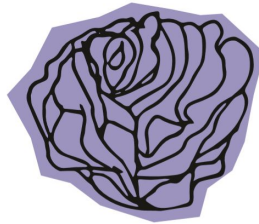


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 42

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- ggf. Zucchini
- Fenchel
- Kohlrabi
- Stangensellerie
- Salat
- Asia-Salat
- Mangold
- ggf. Bohnen
- Kartoffeln Adretta
- (Baby-)Süßkartoffel
- Äpfel - nicht bio

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

wir möchten euch nochmal erinnern, zu jeder Kistenabholung die Kiste von letzter Woche mitzubringen. Oder noch besser: Packt das Gemüse in einen Beutel um und lasst die Kiste gleich vor Ort stehen. Zur Zeit fehlen uns über 350 Kisten, also fast eine gesamte Lieferung. Die Kisten werden von uns dringend benötigt, um das Gemüse zu packen und transportieren zu können. Außerdem sollten die Kisten nicht zweckentfremdet werden, also ausschließlich für den Transport von PlantAge-Gemüse genutzt werden.

Heute finden Berliner\*innen neben der Namensliste Flyer und eine Unterschriften-Liste zum Klimaneustart für jeden von euch. Es handelt sich dabei um eine [Volksinitiative des Bürger\\*innenrats Berlin](#), die das Ziel hat, dass die Bevölkerung aktiv in die Gestaltung unserer Zukunft einbezogen wird. Dafür sollen 20.000 Unterschriften gesammelt werden. Alle weiteren Infos findet ihr in der beiliegenden Broschüre. Wir würden uns freuen, wenn ihr die Initiative unterstützen möchtet.

Na, wer hat auch schon einen Tigerschnegel in der Kiste entdeckt? In der Ackerküche-Gruppe gab es dazu einen Austausch, wie man die Schnecken am besten ins nächste Grün transportiert. Tatsächlich handelt es sich bei den getigerten Schnecken, um



ein willkommenes Helferlein des Gärtners und der Gärtnerin. Denn Tigerschnegel essen andere Nacktschnecken! Auch, wenn das nicht vegan ist, machen wir hier mal eine Ausnahme. Dennoch ist Vorsicht geboten beim Zubereiten von Salaten, denn auf dem Teller möchte man sie lieber nicht haben.

Neben den Tierchen in der Kiste wird im Herbst und Winter auch wieder mehr Sand und Erde in der Kiste sein. Zum Einen liegt das an dem Wurzelgemüse wie Kartoffeln, Möhren und Beete, aber auch der Regen sorgt dafür, dass Sand in die Salate gespült wird. Wir empfehlen daher eine Salatschleuder und eine Gemüsebürste. Bitte achtet auch beim Abholen der Kiste darauf, dass in der Abholstation nicht zu viel Dreck hinterlassen wird. Bei einigen Stationen liegt für den Fall auch ein Handfeger bereit.

Wir wünschen euch eine schöne Woche! :-)

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

**Nächste Mitmachtage:** 7.11. Von 11-16 Uhr  
Anmeldung über dieses [Online-Formular](#) auf [www.plantage.farm](http://www.plantage.farm)

## Teamsache - Eileen

**Art der Anstellung:** Volunteer

**Seit wann bist du schon dabei?** Seit dem 1. September

### **Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?**

Ich helfe bei allen Aufgaben, die draußen anfallen. Im Moment ernten wir hauptsächlich und setzen Jungpflanzen für den Winter. Außerdem behalte ich den Überblick, welche Mengen an Ernte in welchen Räumen gelagert sind.



### **Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?**

Ich möchte gerne dazu beitragen, dass Menschen wieder mehr Zugang zu frischen und lokal produzierten Bio-Nahrungsmitteln haben, die ohne die Ausbeutung von Tieren, Menschen oder dem Boden produziert worden sind. Es ist für mich bereichernd zu erleben, was es bedeutet, einen Teil meiner Nahrungsmittel selbst herzustellen und dann in Gemeinschaft zu (meistens sehr) leckeren, veganen Gerichten zu verarbeiten. Ich denke, dadurch kann ich den Kreislauf alles Lebendigen wieder mehr wahrnehmen, Schritt für Schritt Souveränität über meine Ernährung zurückgewinnen und meine Verbindung zur Erde stärken.

