

# Aktuelles

*Jetzt Crowdfunding unterstützen auf [www.startnext.com/plantage-farm](http://www.startnext.com/plantage-farm)*

## Liebe Genoss\*innen,

Eure Genossenschaft braucht jetzt die **Unterstützung** von allen! Es sind dringend Investitionen für den Ausbau des Lagers und Gartengeräte notwendig, um unsere solidarische und biovegane Landwirtschaft dauerhaft zu sichern. Mit der Minimalvariante konnten wir gut starten und das erste Jahr lief gut an. Doch um unsere Mitarbeiter\*innen zu entlasten und **faire** Arbeitsbedingungen und Löhne zu gewährleisten, benötigen wir zuverlässige Gartengeräte.

Für die Lagerung des Gemüses brauchen wir neue **Kühl- und Lagerräume**. Ansonsten wird es schwierig das eigene Gemüse zu lagern und eine Versorgung im Winter zu sichern.

Auch zum Packen und Lagern von Gemüseboxen brauchen wir mehr **Platz** und ein Dach über den Kopf. Dafür wird eine nicht mehr genutzte Garage ausgebaut und mit einem Holztor versehen.

Mit **25.000€** können wir erste Investitionen möglich machen. Doch für eine langfristige Sicherung des Betriebes werden weitere Investitionen notwendig sein. Ziel ist es dennoch, unabhängig von Banken und Investoren zu bleiben und zu zeigen, dass eine Gemeinschaft von Verbraucher\*innen, ihre eigene Lebensmittelversorgung in die Hand nehmen kann. Also, lasst es uns anpacken und gemeinsam noch einige Stücke wachsen (lassen) - **Let's grow!** ♥

Jede Unterstützung wird um 25% erhöht durch die Förderung von Krombacher Naturstarter. Eine Kooperation von Krombacher und Startnext.

Am **24. Oktober** und am **4. November** jeweils um 18 Uhr, trifft sich Judith mit euch in der Pomeranze in Neukölln, um euch in die Ernteplanung 2020 einzubeziehen und über die Finanzplanung aufzuklären. Wir möchten wissen, welches war euer Lieblingsgemüse, welches eher weniger und welche Gemüsesorten möchten wir im nächsten Jahr ausprobieren. Um auch alle Ernteabnehmer\*innen in diesen Prozess einzubeziehen, planen wir im November eine Umfrage dazu zu starten.

Liebe Grüße,  
Euer PlantAge-Team



# Rezept der Woche

## Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos

*Diese Woche ist es zwar warm, aber die Kraft der Ingwerwurzel kann dennoch nun sinnvoll sein, um uns gegen Erkältungen zu schützen. Statt der Kokosmilch können auch Kartoffeln mitgekocht werden, um die Suppe schön cremig zu machen.*

1 Hokkaidokürbis, gewürfelt  
1 Stück Ingwer, fein gehackt  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
1 Dose Kokosmilch  
1 TL Currypaste  
500 ml Gemüsebrühe  
evtl. Kürbiskerne

Zubereitung:

Den Rahm der Kokosmilch im Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Currypaste dazu geben, 3 - 4 Minuten anschwitzen. Die Kürbiswürfel und Kartoffel zugeben und 3 Minuten mitdünsten.

Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse ca. 30 Minuten weich kochen und anschließend pürieren. Wer mag, gibt noch einige geröstete Kürbiskerne auf die Suppe.

Quelle:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/873851192726467/Kuerbissuppe-mit-Ingwer-und-Kokos.html>

## Gemüse-Infos

### Rote Beete Blätter

Diese Woche haben wir Rote Beete geerntet und ins Lager gebracht für den Winter. Die Beete hält ohne Blätter länger frisch, da sie so weniger Flüssigkeit verlieren. Rote Beete und Mangold sind im Prinzip die gleiche Pflanze nur unterschiedlich gezüchtet. Die Blätter lassen sich also wie Mangold zubereiten. Die Blätter der Bete sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Also viel zu schade um auf dem Feld zu lassen. Guten Appetit!

### Äpfel

Die Äpfel haben wir mit viel fleiß gepflückt. Insgesamt circa 3 TONNEN. Diese stammen von unserem Nachbar und Verpächter Thomas (Apfelgalerie). Aufgrund des Frostes im Mai sind die Bäume "aufgegeben" worden und seitdem unbehandelt. Sie sind laut seiner Aussage "rückstandsfrei". Es sind genau die Bäume, die wir im nächsten Jahr übernehmen und nach und nach in einen biologischen Bestand umwandeln möchten. Äpfel sind sehr empfindlich und entwickeln sehr schnell Druckstellen. Wir haben uns sehr bemüht sie äußerst behutsam zu behandeln. Sollten sich

dennoch braune Stellen entwickeln, lasst euch davon nicht abschrecken. Die Qualität der Früchte ist dennoch hervorragend! So lecker!

Es wird bis Weihnachten noch viele Äpfel geben. Macht euch also bereit, Äpfel einzukochen und vielseitig zu verwenden.

- Apfelsaft
- Apfelmus
- Apfelcrumble
- Bratapfel
- Rohkostsalat mit Möhren

### **Kartoffeln**

Nun sind fast alle Kartoffeln geerntet. Großes Dankeschön, an alle Helfer\*innen beim Erntefest! Die Qualität der Kartoffeln ist recht mau. Grund dafür ist der trockene Sommer und Befall von Kartoffelkäfer und Drahtwürmern. Insgesamt sind wir mit der Ausbeute dennoch zufrieden und freuen uns weitere Sorten im nächsten Jahr auszuprobieren.

### **Kürbis**

Kleinere Exemplare haben meist ein festeres Fruchtfleisch, mehr Geschmack und sind weniger faserig.

#### Kerne:

Kürbiskerne sind unglaublich gesund und lassen sich vielseitig verwenden. Als Topping für Salate und Gemüsegerichte, als Kruste für Bratlinge oder als Kontrast zu süßen, fruchtigen Desserts. (erst Schale entfernen und am Besten trocknen)

#### Schale:

Theoretisch ist die Schale aller Kürbisarten essbar. Doch sind manche sehr hart und somit ungenießbar. Ultimativer Trick: Ein Stück Kürbis auf der Schalenseite aufliegend im Ofen backen. Wenn die Schale in der gleichen Zeit wie das Fruchtfleisch weich wird, kann sie problemlos mitgegessen werden. Wenn Sie noch hart ist, besser wegschneiden. (Die Schale des Hokkaido ist essbar!)

#### Verwertungsideen:

- im Ofen (oder auf dem Grill) gebacken und sofort verzehrt oder zu Suppe, Püree, Aufstrich oder als Salatzutat verarbeitet
- gekocht/ gedämpft als Beilage, ins Risotto, Aufläufe
- als Mus zur Weiterverwendung für Süßspeisen, Kuchen

Die Gemüsetipps stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann ([www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com)), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag). Dieses ist auch in unserem Crowdfunding zu erwerben.

---

Copyright PlantAge eG, 2019

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

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

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN  ORGANIC  FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Gemüsebrief

Kalenderwoche 42

Unterstütze uns jetzt im **Crowdfunding** auf  
[www.startnext.com/plantage-farm](http://www.startnext.com/plantage-farm)



### Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Salat - Postelein
- Porree
- Kürbis (kleine oder mit Druckstellen - bitte direkt verwerten!)
- Kartoffeln
- Paprika
- Rote Beete Blätter
- Zwiebel
- Kohlrabi
- Stangensellerie

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht-bio, im Mai das letzte Mal behandelt, also "rückstandsfrei")