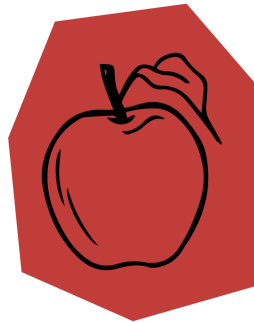


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 43



ERNTTE DER WOCHE

- Äpfel*
- Friseesalat*
- Mangold*
- Rote Bete, *teils biozyklisch-vegan, teils konventionell*
- Knollensellerie
- Kartoffeln
- Schwarzwertich

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 42\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 41\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

diese Woche sind auf dem Acker zum Glück alle wieder vollzählig. Die Erkältungen sind weitestgehend überstanden und wir können wieder halbwegs normal zur Tat schreiten. Planmäßig holen wir diese Woche die letzten **Kartoffeln** vom Acker und haben unsere Tunnel endlich soweit, dass wir auch mit der **Winterpflanzung** in den verbleibenden Folienhäusern starten können, sobald die Lieferkisten für diese Woche gepackt sind. Leider hat uns das wechselhafte Wetter der letzten Wochen eine böse Überraschung beschert: Ein großer Satz **Feldsalat** ist vollkommen gesprenkelt von Mehltau und wird leider nicht mehr zu retten sein. Bei dem Wechsel aus Regen, Nebel und Sonnenschein, wie wir ihn in den letzten Wochen hatten, kann das leider schnell passieren. Daher werden wir uns schweren Herzens von ihm trennen müssen und bereiten die Fläche lieber schon für den nächsten Satz vor, der in den kommenden Wochen die Beete füllen soll. Leider läuft nicht immer alles so, wie man es sich als Gärtner wünscht, aber wir sehen es positiv und schaffen uns mit der vorgezogenen Vorbereitung hoffentlich schon ein paar freie Kapazitäten für die nächste Pflanzung. Drückt die Daumen, dass der nächste Satz besser läuft.

Am vergangenen Samstag wurden alle unsere **Äpfel** geerntet. Wir sind sehr dankbar für die Unterstützung von den Mitarbeiter:innen unseres Verpächters Thomas. Auch am Wochenende arbeiten sie aktuell, um die Obsternte zu schaffen. Mit unserer Plantage waren sie innerhalb weniger Stunden fertig (unfassbar, wie schnell die ernten können). Das ganze Jahr steckt man so viel Mühe und Arbeit in die Kulturen, dann möchte man sie natürlich auch jetzt rechtzeitig vor dem Frost ins Lager bringen. Wir haben noch ein paar Äpfel am Freitag naschen können - sie sind wirklich sehr lecker! Aber natürlich sehen nicht alle perfekt aus. Und weil das Sortieren aufwändig ist und wir aktuell so gar keine Kapazitäten haben, wandern nun fast alle Äpfel zur Mosterei und werden zu Saft. Fast ein bisschen schade, aber wir können auch nicht alles schaffen und kommen zur Zeit schon kaum mit der Ernte vom Lagergemüse hinterher. Diese Woche gibt es einmalig Tafeläpfel der Sorte Jonagold. Diese sollten bald verzehrt werden. Wir freuen uns umso mehr auf den Saft, in dem feinste biozyklisch-vegane Äpfel aus Brandenburg verarbeitet sein werden. Er wird voraussichtlich ab Winter 2023 in euren Kisten sein.

Jetzt an der großen PlantAge Jahresumfrage teilnehmen:

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

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.

Fröhliche Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

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

Unterschriftensammlung für Berlin 2030 klimaneutral



Die Initiative Klimaneustart Berlin benötigt aktuell noch dringend Unterschriften für das Volksbegehren Berlin 2030 klimaneutral (www.berlin2030.org). Ziel ist es anschließend, bei einer offiziellen Wahl über die vorgeschlagene Gesetzesänderung abzustimmen. Diese würde das Bundesland Berlin dazu verpflichten, im Einklang mit dem Pariser 1,5 Grad Ziel schon bis 2030 klimaneutral zu werden. **Deshalb werden wir diese Woche an allen Abholstationen Unterschriftenlisten auslegen, damit ihr dort ganz unkompliziert bei eurer Abholung unterschreiben könnt!**

Wir sammeln sie nächste Woche wieder ein und senden sie für euch an die Initiative.

Teamsache: Marco

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Im März 2019 habe ich im Internet nach Kräutern und Gemüseboxen gesucht und PlantAge gefunden. Der vegane Anbau und das Kulinarische haben mich begeistert. Außerdem waren sie bei mir um die Ecke in den Prinzessinnengärten. Dort habe ich dann gleich mitgemacht und auch in Frankfurt (Oder) beim Aufbau geholfen. Da wir immer mit Anhänger gefahren sind und ich den notwendigen Führerschein dafür habe, hat sich ergeben, dass ich Fahrer geworden bin.



Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Ich liefere dienstags bis donnerstags eure Gemüseboxen in Frankfurt (Oder) und Berlin aus. Außerdem bin ich Housemeister und kümmere mich um Reparaturen aller Art.

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

Die Gemeinschaft bei PlantAge motiviert mich sehr. Ich freue mich, wenn Menschen mit ihren Kindern um die Ecke kommen und freudig ihre Gemüsebox abholen. Ich kenne nicht alle Mitglieder der Genossenschaft, aber die, denen ich auf meiner Tour begegne, sind sehr tolle Menschen. Am meisten Spaß macht mir, dass wir uns jeden Tag weiterentwickeln und etwas kreieren, auch kulinarisch.

Was ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Die WG-Küche, weil da unglaublich leckere Sachen gekocht werden.

Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Wintereintopf mit Schwarzrettich von PlantAge. Nur echt mit der Extraportion Knirsch.

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

Die "Wir haben es satt" Demo 2020 war großartig. Da habe ich mich um die Pritsche gekümmert und Sound gemacht. Es wäre gut, das nächste Jahr zu wiederholen. In FFO organisiere ich mit PlantAge jedes Jahr die queere Slubice-FFO-Parade Anfang September mit und feiere meinen Geburtstag dort.

Gemüsetipps: Schwarzrettich

Der schwarze Rettich zählt zu den Wurzelgemüsen und Heilpflanzen. Er ist eine beliebte Beilage in der japanischen Küche und auch einer Suppe verleiht er Pfiff. Seine Inhaltsstoffe lösen Schleim und Krämpfe, sind antibakteriell und hemmen die Bildung von Krebszellen. Außerdem enthält der schwarze Rettich die Vitamine A, B1, B2 und C sowie Magnesium, Selen und Kalium.

Lagerung

Für eine Lagerung über den Winter hinweg wird der Rettich idealerweise dunkel, kühl und bedeckt mit einer Sandschicht im Keller gelagert. So hält er bis zu 6 Monate. Wenn man ihn im Kühlschrank lagert, hält er sich in ein feuchtes Tuch gewickelt für etwa 14 Tage.

Verwertung

Man kann den schwarzen Rettich sowohl mit oder ohne Schale sowie roh, gekocht oder gebraten essen. Dabei ist er roh im Geschmack deutlich schärfer als gekocht. Und wem das Gemüse auch im gekochten Zustand zu scharf ist, der kann mit etwas Salz die für die Schärfe verantwortlichen Senföle entziehen und so für einen milderen Geschmack sorgen. Auch gut zu wissen ist, dass kleinere Knollen außerdem meist geschmacksintensiver und somit etwas schärfer sind als größere.

- wie weißen Rettich oder Meerrettich verwenden
- als Rohkost geschält und fein raspelt als Rettichsalat oder auf einem Stück Brot
- einlegen oder in Gemüsesuppen mitkochen
- Als Hustensaft: Schwarzer Rettich bekommt seine typische Schärfe durch die in ihm enthaltenen Senföle. Diese wirken antibakteriell und können zum Beispiel bei Reizhusten helfen. Deshalb kannst du aus der Knolle einen wirkungsvollen Hustensaft herstellen: [Rezept für Hustensaft aus Schwarzem Rettich](#)
- Rezeptideen: [Meerrettichsuppe: Einfaches Rezept und leckere Variationen](#), [Wintersalat mit schwarzem Rettich](#)

Quellen:

- <https://utopia.de/ratgeber/schwarzer-rettich-anbau-verwendung-und-hustensaft-rezept/>
- <https://www.mdr.de/mdr-garten/pflanzen/schwarzer-rettich-winterrettich-steckbrief-anbau-pflege100.html>
- <https://www.blog.vegan-masterclass.de/umami-ofen-rettich/>

Rezept der Woche: Umami Ofen-Rettich

- 3 Knollen schwarzer Rettich (mittelgroß), 6 Zweige Thymian
- **Marinade:** 2 EL Shiro Miso, 1 Knoblauchzehe, 200 ml Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, Pfeffer & Salz

Den Ofen vorheizen auf 220 Grad Obergrill. Den Rettich schälen und im Ganzen in Salzwasser für ca. 5-10 Minuten sanft köcheln (das Abkochen sorgt dafür, dass der Rettich keinen unangenehm bitteren Kohlgeschmack entwickelt). Dann den Rettich in 2cm dicke Scheiben schneiden und mit der Marinade einreiben. Rettich in eine ofenfeste Form verteilen und mit dem Rest der Marinade angießen. Die Thymianzweige darauf verteilen. Für ca. 10-15 Minuten grillen, so dass der Rettich leicht bissfest ist und schöne braune Röstfarbe entsteht.

Quelle: [Sebastian Copien, Vegan Masterclass](#)