

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

# GEMÜSEBRIEF

KW 49



## ERNTE DER WOCHE

- Zuckerhut\*\* oder Spitzkohl\*\*
- Grünkohl
- Rote Bete\*
- Knollensellerie\*\*
- Zwiebeln\*\*
- Kartoffeln

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau



→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 48\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 47\)](#)

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

**WICHTIG:** Bei Abholung in Verschlägen, holt bitte am gleichen Tag ab, damit das Gemüse nicht friert und Schaden nimmt (insbesondere Kartoffeln).



Diese Woche gibt es **Grünkohl**, frisch aus dem Schnee geerntet. Für die Ernte von Blattsalaten in den Tunneln ist es aktuell leider **viel zu kalt**. Mit Temperaturen von bis zu -12 Grad hätten wir vor ein paar Wochen wirklich noch nicht gerechnet. Ein paar letzte Reihen der **Kartoffeln** müssen wir bedauerlicherweise im Feld abschreiben. Uns blutet dabei wirklich das Herz. Das meiste ist zum Glück jedoch sicher im Lager gelandet und wurde **mit viel Liebe mühsam per Hand** gesammelt. Diese Menge wird uns locker durch den Winter bringen. Wir rechnen pro Woche mit etwa 1-1,5 kg [Kartoffeln](#) - also eigentlich genau nach Plan. **Zuckerhut und Spitzkohl** kommt diese

Wochen ebenfalls aus dem Lager. Zukünftig werden wir auch den Zuckerhut schon früher ernten. Bei der Ernte (Foto) war es schon ziemlich kalt und es gab einige Ausfälle. Gut, dass wir einen Puffer eingeplant haben.

Unsere ehemalige FÖJlerin **Frida** macht aktuell ihre **Ausbildung zur Gärtnerin**. Zur **Finanzierung des zweiten Lehrjahres** wurde ein **“Kaut“-Funding** gestartet. Frida würde sich sehr freuen, wenn ihr ihre Bildung und die der anderen Azubis mit einer Spende unterstützen möchten. Mit den Einnahmen können Dozent:innen für Seminare eingeladen werden. → [Jetzt unterstützen](#)

Mit dieser Woche sind es noch drei Lieferungen bis zu unserer Winterpause. Vom **23. Dezember bis 7. Januar machen wir Betriebsferien**.

Am [20. Dezember laden wir euch wieder ins ACUDkino in Berlin ein](#), um mit uns gemeinsam den Film **“Ernte teilen”** zu schauen. Ein schöner Anlass, um vor Weihnachten nochmal zusammenzukommen - abseits des Weihnachtsmarkt-Kommerz. 😊

**Euer PlantAge-Team**

**Nächste Veranstaltungen:**

[Kinoabend “Ernte teilen”: Samstag, 20.12. um 19 Uhr in Berlin](#) → [Tickets](#)

**KINOREIHE  
IN BERLIN**  
FILME ZUM THEMA LANDWIRTSCHAFT

20.12. - Ernte teilen  
24.01. - Unsere große kleine Farm  
21.02. - Bauer Unser  
20.03. - Wild Plants

Beginn 19 Uhr | Solibeitrag 3-10€  
im ACUDkino  
Veteranenstr. 21, 10119 Berlin

VEGAN ORGANIC FARM  
**PLANTAGE**  
DER VEREIN

Infos & Tickets unter [www.plantage.farm/veranstaltungen](http://www.plantage.farm/veranstaltungen)

# Gemüse-Tipps: Biozyklisch-veganer Anbau ist gut für...

## ... das Klima

Durch den konsequenten Verzicht auf die Nutz- und Schlachttierhaltung und auf die Verwendung von Düngemitteln tierischen Ursprungs sowie durch den Einsatz von rein pflanzlichem Qualitätskompost bis hin zu biozyklischer Humuserde mit ihrer hohen CO<sub>2</sub>-Bindungsfähigkeit leistet der biozyklisch-vegane Anbau einen wirkungsvollen Beitrag zum Klimaschutz.

