

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Bevor wir zu ein paar **wichtigen Infos zu unseren Winterlieferungen** kommen, möchten wir gerne mitteilen, wie begeistert wir waren von der tollen **Jahreshauptversammlung** vergangenen Samstag. Das **Protokoll** wird in den nächsten Tagen auf unsere Website veröffentlicht und auch per Mail verschickt. Die nächste Jahreshauptversammlung wird bereits im Frühling 2020 stattfinden.

Auf unserer Website werden wir die **Ergebnisse der großen Herbstumfrage** in kürze (unter Aktuelles) anonym veröffentlichen und teilw. kommentieren. Wir bedanken uns für die rege Teilnahme und das wertvolle Feedback, das in die Gemüseboxen-Planung 2020 einfließen wird.

Aufgrund der Schwierigkeiten mit der Gemüselagerung, haben wir Gemüse, das für die **Winterboxen** vorgesehen war (Möhren, Rote Beete, Schwarzrettich und Kartoffeln) bereits bis Weihnachten aufgeteilt. Die Boxen werden daher von Januar bis April weniger gefüllt sein. Wir haben jedoch ein wenig Budget für den **Zukauf** von Lagergemüse vorgesehen. Nur wenige solidarische Landwirtschaften können Lagergemüse selbst produzieren und fachgerecht lagern. Eine weitere Herausforderung stellt sich für uns im Zukauf von veganem Gemüse, da dieses leider (noch) nicht regional verfügbar ist. Auch bei Daniel ist die Kartoffelernte dieses Jahr extrem gering ausgefallen, wegen des ausbleibenden Regens. Dieses Jahr müssen wir daher leider Kompromisse machen, wenn wir eine Versorgung im Winter gewährleisten möchten. Unser Ziel ist es 2020 das meiste Lagergemüse selber zu produzieren. Doch dafür brauchen wir noch mehr Einlagen um ein passendes Lager anzuschaffen.

Wie bereits in vergangenen Gemüsebriefen angekündigt, werden in den Monaten von **Januar bis voraussichtlich April die Gemüseboxen nur im zweiwöchigen Takt** geliefert. Bei der Jahreshauptversammlung gab es dafür sehr großen Zuspruch. Aus ökonomischer und ökologischer Sicht ist dies enorm sinnvoll. Wir fahren dann alle zwei Wochen mit vollen Boxen die Route, was sich einfach mehr lohnt. Gleichzeitig gibt es uns mehr freie Kapazität, um uns dem Aufbau von Infrastruktur und der Planung 2020 zu widmen. **Die erste Lieferung startet in KW 2 am 9.01. und erfolgt ab dann nur in allen geraden Kalenderwochen.**

Und noch ein wichtiger Hinweis: Bitte verwendet die **Gemüseboxen ausschließlich für Gemüse**. Außerdem möchten wir nochmal deutlich darauf hinweisen, dass die **Joker innerhalb eines Erntejahres** gelten und nicht vor Ende des Kalenderjahres verbraucht werden müssen. Wenn also ein Vertrag von Juli 2019 bis Juni 2020 läuft, habt ihr noch bis Ende Juni Zeit eure verbleibenden (insgesamt 4 Joker) einzusetzen.

Liebe Grüße

Euer PlantAge-Team



Rezepte der Woche

Gefälschte Tomatensuppe mit explodierten Kapern

Zutaten

- ½ Hokkaido Kürbis
- 1 mittelgroße Rote Bete
- 3 mittelgroße Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Miso-Paste
- 3 EL Kapern
- Pflanzenöl (Sonnenblumenöl oder Rapsöl)
- nach Belieben 2 EL pflanzliche Sahne oder Mandelbutter/ Tahini zur Deko
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Möhren und Rote Bete schälen, Kürbis halbieren, Kerne entfernen und alles in kleine Würfel schneiden (Rote Hände bekommt ihr mit etwas Essig oder Zitronensaft sauber). Knoblauch schälen und grob hacken.

In einem mittelgroßen Topf etwas Öl erhitzen und das Gemüse mit der Miso-Paste 2-3 Minuten anschwitzen. Mit Wasser auffüllen bis alles leicht bedeckt ist. Etwa 20 Minuten köcheln lassen bis auch die Bete weich sind. In einem Mixer pürieren.

In einer Pfanne großzügig Öl erhitzen, wenn es heiß ist, die Kapern etwa 2 Minuten darin frittieren bis sie aufplatzen und wie kleine Blüten aussehen. Suppe abschmecken, mit Sahne/ Nussbutter verfeinern und mit Kapern garnieren.

Fröhlich auf den Tisch stellen und verkünden: „Heute gibt es Tomatensuppe!“ Hinsetzen und die Reaktionen genießen.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).

Penne Radicchio + Pinienkernen

Zutaten für 2 Personen

- 1 Orange - davon der Saft und die Schale
- 1 Radicchio
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Penne
- 2 TL Pinienkerne
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer

Zubereitung

Radicchio putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, herausnehmen.

Öl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Radicchio zugeben, andünsten. Mit Orangensaft und -schale ablöschen. Salzen, pfeffern und 3 Minuten schmoren. Penne abgießen und mit Radicchio mischen. Alles anrichten und pfeffern.

Quelle: <https://www.fitforfun.de/rezepte/penne-radicchio-pinienkernen>

Gemüse-Infos: Vom Acker

Rote Beete:

- geraspelt/ in Scheiben als Zugabe zu Salaten & Getreidegerichten
- roh in Smoothies oder als Saft für süße Limonaden oder in selbst gemachtem Kombucha
- roh milchsauer fermentiert
- Zum rosa färben von Speisen wie Plätzchen oder Kartoffelstampf

Möhren

- aus dem Entsafter pur oder gemischt mit anderen Säften (Apfel, Ingwer, Sellerie, Birne, Bete)
- mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet. Roh oder kurz andünstet, z.B. mit einem Pesto aus den eigenen Blättern
- geraspelt als Basis für gebackenen oder rohen Karottenkuchen oder als Zugabe zu selbstgebackenem Brot

Zuckerhut

- Passt gut zu Reis, Nudeln, Zitrusfrüchten (Orangen), Joghurt/ Crème fraîche/ Sahne/ Käse (vegan).
- Roh als Salat, aber auch gedünstet, gebraten oder gegrillt
- Alle Zichorien kann man gut mit (veganem) Joghurt und Orangenstücken als winterlichen Salat mischen. Die süßen und säuerlichen Aromen dämpfen dabei immer die Bitterkeit. Das Gleiche gilt für Möhren, rote Paprika, Apfel, Rosinen oder Weintrauben.
- Für aromatische Vielfalt können Zichorien z. B. kombiniert werden mit: Olivenöl, Rapsöl, Pilzen, Gurken, Wasser- oder Honigmelonen, Borretsch, Austernblätter, Haferwurzel oder Schwarzwurzel, Kürbiskernöl, Mandeln, Hibiskus, Hagebutte, (veganer) Honig, Mango, Passionsfrucht sowie Rauch- und Röstaromen.

Wer übrigens noch ein Weihantsgeschenk sucht. Wie wäre es mit einem Genossenschaftsanteil von PlantAge? Wer würde sich nicht über eine eigene Community-Farm zu Weihnachten freuen?

Alle Infos auf www.plantage.farm/solawi

Copyright PlantAge eG, 2019

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

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 50

Aus eigenem Anbau

- Petersilie
- Radicchio
- Zuckerhut
- Rote Beete
- Kartoffeln
- Möhren
- Grünkohl
- Chinakohl
- Lauch

Von Heidrun Hauke aus Markendorf

- Äpfel (bio)