

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 48



ERNTTE DER WOCHE

- Grünkohl
- Kartoffeln
- Schwarzrettich
- Rote Bete
- Zwiebeln*
- Zuckerhut* oder Möhren*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 47\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 46\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diesen Sonntag hat die Adventszeit gestartet und wir sind auf dem **Adventsökomarkt am Kollwitzplatz** in Weihnachtsstimmung gekommen. Am **11.12** werden wir wieder dabei sein und uns über ein Besuch von euch freuen. Ab dem 1.12. Begleiten wir euch täglich über Instagram durch die Weihnachtszeit, seid gespannt! Bald stehen außerdem die jährlichen **Betriebsferien** an. In der Kalenderwoche 51 und 52, also vom 19. Dezember bis 1. Januar machen wir Urlaub und es wird **keine Gemüsebox geliefert**. Die letzte Gemüsebox kommt also am 13./14./15. Dezember und dann geht es nach zwei Wochen wieder los am 3./4./5. Januar!



Auf dem Acker wird es Richtung Jahresende immer ruhiger und wir sind beschäftigt mit typischen Winterarbeiten. Aufräumen, Insektenschutznetze einsammeln und neue Bewässerungsrohre installieren sind diese Woche Aufgaben, mit denen wir uns beschäftigen. Für den **Aufbau der Bewässerung** nutzen wir jetzt jeden verbleibenden Tag, an dem es draußen nicht friert, denn der Aufbau bei zu niedrigen Temperaturen kann bei dieser Arbeit schnell zu Schäden am Material führen. Schäden an den Bewässerungsanlagen wären aber fatal, denn niemand möchte auf mehreren Kilometern Rohrlänge zu Beginn der nächsten Ackersaison Schäden an den Anlagen suchen und reparieren. Neben den Aufräumarbeiten ernten wir mit **Zuckerhut** und **Grünkohl** diese Woche zwei der letzten Kulturen, die noch auf dem Acker stehen um auch während der kalten Wochen noch etwas grünes in die Boxen legen zu können.

Wo dann noch Zeit ist, nimmt das ein oder andere Mitglied des Ackerteams auch schon mal einen Tag Urlaub oder baut Überstunden aus dem Sommer ab um sich in der ruhigeren Zeit des Jahres ein wenig zu erholen und Kräfte zu tanken, sodass wir im nächsten Jahr gestärkt in die neue Saison starten können.

Wer von unseren **Kartoffeln** gar nicht genug bekommen kann, kann sich, solange der Vorrat reicht, seinen Vorrat mit unserem [10kg Kartoffelpaket](#) aus der aktuellen Ernte eindecken (monatlich oder einmalig bestellbar).

Bis **Sonntag, 4. Dezember** läuft die Bestellfrist für die nächste **Obstlieferung** aus Griechenland/Zypern, die am 13./14./15. Dezember zu euch kommen wird. Wir haben zum Beispiel noch viele [Avocado-](#) und [Orangenboxen](#) verfügbar. Wer eine [Obstbox](#) bestellt, bekommt zusätzlich Zitronen, Granatäpfel und Clementinen dazu.

Ab ca. **Juni 2023** könnten wir euch auch ein **Obsttütchen** anbieten. Hier bei handelt es sich um regionales, saisonales Obst, wie Äpfel, Birnen, Pflaumen und Trauben, von den Obstbauern aus Markendorf. Bitte teilt uns in dieser [Umfrage](#), Dauer ca. 2 Minuten mit, ob und an welcher Art von Obsttütchen ihr interessiert wäret.

Adventliche Grüße
Euer PlantAge-Team

Teamsache: Timo

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Da ich selber "Veganen Landbau" betreibe und nicht weit von PlantAge lebe, habe ich vor Beginn des ersten Anbaujahrs Kontakt mit Judith und Freddy aufgenommen. Aus einem kleinen Austausch wurde Mithilfe zum Aufbau von PlantAge und ein Job für mich.



Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen bei PlantAge?

Neben der Bereitstellung von Maschinen aus meinem Fuhrpark, suchte und beschaffte ich Maschinen für PlantAge und half bei der Erstellung eines Anbaukonzepts. Meine zwanzigjährige Erfahrung im Gartenbau war oft hilfreich.

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

Nicht zuletzt aufgrund der desaströsen Lage der Menschheit bin ich motiviert, Alternativen zur derzeit konservativen Landwirtschaft zu entwickeln und sie praktisch anzuwenden. Der genossenschaftliche und solidarische Ansatz gehört wie der ökologische dazu.

Möchtest du den Genoss:innen gerne etwas mitteilen?

