

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 50

Vom Feld

- Radicchio
- Postelein
- Feldsalat oder Postelein

Aus dem Lager

- Kartoffel - Sunita (mehlig kochend) oder Agria
- Rotkohl (2,5kg)
- Weiße Beete

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Diese Woche steht alles im Zeichen des **Rotkohls**. Alle paar Tage prüfen wir die Qualität des Gemüses in unserem Lager, um sofort reagieren zu können, sollten sich braune Stellen oder gar Schimmel bilden. Beim Rotkohl haben wir bei der letzten Kontrolle einen Qualitätsverlust festgestellt und entschieden diesen jetzt an euch zu verteilen, bevor er in unserem Lager über die Winterferien schlecht wird. Im übrigen eignet sich Rotkohl wunderbar als Beilage an Weihnachten, lässt sich zu Hause gut lagern oder einmachen. Alle Infos zur Lagerung, Einmachen und Weihnachtsrezepte findet ihr heute im Gemüsebrief. Mitglieder der Genossenschaft haben für euch eine Anleitung zum Sauerkraut einmachen gemacht, die auch für Rotkohl verwendet werden kann. *(Weitere Infos dazu unter Rezept)*



Wir haben diese Woche vorerst den letzten **Feldsalat** geerntet, leider hat es nicht ganz für alle 565 Kisten gereicht, die wir diese Woche ausliefern. Das lässt sich bei den Wintersalaten, die auf äußerst begrenztem Platz gepflanzt werden, nicht immer vermeiden. Es gibt jedoch noch eine ganze Menge Postelein für euch auch in den nächsten Monaten und auch leckeren Spinat, der noch etwas wachsen darf.

Letzten Sonntag haben wir einen kurzfristigen **Mitmachttag** gemacht, denn die Temperaturen waren nach langem wieder warm genug, um die **Rote Beete** zu ernten. Um an diesem Tag so viel wie möglich vom Feld ins Lager zu bringen, kamen rund 15 Genoss*innen aus Berlin um uns zu unterstützen. (Mit Abstand natürlich)



In unserem **Online Shop** sind noch ein paar [PlantAge-Jahreskalender](#) für 14,90€ verfügbar. Der Kalender ist im A4 Format und wurde klimaneutral auf 100 % Recyclingpapier mit veganen Bio-Farben und 100 % Ökostrom gedruckt. Das beste: 5 € von jedem verkauften Kalender gehen als Spende an den Lebenshof "Lasst die Tiere leben"! ♥

Als Weihnachts-Special gibt es nun auch erst- und einmalig [Gemüseboxen-Gutscheine](#) zum **Verschenken!** Diese können für 25€ im Shop erworben und von Januar bis März eingelöst werden.

Fröhliche Grüße,
Euer PlantAge-Team

Stimmen aus der Genossenschaft

Umfrage an alle **neuen Mitglieder in 2020**

Ich bin Sina und seit diesem Jahr stolze Genossin bei PlantAge und Masterstudentin für Stadtökologie an der Technischen Universität in Berlin und möchte im Rahmen eines Moduls eine Studie zu solidarischer Landwirtschaft in Zeiten der Covid-19 Pandemie durchführen. Die Studie soll ein besseres Verständnis über das Ernährungsverhalten zu Zeiten von Covid-19 schaffen.

→ [Jetzt an der Umfrage teilnehmen](#) (dauert max. 5 min)

Finanzberater und Versicherungsmakler für Privatkunden und kleine Unternehmen

Mein Name ist Martin Flader und ich bin Finanzberater und Versicherungsmakler für Privatkunden und kleine Unternehmen. Da ich selbst als Kunde kein Vertrauen in diese Branche entwickeln konnte, habe ich mich 2017 als Nebenberufler selbständig gemacht. Heute versuche ich meinen Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten. Da mir selbst Nachhaltigkeit sehr wichtig ist, helfe ich meinen Kunden neben ihrer persönlichen Absicherung (Kranken-, Lebens-, Sachversicherung, ggf. Kredite), besonders ihre langfristigen Sparziele durch soziale und umweltfreundliche Geldanlagen (nach ESG oder NG-Kriterien zertifiziert) zu verwirklichen.

