

VEGAN  ORGANIC  FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

**WIR WÜNSCHEN EUCH SCHÖNE FEIERTAGE  
UND EINEN GUTEN RUTSCH INS NEUE JAHR!  
WIR SEHEN UNS WIEDER IN KW 1**

## **Ernte der Woche KW 51**

### Vom Feld

- Radicchio oder Zuckerhut
- Postelein
- Knollensellerie

### Aus dem Lager

- 2kg Kartoffel - Agria, die Pommes-Kartoffel
- 0,5kg Zwiebeln
- 1 kg Rote Beete - Robuschka
- 1 kg Möhren

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Dies ist die **letzte Kiste in 2020**! Wir sind in Kalenderwoche 1 wieder für euch da. Wir freuen uns schon auf das dritte Gemüseanbaujahr mit euch. Bis dahin bleibt gesund und nutzt die Zeit zum Entspannen und euch mit den Liebsten Online zu verbinden. Alles etwas anders dieses Jahr, aber machen wir das Beste draus!

Übrigens wird es **diesen Winter JEDE WOCHE eine Gemüsekiste** geben! Wir haben ausreichend Gemüse, um euch wöchentlich mit einer feinen Gemüseauswahl zu versorgen. Yay! (Für alle die letzten Winter noch nicht dabei haben, da hatten wir ab Januar immer zwei Lieferungen zusammengelegt und in zweiwöchigen Rhythmus geliefert)

Wir starten in das neue Jahr mit **Verstärkung im Team** von Gärtner Daniel Mettke, der sich bereits seit vielen Jahren für den biozyklisch-veganen Anbau einsetzt. Wir freuen uns schon mit ihm die Anbau- und Ernteplanung zu machen und dass er seine praktischen und theoretischen Erfahrungen einbringen kann, um unseren Anbau zu optimieren und Bodenfruchtbarkeit zu fördern.

Agria, DIE Kartoffelsorte für Pommes und Chips. Es war ein besonderer Wunsch von Gärtner Timo, dass wir diese Sorte anbauen. Der Ertrag war auch super, die Kartoffel lässt sich gut lagern und vielseitig verwerten. Aber besonders eben zum Pommes machen. Und wer denkt, Pommes passt nicht zu Weihnachten findet im Gemüsebrief ein Rezept, das etwas anderes beweist.

Du suchst noch nach einem **Weihnachtsgeschenk**? Als Weihnachtsspecial bieten wir in unserem Shop den [Gemüsekisten-Gutschein](#) für 25€ an. Mit einem persönlichen Code, kann die beschenkte Person zwischen Januar und März eine beliebige Woche und Verteilstation aussuchen, um einmalig eine PlantAge-Gemüsekiste zu erhalten. → [Zum Gutschein](#)



Festliche Grüße,  
Euer PlantAge-Team

# Stimmen aus der Genossenschaft

## Spendenaktion für Obdachlose in Treptow & Neukölln

Die Nächte werden kälter und jeden Tag häufen sich die Zelte entlang des Landwehrkanals. Ich (Maia) sammle in der KW 51 **Sachspenden für die Kältehilfe Notübernachtung** in der Teupitzer Straße. Gesucht werden: Männerklamotten (die Einrichtung ist nur für Männer), Bettwäsche/Decken, Handtücher, Hygieneartikel jeglicher Art (Shampoo, Zahnpasta - kann auch angebrochen sein nur hygienisch nutzbar), trockene Lebensmittel. Alle Sachspenden können bei mir in der Treptower Straße 14 nach Absprache zwischen 10 und 22 Uhr täglich kontaktlos abgegeben werden. Schreibt mir per WhatsApp/Telegram (015736562078). In der KW 52 bringe ich alles ins KUBUS. VIELEN DANK für eure SOLIDARITÄT in dieser kalten Jahreszeit.

