

Aktuelles

Jetzt Crowdfunding unterstützen auf www.startnext.com/plantage-farm

Liebe Genoss*innen,

Der Knollensellerie ist da! Diese Woche haben wir den Knollensellerie komplett geerntet, damit er vor dem kommenden Frost sicher ist. Frost bedeutet auch, dass wir bald mit der Ernte des Grünkohls starten können. So viele gute Neuigkeiten! Yay

Dennoch können wir dringend **Hilfe beim Pflanzen** der über 14.000 Postelein gebrauchen! Kommt vorbei:

Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr

Samstag, den 9.11. Von 10 bis 16 Uhr

Wir freuen uns über jede Unterstützung bei der letzten Pflanzung bis zum Frühjahr!

Nächste Woche, am **7. November** treffen wir uns nochmal um **18 Uhr** in der **Pomeranze in Neukölln**. Gemeinsam möchten wir über die Ernteplanung diskutieren und euer Feedback zu den Gemüseboxen hören. Letzte Woche konnten wir bereits viele wertvolle Tipps, Ideen und Wünsche mitnehmen, um sie in die Planung zu integrieren. Schaut doch gerne mal vorbei.

Übrigens, bei den **Kartoffeln** mag sich noch der ein oder andere **Wurm** verstecken. Prüft daher die Kartoffeln, am besten vor dem Kochen und schneidet betroffene Stellen einfach heraus. Beim Nachsortieren der Kartoffelernte, hätten wir so viel entsorgen müssen - das haben unsere Gärtner*innen einfach nicht übers Herz gebracht. Die Möglichkeit auch diese "unschönen" Lebensmittel zu verwerten, wie sie im Supermarkt nie zu finden wären, bietet nur die solidarische Landwirtschaft. Transparenz und Wertschätzung können einen neuen (oder alten?) Umgang mit Lebensmitteln schaffen. Wir finden es schön, dass ihr dabei seid und diese Arbeit unterstützt!

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

**When black cats prowl
And pumpkins gleam;
May luck be yours
On Halloween.**



Rezept der Woche

Selleriepuffer

statt Sellerie könnt Ihr auch Kartoffeln, Zucchini oder Karotten verwenden

Zutaten (für 2 Personen):

150 g rohe Sellerieknolle, geraspelt

150 g rohe rote Bete, geraspelt

1 EL Sojamehl

2 -3 EL Kartoffelstärke oder 2 EL Haferflocken

Salz, Muskat

Bratöl

Zubereitung:

Sellerie- und Beteraspel gut in einem Sieb auspressen, mit dem Sojamehl und der Kartoffelstärke/ Haferflocken vermengen und mit Salz und Muskat würzen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel Puffer ins heiße Öl geben und flach drücken. Von beiden Seiten knusprig anbraten, die zweite Seite geht meist etwas schneller. Sofort aufessen.

Gemüse-Infos: Sellerie

“Mut zum Sellerie”

Bei keinem Gemüse herrscht so viel Ratlosigkeit wie bei Sellerie. Er liegt in jedem Supermarkt herum, doch vor allem als Knolle findet er den Weg in den Einkaufskorb oft nur als Komponente im Suppengrün-Bündel. Sind die Bündel alle, kauft man ihn so und weiß oft nicht, wohin mit dem Rest. Schluss damit. Knollensellerie, Staudensellerie und Blattsellerie verleihen vielen Gerichten das gewisse Etwas.

Saison

Staudensellerie gibt es von Juli bis Oktober. Knollensellerie von September bis November. Während der Erntezeit ist der Knollensellerie oft mit Blättern erhältlich. Danach gibt es ihn über die Wintermonate als Lagerware ohne Blätter.

Lagerung

Knollensellerie hält im Kühlschrank oder einer kühlen Speisekammer locker drei bis vier Wochen. Er darf bloß nicht feucht werden, sonst fängt er an zu schimmeln. Auch angeschnitten ist er, in einer Box mit Deckel oder einem Glas, zwei bis drei Wochen haltbar. Am besten ungeschält lagern, das erhöht die Haltbarkeit. Bei angeschnittenen Knollen bildet sich eine Schutzschicht über die Schnittfläche, die später einfach weggeschnitten werden kann.

Blätter

Sowohl die Blätter von Stauden- sowie Knollensellerie können und sollen verwendet werden. Sie sind sehr würzig und lassen sich fein geschnitten wie Petersilie oder Liebstöckel als Kräuter in Dressings/Aufstrichen/als Toppings verwenden oder als Zugabe zu Suppen, Eintöpfen und Getreidegerichten.

Geschichte

Schon im alten Ägypten und im antiken Griechenland galt Sellerie als Heilpflanze, die entgiftet, entzündungshemmend und stimmungsaufhellend wirkt. Ab dem Mittelalter wurde er auch in Europa zu diesem Zweck in Klostergärten angebaut.

Seit dem 17. Jh. sind die von uns noch heute verzehrten Formen geläufig. Ab dem 19. Jh. wurde er zunehmend "nur" noch als Gemüse verzehrt, das aufgrund seiner guten Lagerfähigkeit noch bis ins 20. Jh. einen prominenten Platz auf dem Speiseplan unserer Vorfahren einnahm. Erst seit einigen Jahren erfährt speziell die Knolle im allgemeinen Wurzelgemüse-Trend ein verdientes Comeback.

Rohkost

Nicht jedermann Sache ... aber roh ist Sellerie noch ein Stückchen gesünder. Wer den Geschmack pur nicht mag, kann ihn gerspelt (Knolle) oder in feinen Schreibern (Stauden) Salaten begeben oder in den Entsafter schmeißen (Stauden/Blätter).

Verwertung

Knolle:

- würzige Backofen-Pommes
- als Zugabe zu Kartoffelpüree/-stampf
- als Basis für pürierte Suppen und Saucen, gibt Bindung
- als elementare Zutat für selbst gemachte Gemüsebrühen und in 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).



VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 44

Aus eigenem Anbau

- Fenchel
- Petersilie
- Kürbis ODER Rote Beete
- Kartoffeln
- Rote Beete Blätter
- Salat (Endivie ODER Eichblatt)
- Knollensellerie

Von Daniels Biohof

- Dinkelmehl (900 Gramm)

Von Apfelgalerie

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