

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 47

Vom Feld

- Knollensellerie
- Palmkohl
- Chinakohl
- Zuckerhut

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita (mehlig kochend)
- Möhren

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Auch wenn uns das nasse und dunkle Wetter ungemütlich erscheint, es gibt genügend Kreaturen die da total drauf abfahren. **Schnecken** zum Beispiel. Was Schnecken auch lieben? Unseren Zuckerhut ... Etwa 5 % des Zuckerhutes, welcher noch bis kurz vor der Winterpause stehen bleiben sollte, ist bereits angefressen worden. Das ist jedoch kein großes Drama, da wir ausreichend Puffer für die Wildtiere eingeplant haben. Dennoch ernten wir nun lieber schnell ab, was noch gut ist. Zuckerhut schmeckt übrigens auch super als warmer Salat, in der Pfanne angedünstet. So werden die Bitterstoffe etwas neutralisiert.

Wo wir gerade über **Rezepte** sprechen. Dem ein oder anderen könnte bewusst sein, dass ein Teil unseres Teams aus dem Rheinland stammt (Simon, Freddy, Judith). Jedes Jahr im Herbst wird dort Uhles aus Kartoffeln gemacht. Dieses Rezept möchten wir heute mit euch teilen. Gefühlt hat jedes Dorf einen eigenen Namen für dieses Gericht. Aber da wo wir herkommen, heißt es eben Uhles und das ist alles, was ihr euch merken müsst ;-)

Mit einem tränendem Auge teilen wir euch mit, dass sich **Gärtner Simon aus unserem Team verabschiedet** und seine letzten zwei Arbeitswochen vor sich hat. Im April 2019 hat er als 19-Jähriger mit einem einjährigen Praktikum bei PlantAge begonnen, worüber er sein Fachabitur absolviert hat. Er war damit der erste offizielle Mitarbeiter bei PlantAge. Seitdem hat er in Markendorf gewohnt und hat den Aufbau von PlantAge maßgeblich mitgestaltet. Nach dem Ablauf seines Praktikums hat er als Gärtner weitergemacht und ist mit der Zeit in die Rolle der gärtnerischen Leitung hineingewachsen. Immer war Simon mit voller Energie dabei und hat alles gegeben, um PlantAge zum Erfolg zu führen. So wie es ihm unsere Volunteers vorgelebt haben, zieht es Simon nun auf eine größere Reise, um neue Projekte, Menschen und Orte kennenzulernen. Dabei wünschen wir ihm alles Gute, tolle Momente und neue Perspektiven. Unsere Türen werden immer offen stehen und wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen!

Unsere **Verteilstation im Wedding** ist ziemlich beliebt und es wird mehr Platz benötigt. Wir sind daher eifrig dabei, neue Verteilstationen zu suchen und freuen uns wie immer über konkrete **Vorschläge von euch**. Ist ein Café, Restaurant, Büro oder Laden bei euch in der Nähe, die als Verteilstation in Frage kämen? Gebt uns Bescheid und wir kümmern uns um alles weitere. Schreibt dazu einfach an info@plantage.farm - Lieben Dank! *(Das gilt natürlich auch für andere Stadtteile)*

Herbstliche Grüße
Euer PlantAge-Team

Online-Infotreffen: 25.11., 19 Uhr
[Zur Anmeldung](#)

Gemüse-Tipps: Knollensellerie

Zugegeben, mit seiner dunklen und runzligen Schale sieht Knollensellerie auch auf den zweiten Blick nicht nach kulinarischem Wonne aus. Aber das Äußere täuscht wie so oft, denn das kugelrunde und oft schwergewichtige Gemüse hat es in jeder Hinsicht ganz schön in sich.

Gut zu wissen: Im Laufe der Zeit hat sich die Züchtung von Knollensellerie mit ganz weißem Fruchtfleisch durchgesetzt – paradox wenn man bedenkt, dass in den gelb gefärbten Stellen die meisten ätherischen Öle stecken.