## Bücher & E-Books von mikrotext

Nikola Richter hat 2013 den **unabhängigen Verlag mikrotext** in Berlin gegründet und wurde 2019 und 2020 dafür mit einem Deutschen Verlagspreis ausgezeichnet. Sie verlegt Texte mit Haltung und neue Narrative. Die neuesten Titel sind ein Mitmachbuch zum Entlernen von Rassismus für Erwachsene Dear Discrimination, ein ressourcenschonendes Kochbuch, auf Recyclingpapier gedruckt, Kochen mit Zukunft und viele weitere. Alle Titel sind im Buchhandel erhältlich, in den bekannten Webshops aber auch direkt auf [mikrotext.de](http://mikrotext.de)

## Ganzheitliches Lauftraining

Als zertifizierte Chirunning und Chiwalking Instruktorin veranstalte ich Workshops und gebe Personal Training. Chirunning ist ein ganzheitlicher Ansatz, um den natürlichen Laufstil wieder für sich zu entdecken. Das Training ist für Laufeinsteiger\*innen und auch ambitionierte Läufer\*innen interessant. Chirunning kann helfen, nach einer Verletzung wieder neu anzufangen, bzw. Verletzungen vorzubeugen und sich so die Freude am Laufen zu erhalten.

Angelika Sänger | 01789816112 | [info@einfachlaufen.de](mailto:info@einfachlaufen.de) | [www.einfachlaufen.de](http://www.einfachlaufen.de)

## Aktion der Leviva von Genosse Matthias

Vor-Ort "**Advents- und Weihnachtssonderverkauf**" der Produkte auf [www.leviva.eu](http://www.leviva.eu) (15% Nachlass bei Barzahlung und Direktabholung, 10% Gutschein bei Pakettlieferung in ganz Deutschland) am Standort in der Marienstr. 19. Es handelt sich um biovegane Rohkostprodukte (Nussmuße, Trockenfrüchte, präbiotische und symbiotische Kokosprodukte). Die Produkte werden teilweise mit belebtem Wasser (aus eigener Anlage!) hergestellt, einer weiteren Spezialität der Leviva UG! Die Aktion gilt Vor-Ort vom 10.12.-22.12.2020 und verlängert sich für Online-Bestellungen bis 31.12.2020.

## Gemüse-Tipps: Agria

Die Kartoffelsorte Agria stammt aus dem Herkunftsland Deutschland. Die Reifezeit der Sorte ist spät. Agria wurde erstmals zugelassen im Jahr 1985. Die Farbe der Schale der Kartoffel ist ocker und die Färbung des Fleisches der Kartoffelknollen ist gelb. Die Knollenform ist lang. Der Geschmack der Kartoffelsorte Agria ist gut und der Ertrag ist hoch bis sehr hoch.

Quelle: <https://www.kartoffelsorten.org/agria/>

# Rezepte der Woche

## 1. Pommes mit veganer Spekulatius-Mayonnaise

### Zutaten:

- 800 g Pommes
- 120 g [vegane Mayonnaise](#)
- 20 g Gewürz-Spekulatius

### Zubereitung:

Die Pommes nach eigenen Vorlieben zubereiten. (Zum Beispiel Kartoffeln in Streifen oder Scheiben schneiden und im Ofen rösten bis sie leicht braun werden) Den Gewürz-Spekulatius in einem Mixer oder Mörser zu feinem Pulver mahlen. Mit der Mayonnaise verrühren. Nach Belieben mit ein paar Tropfen Wasser verdünnen.

## 2. Rote-Beete-Carpaccio mit Apfel und Walnuss

### Zutaten für 5 Portionen:

- 2 Rote Bete, entspricht ca. 500 g
- 40 g Walnüsse
- 100 g Feldsalat
- Salz + Pfeffer
- 2 Äpfel
- 3 EL Zucker
- 100 ml Apfelsaft
- 6 EL Walnussöl, alternativ Pflanzenöl
- 4 EL Apfelessig
- 2 EL Rübenzucker

### Zubereitung

Die Rote Bete waschen. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und bei geringer Temperatur ca. 35 Minuten gar kochen. Inzwischen den Apfel schälen und mit einem Melonen-Ausstecher Kugeln ausstechen (alternativ in ca. 2 cm große Stücke schneiden). Den Zucker in einem kleinen Topf oder einer kleinen Pfanne karamellisieren. Mit Apfelsaft aufgießen und so lange kochen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Die Apfelkugeln hineingeben, ca. 30 Sekunden köcheln und dann im Sud auskühlen lassen. Aus Essig, Öl und Zucker eine Vinaigrette anrühren. Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten und sie anschließend grob hacken. Die gekochten Roten Bete kalt abschrecken, schälen und per Gemüsehobel oder Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese leicht überlappend auf einem Teller anrichten. Etwas Vinaigrette darüber geben. Feldsalat, Apfelkugeln und geröstete Walnüsse darauf anrichten und alles nochmal mit Vinaigrette beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

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