Mobil: 0160 8120037 | Webseite: <https://flader.business.site/>

Gemüse-Tipps: Rotkohl richtig lagern

Rotkohl kann für 1-2 Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden, im Keller sogar länger. Einmal angeschnitten verringert sich die Haltbarkeit: Geschnittener Rotkohl bleibt rund 10 Tage im Kühlschrank haltbar. Damit Rotkohl länger haltbar bleibt, sollte neben der richtigen Lagerung auch auf Folgendes geachtet werden:

- Die äußeren Blätter dienen als Schutz für den inneren Teil des Rotkohls und sollten zunächst nicht entfernt werden
- Waschen Sie den Rotkohl erst vor der Verwendung

Für eine längere Haltbarkeit von mehreren Monaten gibt es diverse Methoden, wie fermentieren, einfrieren oder Einkochen. Vor dem Einfrieren sollte der rohe Rotkohl blanchiert oder gekocht werden. Ohne Blanchieren ist der Rotkohl nach dem Auftauen eher matschig und nicht bissfest.

So friert man Rotkohl ein:

1. Entfernen Sie die äußeren Blätter und den Strunk des Rotkohls
2. Schneiden Sie alles in kleine Raspeln
3. "Kochen" Sie den geschnittenen Rotkohl für 2 Minuten in kochendem Wasser
4. Anschließend für 2 Minuten im Eisbad auskühlen lassen
5. Auf Küchenpapier oder im Sieb etwas trocknen lassen
6. In Gefrierbeutel oder Behälter füllen und im Eisfach verstauen

Eingefrorener Rotkohl ist so für 10-12 Monate haltbar.

Danach kann es zu Geschmack- und Texturveränderungen kommen.

Aber auch danach bleibt durchgängig gefrorener Rotkohl immer noch essbar.

Quelle: <https://haltbarkeit.info/gemuese/rotkohl/>

Rezept der Woche

Anleitung zum Sauerkraut einmachen- Schritt für Schritt

Angelika und Fernando - Genoss*innen - haben Sauerkraut eingemacht und für euch die einzelnen Arbeitsschritte in Bild und Text dokumentiert.

Die Anleitung findet ihr unter [Aktuelles auf unserer Website](#). Das gleiche lässt sich natürlich auch mit Rotkohl gut umsetzen. Wir wünschen viel Spaß beim Nachmachen.

Veganer Apfel-Rotkohl

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 kg Rotkohl, entspricht ca. 1 kleinen Kopf
- 2 Zwiebeln
- 1 Apfel
- 3 EL veganes Zwiebelschmalz, alternativ vegane Butter oder Pflanzenöl
- 3 EL Zucker
- 200 ml Rotwein
- 1 Blatt Lorbeer
- 3 Gewürznelken
- 3 Körner Piment
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 3 EL eingemachte Preiselbeeren, alternativ Marmelade nach Wahl
- 2 EL Apfelessig

Zubereitung:

1. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Ihn vierteln und den Strunk herausschneiden. Anschließend den Kohl in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Apfel entkernen und grob würfeln.
2. Zuerst die Zwiebel mit dem Zwiebelschmalz bei mittlerer Temperatur in einem großen Topf anbraten. Dann Rotkohl, Apfel und Zucker hinzugeben und etwas karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen. Salzen und pfeffern. Die Gewürze hineingeben (z.B. in einem Gewürzsäckchen oder Teesieb) und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur für 60-90 Minuten köcheln lassen.
3. Die Gewürze aus dem Rotkohl entfernen. Den Apfel-Rotkohl mit Apfelessig, eingemachten Preiselbeeren und ggf. nochmal Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: <https://cheapandcheerfulcooking.com/veganer-apfel-rotkohl/> Die Mitglieder Andi und Lisa haben diesen tollen Foodblock, wo sie auch immer wieder mit Gemüse aus ihrer PlantAge Kiste kochen.

Copyright PlantAge eG, 2020

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

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

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.