Die (Eure) Unterstützung für dieses Projekt gibt mir Hoffnung. In einer Welt, in der durch "Greenwashing" viel zu viel Geld gemacht wird, bitte ich Euch stets die Augen offen zu halten und zu hinterfragen, anstatt sich leichtfertig ein "grünes Gewissen" zu erkaufen.

Gemüse-Tipps: Wann sollte man Kartoffeln nicht mehr essen?

Lange Keime oder grüne Stellen

Gekeimte Kartoffeln schmecken nicht gut und haben schon viele Inhaltsstoffe verloren. Sind die Keime grün, ist es ein Zeichen von hohem Solanin Gehalt - eine giftige chemische Verbindung. Beträgt die Länge des Keims nur etwa einen Zentimeter, verändert sich der Solanin Gehalt der Knolle nur gering (letzte Chance, die Kartoffeln zu essen! Zunächst die Stellen aber wegschneiden, weil sie bitter schmecken). Sind die Keime schon über 10 Zentimeter lang, sind sie nicht mehr zum Verzehr geeignet. Das gleiche gilt für grüne Knollen, die zu viel Licht ausgesetzt wurden.

Unangenehmer Geruch

Verdorbene Kartoffeln riechen süßlich-penetrant und muffig. Gute Knollen erkennt man dagegen am angenehm-erdigen Geruch.

Nasse Stellen

Sind die Kartoffeln stellenweise nass, ist es ein Zeichen dafür, dass sie von Pilzen und Bakterien (etwa *Erwinia caratovora*) befallen sind - und somit ein Fall für den Mülleimer! **(Bei der Auslieferung werden die Kartoffeln durch anderes Gemüse nass. Das hat dann nicht mit einem Befall zu tun. Doch lasst die Kartoffeln erst gut abtrocknen, bevor ihr sie lagert. Zum Lagern eignet sich zum Beispiel ein Jutebeutel, der vor Licht schützt, aber Luft zirkulieren lässt.)**

Tipp: Bei der Lagerung darauf achten, dass Kartoffeln nicht mit Salzen in Berührung kommen, da diese Wasserdampf anziehen. Die Feuchtigkeit kann auf die Kartoffel übergehen und Nassfäule begünstigen.

Die inneren Werte zählen

Sind die Knollen fleckig, sind sie mit Schorf befallen. Die braunen, korkartigen Flecken sind rissig und überziehen die Kartoffel. Schwarzfleckigkeit (wird durch Druck verursacht; die Kartoffel verfärbt sich an der betroffenen Stelle grau, wird blau, dann schwarz) und „innere“ Mängel (etwa Hohlherzigkeit - braun umrandete Hohlräume im Knolleninneren -, Eisenfleckigkeit - rostbraune Fleck durch Virusinfektion und Wachstumsstörung ausgelöst -, Glasigkeit - das Kartoffelinnere ist sehr hell und weist eine wässrige, glasige Konsistenz auf, bedingt durch Störung im Stärkehaushalt) sind erst beim Anschnitt sichtbar.

Quelle: www.wunderweib.de/wann-du-kartoffeln-nicht-mehr-essen-darfst-13936.html

Rezept der Woche: Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Gemüse-Konfetti

Ein Stück übrig gebliebene Sellerieknolle eignet sich toll als Zugabe für leckeren Kartoffelstampf. Die Schalen kann man auch dran lassen, wenn man faul ist. Man muss nur ordentlich stampfen, dann merkt es keiner.

Zutaten:

- ½ Sellerieknolle
- 350g Kartoffeln
- ca. 150g müdes Gemüse (z.B. Karotte, Zwiebel, Kürbis, Paprika, Zucchini)
- 5 EL Öl (gerne Rapsöl mit Buttergeschmack)
- 1 EL Essig
- Muskatnuss
- 1 ½ TL (Kräuter-)Salz
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

In einem großen Topf Wasser aufsetzen. Die Sellerieknolle mit einem schwarzen Messer von gröberer Schale und Wurzelanswüchsen befreien und grob würfeln. Die Kartoffeln waschen, wenn gewünscht schälen und in Stücke schneiden, die genauso groß sind wie die Selleriestücke. Spricht sehr kleine Kartoffeln ganz lassen. Das kochende Wasser salzen und Sellerie und Kartoffeln zusammen darin weich kochen. Das übrigen Gemüse fein würfeln, sonst werde es keine Konfetti. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Konfetti darin einige Minuten garen. Nur so lange, bis sie noch Biss haben. Mit dem Essig ablöschen, Platte ausschalten und bei Restwärme einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die weich gekochten Kartoffeln und Sellerie abgießen. Kartoffeln nach belieben schälen und beides zusammen mit 3EL Öl mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Auf zwei Teller aufteilen und mit Gemüse-Konfetti bestreuen.

Das Rezept stammt von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm