seinem anisähnlichen Aroma nicht nur Salate und Füllungen, mit ihm lassen sich auch schmackhafte Dips herstellen. Mit dem zarten Fenchelgrün würzt man helle Soßen oder Mayonnaise. Das frische Laub kann laufend geerntet und wie Dill verwendet werden. Außerdem ist Knollenfenchel das ideale Gemüse für alle, die zu Völlegefühl neigen. Seine Ballaststoffe binden Gifte und Fette im Darm, das senkt den Cholesterinspiegel. Außerdem ist er reich an Kalium, Betacarotin sowie Vitamin C und E und enthält dazu noch viele wichtige Mineralstoffe.

Tipp: Tee aus Knollenfenchel-Kraut ist nicht nur gut gegen Blähungen und stärkt die Verdauung, er wirkt auch stimmungsaufhellend und senkt das Stresslevel. Die ätherischen Öle, hauptsächlich Anethol und Menthol, verleihen den Knollen ihr typisches Aroma und wirken sanft schleimlösend und beruhigend.

Quelle: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuse/knollenfenchel>

Lagerung

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.

Zubereitung

Fenchel schmeckt roh und gekocht/ gebacken. Fein geschnitten/ geraspelt im Salat oder in Hälften geschmort aus dem Ofen. Unbedingt die Stiele/ das Grün mitverwenden. Köstlich schmeckt auch gepickelter Fenchel, siehe [Grundrezept Pickles](#).

- **Stiele:** auch fein raspeln und roh verwenden oder pickeln.
- **Grün:** Wie Dill als Kräuter in Salaten, Gerichten und Soßen oder als Deko verwenden.

Die Tipps stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

Rezept der Woche: Einfache Fenchel Pasta

Viele haben zu Fenchel ja ein negatives Bild im Kopf, denn Fenchel wird häufig direkt mit Fencheltee und somit auch mit Krankheit assoziiert. Dabei kann Fenchel so viel mehr. Die Fenchelknolle ist ein richtig tolles Gemüse und findet sich beispielsweise in der italienischen, aber auch französischen Küche relativ häufig auf der Speisekarte. Warum also nicht selbst mal eine einfache Fenchel Pasta zubereiten, die mit nur wenigen Zutaten auskommt, aber einen ganz besonderen Geschmack abseits der 08/15-Tomatensauce liefert? Die Pasta ist natürlich vegan, in nur 30 Minuten zubereitet und kostet weniger als 2 Euro pro Portion. Kombiniert wird der Fenchel in diesem Rezept mit einer scharfen veganen Merguez-Wurst, die das Fenchelaroma toll ergänzt. Statt der veganen Merguez, kann man natürlich auch einfach (Räucher)Tofu, Seitan oder Tempeh verwenden. Hier würde ich empfehlen, zusätzlich mit etwas Chilipulver für die richtige Schärfe und vielleicht auch einer Prise Kreuzkümmel und Paprika zu würzen.



Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Pasta
- 1 Knolle Fenchel, klein
- 60 g vegane Merguez (scharfe Wurst), alternativ Räuchertofu, Seitan, etc.
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Dose Tomaten, 400 g
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Merguez in feine Würfel schneiden und in einem Topf (oder einer großen Pfanne) mit etwas Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur anbraten. Wenn die Merguez-Würfel knusprig sind, 1/3 davon herausnehmen und als Topping bei Seite legen.
2. Inzwischen die Fenchelsamen mit einem Mörser zerstoßen und die Knoblauchzehe fein hacken. Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Halbringe schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken und für später aufbewahren. Knoblauch und Fenchelsaat mit einem weiteren Schuss Olivenöl in den Topf zur Merguez geben und etwa eine Minute braten. Fenchelringe und Dosentomaten hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Sauce ca. 20 - 25 Minuten mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
3. Die Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser al dente kochen. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen und zusammen mit den Nudeln zur Sauce geben. Die Fenchel Pasta jetzt ggf. nochmal abschmecken und mit Fenchelgrün und knuspriger Merguez bestreut servieren.

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.

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