

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 48

### Vom Feld

- Mini-Kohlrabi
- Mini-Kohlvariation - Entweder Grünkohl, Schwarzkohl, Chinakohl
- Mini-Schwarzrettich
- Asiasalat
- Feldsalat
- Postelein
- Radicchio
- Porree

### Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita (mehlig kochend)
- Rote Beete - Robuschka

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

“Schöner Porree” waren die ersten Worte von Freddy in dem **rbb-Beitrag**, der letzte Woche ausgestrahlt wurde. Und der ist auch wirklich schön geworden. Selbst davon überzeugen könnt ihr euch in der dieswöchigen Kiste. Wer den Beitrag noch nicht gesehen hat, kann dies jederzeit nachholen: [Über diesen Link findet ihr ihn online in der rbb-Mediathek](#).

Diese Woche gibt es das letzte mal Mini-Kohlrabi, sowie entweder Mini-Chinakohl oder Palmkohl oder Grünkohl. Zudem gibt es Mini-Schwarzrettich. Dieses Gemüse findet ihr in der Gemüsebox, weil es sonst aussortiert werden würde. Wir finden es zu schade und freuen uns über Euer Feedback ob ihr lieber so Mini-Gemüse haben möchtet oder ob wir das kompostieren sollen.

Unser [PlantAge \(online\) Shop](#) ist nun live! Unser Mitarbeiter Jan baut dort in den nächsten Monaten ein kleines Sortiment an bioveganen Produkten auf. Unser befreundeter Landwirt Daniel Hausmann hat bioveganen Dinkel angebaut und diesen frisch mahlen lassen. Der [PlantAge Shop](#) sieht vor immer größere Mengen zu bestellen, wenn genügend Bestellungen zusammengekommen sind. Erst dann lohnt sich der direkte Verkauf.

**Bestellt bis zum 06. Dezember** 5kg bioveganes Mehl für 19€ und erhaltet dieses zwischen 14. Und 20. Dezember - nach Hause oder in eure Verteilstation geliefert. → [Jetzt 5kg bioveganes Dinkelmehl bestellen](#)

In den nächsten Wochen starten wir zusätzlich einen PlantAge-Jahreskalender 2021, Apfelsaft, und T-Shirts. Also ein ziemlich bunter Mix.

In **Lichtenberg** könnte schon bald die erste Verteilstation im Landladen Kastaven eröffnet werden. Dafür braucht es in diesem Gebiet jedoch mindestens 10 Abholer\*innen, damit sich der Umweg für uns lohnt. Wenn ihr also nach Lichtenberg wechseln möchtet, weil ihr vielleicht dort wohnt und bisher keine nähere Station hattet oder Interessierte in der Gegend kennt könnt ihr und [Bescheid geben](#), dass ihr wechseln möchtet. Wenn ihr Leute kennt, die dort wohnen, spricht sie gerne an und teilt die Info mit ihnen, dass PlantAge bald auch dorthin liefert.

**Neue Verteilstationen** gibt es außerdem in der Albatross Bakery und Balera Weinhandlung - ein [Wechsel](#) dorthin ist jederzeit möglich.

Aufgrund der Nachfrage und weil es uns auch einfach richtig Spaß macht, werden wir weitere **Online-Infotreffen** im Dezember anbieten und zwar: Donnerstag, 3.12. 19 Uhr | Dienstag, 8.12. 18 Uhr | Donnerstag, 10.12. 17 Uhr  
→ [Zur Anmeldung](#) Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid!

Herbstliche Grüße,  
Euer PlantAge-Team

# Gemüse-Tipps: Feldsalat

## **Geschichte:**

Der Feldsalat zählt botanisch gesehen zur Familie der Baldriangewächse. Vermutlich stammt er ursprünglich aus Osteuropa und dem Mittelmeerraum. Die grünen Pflänzchen sind auch als Ackersalat, Schafmaul, Rebkresse oder Rapunzel bekannt. Mancherorts nennt man Feldsalat – wegen seiner Blattform – Mäuseöhrchen, in der Schweiz heißt er Nüsslisalat und in Österreich Vogerlsalat. Die Namensvielfalt zeigt, dass er vielerorts beliebt ist.

Früher wurde der Feldsalat als Wildgemüse am Acker- oder Wiesenrand gesammelt. Erst seit dem vergangenen Jahrhundert ist er zur Kulturpflanze aufgestiegen. Die Anbaufläche ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Die Hauptanbauregionen sind Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg.

## **Ernte:**

Hierzulande wächst Feldsalat neben dem Freilandanbau, in Folientunneln und Gewächshäusern. Gesät und geerntet wird er rund ums Jahr: Von März bis Mitte September sind Aussattermine im Freiland üblich. Im Oktober wird in Freilandkultur mit Tunnelüberdeckung und von November bis Februar im Gewächshaus ausgesät. Nach etwa zwei Monaten sind die Pflanzen erntereif.

Im Ganzen werden sie entweder einzeln von Hand mit dem Messer abgeschnitten oder mit einer speziellen Erntemaschine vom Feld geholt. Für die maschinelle Ernte bedeckt man schon bei der Aussaat den Boden mit Sand. Dadurch vergrößert sich der Abstand zwischen den Wurzeln und Keimblättern. Die Schneidewerkzeuge der Erntemaschinen schneiden die Pflänzchen in der Sandschicht ab.

## **Lagerung:**

Frischen Feldsalat erkennt man an sattgrünen Blättern. Noch am Einkaufstag zubereiten. Zum Lagern säubern, anfeuchten und in gelochte Frischhaltebeutel geben. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich so einige Tage frisch.

## *Quelle:*

<https://deutsches-obst-und-gemuese.de/feldsalat/?cookie-state-change=1606224479469>



# Rezept der Woche

## Ukrainischer Borschtsch aus Wintergemüse

**Zutaten** für 6 Portionen:

- 2 Rote Beete, geschält, in kleinen Streifen
- 4 Möhren, in Scheiben
- 700 g Weißkohl, in Streifen
- 4 große Kartoffeln, gewürfelt
- 1 kleines Stück Sellerieknolle, in kleinen Würfeln
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 4 EL Tomatenmark
- 1,25 l Gemüsebrühe
- Salz
- 10 Pfefferkörner, schwarz
- etwas Margarine

### Zubereitung

Etwas Margarine in einer Pfanne erhitzen. Sellerie und Rote Beete darin anschwitzen.

Ebenso etwas Margarine in einem großen Suppentopf erhitzen, darin die Gemüsezwiebel und den Knoblauch anbraten. Die Kartoffelwürfel dazu geben und auch leicht anbraten.

Die Brühe dazu gießen und zum Kochen bringen.

Das restliche Gemüse, die Pfefferkörner, Tomatenmark und das Lorbeerblatt hinzugeben und ungefähr 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Dabei mehrfach umrühren.

Mit Salz abschmecken.

Während des Kochens den veganen Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren und ziehen lassen.

Das Brot je nach Geschmack antoasten und den Borschtsch mit dem Brot und dem Joghurt servieren.

Guten Appetit!

Quelle:

<https://www.dailyvegan.de/2017/01/14/ukrainischer-borschtsch-aus-wintergemuese/>

---

Copyright PlantAge eG, 2020

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.