## ... den Boden

Biozyklisch-veganer Anbau bedeutet Erhaltung bzw. Wiederherstellung der natürlichen Bodenfruchtbarkeit. Dies geschieht durch eine hohe Zufuhr an organischer Substanz in verschiedensten Formen wie z.B. durch Gründüngung, Mulchen, das Ausbringen von reifem, rein pflanzlichem Kompost bis hin zum großflächigen Einsatz von biozyklischer Humuserde, was die Böden vor Erosion und Austrocknung schützt, in hohem Maße CO<sub>2</sub> bindet und die Bildung von Dauerhumus fördert.

## ... die Biodiversität

Die Etablierung eines natürlichen ökologischen Gleichgewichtes ist ein wichtiges Prinzip zum vorbeugenden Pflanzenschutz und zur Förderung der Artenvielfalt. Auf biozyklisch-vegan bewirtschafteten Flächen steigt die Artenvielfalt sprunghaft an, was durch weite Fruchtfolgen, systematische Mischkultur, eine schonende und abwechslungsreiche Bodenbearbeitung, das Anlegen von Hecken und Blühstreifen sowie die Schaffung von Habitaten innerhalb der Betriebsfläche erzielt wird.

## ... die Tiere

Auf biozyklisch-veganen Betrieben ist die Nutz- und Schlachttierhaltung sowie die Verwendung von Betriebsmitteln auf der Basis von Schlachtabfällen aus Respekt vor der Würde des Tieres verboten. Darüber hinaus bieten biozyklisch-vegan bewirtschaftete Flächen nicht nur Milliarden von Mikroorganismen im Boden, sondern auch vielen anderen Wildtieren wie Vögeln und seltenen Insekten ideale Lebensbedingungen. Das führt unter- und oberirdisch zu einem naturähnlichen Gleichgewichtszustand.

## ... die Gesundheit

Aufgrund des Wegfalls der kommerziellen Nutz- und Schlachttierhaltung reduziert sich im biozyklisch-veganen Anbau das Kontaminationsrisiko durch Medikamentenrückstände aus der Tierhaltung (z. B. Antibiotika) sowie durch pathogene, zum Teil multiresistente Keime aus Gülle und Schlachtabfällen. Gesunde Böden tragen über widerstandsfähige, vitale und nährstoffreiche Pflanzen zur menschlichen Gesundheit bei; nach dem Motto „Vom gesunden Boden über die gesunde Pflanze zum gesunden Menschen“.

Mehr dazu auf <https://biozyklisch-vegan.org/hintergruende/#Anbau>

# Rezept der Woche: Rote Bete Brot

*Diese Woche hatte ich einfach richtig Lust auf ein Brotrezept für euch. Damit lässt sich die Rote Bete mal ganz anders zubereiten und Abwechslung schaffen. Die Walnüsse passen perfekt in die Herbst-Winter-Zeit*

## Zutaten:

- 250 g gekochte Rote Bete
- 100 g Walnusskerne
- 500 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Weizenmehl (Typ 405)
- 2 TL Salz
- 2 Prisen Zucker
- 220 ml Rote-Bete-Saft (alternativ: Wasser)
- ½ Würfel Hefe
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Rote Bete grob würfeln und in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab bzw. mithilfe eines Mixers fein pürieren. Walnusskerne grob hacken.

Weizenvollkornmehl, Weizenmehl und Salz in einer großen Schüssel mischen. Zucker zum Rote Bete Saft geben, leicht erwärmen, Hefe hineinbröseln und durch Umrühren darin auflösen.

Pürierte Rote Bete, Hefe-Gemisch sowie Olivenöl zum Mehl geben und alles mindestens 5 Minuten kräftig zu einem Teig verkneten. Wenn der Teig homogen ist, nicht zu sehr klebt und sich vom Schüsselrand löst, die Walnüsse unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen und mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt ca. 1-2 Stunde an einem warmen Ort (ca. 25 Grad) ruhen lassen.

Den Teig erneut vorsichtig kneten und zu einer runden Kugel formen. Schließlich den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 230 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Sobald der Ofen die gewünschte Temperatur erreicht hat, das Brot kreuzweise ca. 2 cm tief einschneiden und direkt auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben.

Nach 10 Minuten Backzeit die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 25 Minuten backen. Das fertige Brot aus dem Ofen holen und zum Auskühlen auf einem Gitterrost platzieren. Nach ca. 1 Stunde kann das Rote-Bete-Walnuss-Brot angeschnitten werden.

Quelle: <https://www.eatbetter.de/rezepte/rote-bete-brot-soo-saftig-lecker>