## **Gemüse-Tipps: Asia-Salat Vielfalt**

Die Sortenvielfalt ist groß. Als beliebte Vertreter seien hier „Mizuna“, „Green in Snow“ und „Red Giant“ genannt:

- **Mizuna** ist grün, sehr kältetolerant und somit ganzjährig anbaufähig. Sein mildwürziger Geschmack macht ihn zu einem der bei uns am verbreitetsten asiatischen Blattsalate.
- **Green in Snow** oder auch Grün im Schnee eignet sich, wie der Name schon vermuten lässt, hervorragend für den ganzjährigen Anbau. Es ist sehr frosthart und hat einen scharfen, senfartigen Geschmack.
- **Red Giant** hat rot-grüne Blätter. Er ist sehr tolerant gegenüber Kälte und verfügt über einen scharfen, würzigen, krenähnlichen Geschmack.

Für die meisten Sorten gilt, dass der Geschmack sehr intensiv ist und ein purer Einsatz der Asia-Salate möglicherweise als zu scharf empfunden wird. In der Verwendung als Gewürz bzw. Beimischung von anderen Gemüsesorten sind sie auf jeden Fall ein kulinarischer Genuss.

# Rezept der Woche

## Süßkartoffel-Quesadillas

### Zutaten

Für die Füllung:

- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Süßkartoffel (ca. 250 g) gerieben
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chili (optional)
- ½ TL Kreuzkümmel (optional)
- 1 Handvoll Baby-Spinat
- 1 Dose schwarze Bohnen ab gespült und abgetropft
- ½ Dose Mais ab gespült und abgetropft
- 2-3 EL frische Petersilie gehackt
- Salz, Pfeffer (nach Geschmack)

Für die Quesadillas:

- 6 (glutenfreie) Tortillas \* (ca. 19,5 cm Durchmesser)
- ca. 150 g veganer Käse gerieben
- 3 TL Öl

### Zubereitung:

Süßkartoffel-Füllung:

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die geriebene Süßkartoffel hinzufügen und für ca. 30 Sekunden anrösten. Dann die Gewürze hinzugeben und gut verrühren.
2. Ein wenig Wasser hinzufügen, die Pfanne abdecken und die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, damit nichts anbrennt. Etwa 6 Minuten garen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Baby-Spinat hinzufügen, umrühren und weitere 2 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffel zart und durchgegart ist.
4. Bohnen, Mais und Petersilie einrühren und alles für ca. 1 weitere Minute erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quesadillas:

1. Eine Antihaf-Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und mit etwas Öl bepinseln.
2. Etwa 3 EL der Füllung gleichmäßig auf einer Tortillahälfte verteilen, dabei einen schmalen Rand lassen. Die Füllung mit geriebenem Käse bedecken und die leere Tortillaseite über die Füllung falten („zuklappen“). Mit einem Pfannenwender etwas nach unten drücken, sodass es zusammenhaftet.
3. Die Tortillas ca. 2-3 Minuten rösten, dann vorsichtig wenden und von der anderen Seite goldbraun und knusprig ausbacken.
4. Diesen Vorgang mit der restlichen Füllung und so vielen Tortillas, wie nötig (ca. 4-6, abhängig von der genauen Größe), wiederholen.
5. Die fertigen Quesadillas auf ein Schneidebrett legen und mit einem scharfen Messer oder Pizzaschneider in drei Stücke schneiden.
6. Mit Guacamole oder anderen Dips nach Wahl servieren und sofort warm genießen!

Quelle: [https://biancazapatka.com/de/wprm\\_print/12505](https://biancazapatka.com/de/wprm_print/12505)