Herkunft

Ursprünglich stammt Knollensellerie aus dem Mittelmeerraum. Heute baut man ihn aber in ganz Europa und natürlich auch bei uns in Deutschland an. Etwa 95 Prozent des bei uns verkauften Knollensellerie kommen aber aus den Niederlanden.

Lagerung

Bei den Anbauern lagert der Knollensellerie ab dem Spätherbst in kühlen, aber frostfreien Räumen unter feuchtem Sand oder Torf. So hält er sich viele Monate lang. Zu Hause genügt es, Knollensellerie im Kühlschrank aufzuheben. Dort bleibt er zwar keine Monate, aber immerhin bis zu zwei oder drei Wochen gut in Form. Wenn er unangeschnitten ist, bleibt er auch länger frisch.

Vorbereitung

Um an das weiße Fleisch von Knollensellerie zu kommen, schneidet man zuerst den Wurzel- und Blattansatz ab und schält ihn am besten mit einem Sparschäler. Dabei können Sie alle unansehnlichen braunen Stellen mit entfernen.

Anschließend waschen, abtropfen lassen und je nach Rezept erst vierteln, in Scheiben schneiden oder hobeln und dann in Würfel oder Streifen schneiden. Da Knollensellerie relativ hart ist, empfiehlt sich zum Schneiden ein möglichst großes und schweres Messer.

Anders als Staudensellerie muss Knollensellerie vor dem Verzehr geschält werden. Kommt das weiße, feste Fleisch mit Sauerstoff in Kontakt, beginnt es schnell zu oxidieren und wird braun. Entfernen Sie dann einfach den Anschnitt. Zitronensaft kann den Oxidationsvorgang verlangsamen.

Zubereitungstipps für Knollensellerie

- Suppe
- gekocht
- Püree
- paniert als Schnitzel
- roh geraspelt im Salat

Quelle: <https://eatSMARTER.de/lexikon/warenkunde/gemuese/knollensellerie>

Rezept der Woche

Rheinischer Uhles

Der **Döppekooche** (Dialekt für Topfkuchen) (auch Döppekooche, Uhles, Puttes, Kesselkuchen, Knüüles, Knällchen oder Kesselsknall) ist ein Traditionsgericht aus dem nördlichen Rheinland-Pfalz und südlichen Nordrhein-Westfalen, dessen Hauptbestandteil Kartoffeln sind. Es handelt sich um ein traditionelles Gericht am St. Martinstag (11.11.). (Quelle: Wikipedia)

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Kilogramm Kartoffeln (geschält und zu 2/3 grob und 1/3 fein geraspelt)
- 500 Gramm Zwiebeln (geschält und fein gewürfelt)
- 1 Esslöffel Salz (gestrichen)
- 1/2 Teelöffel Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Teelöffel Kurkumapulver (gestrichen)

Zubereitung:

Backofen auf 250 ° C vorheizen.

Große Auflaufform oder mehrere kleinere Formen mit Backpapier auslegen – das muss nicht zugeschnitten werden, die Masse drückt das Papier automatisch in die Form.

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und in die Form geben. Die Oberfläche glatt streichen und im Backofen auf der mittleren Einschubleiste zwischen 1 und 1,5 Stunden knusprig braun garen.

Dazu passt: Manche essen traditionell Schwarzbrot dazu, andere wiederum Apfelmus. Echte Uhles-Liebhaber brauchen nichts dazu und genießen ihren Uhles pur.

Quelle: <https://www.vegan.at/kulinarik/rezepte/rheinischer-uhles>

Tipp: Manch einer würde behaupten, Speck und geräucherter Schinken gehöre zu einem Uhles einfach dazu. Das stimmt natürlich überhaupt nicht. Alternativ empfehlen wir, geräucherten Tofu und klein geschnittene getrocknete Tomaten mit in den Teig zu geben, um dem Uhles ein würziges, rauchiges Aroma zu verleihen.