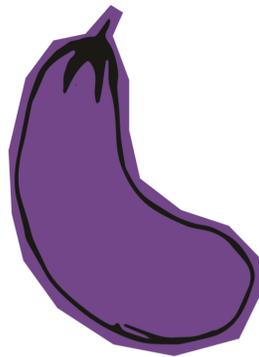


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 7



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Grünkohl
- Knollensellerie
- Spinat*
- Porree*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 6\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 5\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

mit dem PlantAge-Community-Kit, welches euch via E-Mail erreicht haben sollte, könnt ihr uns helfen neue Mitglieder zu gewinnen. Bei der Anmeldung zur Testphase fragen wir ab, worüber ihr von PlantAge erfahren habt. Im Jahr 2022 haben über 100 von 300 neuen Anmeldungen "Freund:innen und Bekannte" als Quelle angegeben. Ihr seid damit erfolgreicher als jede unserer Werbemaßnahmen ;-). Wir hoffen, dass ihr uns auch in diesem Jahr wieder unterstützt, neue Mitglieder zu finden, weil wir eure Unterstützung brauchen. Mit dem PlantAge-Community-Kit soll euch das noch leichter gemacht werden. Teilt die Fotos gerne in sozialen Netzwerken oder sendet es direkt an eure Kontakte weiter. Die Testphase ist unverbindlich und kann jederzeit gestartet werden. Wer noch unsicher ist, kann die Solawi einfach mal ausprobieren. Vielen fällt es schwer, die Gemüsekiste in den Alltag zu integrieren. Vielleicht habt ihr für eure Freund:innen hilfreiche Tipps, die den Anfang erleichtern.

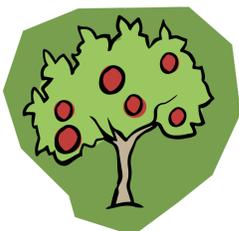
→ [PlantAge Community Kit](#)

Die Preise für unsere Ernteanteile sollen 2023 stabil bleiben. Bei steigenden Preisen überall sonst, haben viele dennoch weniger Geld zum Leben übrig. Wir möchten an dieser Stelle deshalb gerne nochmal auf unseren Soli-Beitrag hinweisen. Vielleicht ist es euch möglich, etwas mehr zu zahlen (89 €). Jemand anderes bekommt dann die Chance, in der Genossenschaft zu bleiben. Wer selbst gerade Schwierigkeiten hat das Geld für das Gemüse aufzubringen, kann sich für unseren günstigeren Soli-Beitrag (69 €) anmelden. Aktuell gibt es dafür eine Warteliste. Es ist auch möglich, wieder zum regulären Preis zu wechseln.

→ [Zum Soli-Beitrag anmelden](#)

Ab März finden in Berlin die "[Vegan Sundays](#)" statt. Sie sind von der Macherin des Greenmarkets und bilden das neue Veranstaltungsformat für den veganen Lifestyle- und Food-Market. Die Frühlingversion findet am 12. März, 9. April und 14. Mai statt. Wir sind natürlich mit einem Infostand dabei. Wir freuen uns auf euren Besuch und euch dort persönlich zu treffen. Kommt gerne vorbei und sprecht uns an! Wer uns gerne am Stand unterstützen möchte, kann sich gerne über info@plantage.farm bei uns melden.

Euer PlantAge-Team



Gemüse-Tipps: Nitrat im Spinat

WAS IST NITRAT?

Nitrat ist eine Stickstoffverbindung, die im Boden und im Grundwasser vorkommt. Pflanzen, inklusive Blatt,- und Wurzelgemüse, speichern Nitrat und bilden daraus Proteine. Dies ist ein für die Pflanzen lebensnotwendiger Prozess – ohne Nitrat können Pflanzen keine Blattmasse aufbauen und es gäbe demnach auch kein Gemüse.

In einigen Pflanzen reichert sich jedoch Nitrat in größeren Mengen an, was für Kinder, Kleinkinder und eventuell auch Erwachsene nicht ganz ungefährlich ist. Nitrat an sich ist nicht gesundheitsgefährdend. Es wird allerdings durch Verdauung, aber auch durch längeres Erhitzen oder längere Lagerung zu Nitriten oder Nitrosaminen abgebaut.

WARUM SIND NITRITE UND NITROSAMINE BEDENKLICH?

„Nitrit kann im Körper den Blutfarbstoff [HÄMOGLOBIN](#) zu [METHÄMOGLOBIN](#) oxidieren. Während Erwachsene Methämoglobin wieder in Hämoglobin umwandeln können, sind Säuglinge und Kleinkinder dazu noch nicht in ausreichendem Maß in der Lage. Das Hämoglobin steht somit nicht für den Sauerstofftransport im Blut zur Verfügung, was im schlimmsten Fall zum Tod führen kann. Das Krankheitsbild ([BLAUSUCHT](#)) wird in Deutschland aber praktisch nicht mehr beobachtet.“ (s. Food-Monitor.de, Jan. 2020). Nitrosamine wiederum stehen unter starken Verdacht krebserregend zu sein und sind damit auch für Erwachsene schädlich.

WAS FÜHRT ZU ERHÖHTEN NITRAT,- NITRIT,- BZW. NITROSAMIN-GEHALTEN?

Die Nitrat-Werte im Gemüse schwanken stark nach Saison, dem Erntezeitpunkt, Düngung, Lagerung und Zubereitung. Generell kann man von folgenden „Faustformeln“ ausgehen: Je weniger Licht beim Wachstum und bei der Ernte, desto mehr Nitrat im Spinat. Spinat, welcher im Sommer oder Frühjahr gewachsen ist, reichert daher weniger Nitrat an als Spinat, welcher aus dem beheizten Gewächshaus stammt und im Winter geerntet wurde. Noch stärker wirkt sich die Düngung auf die Nitratwerte im Spinat aus. Stickstoffreicher, schnell verfügbarer Dünger, welcher insbesondere im konventionellen Landbau eingesetzt wird, kann nicht nur im Grundwasser, sondern auch im Gemüse zu einer erhöhten Nitratbelastung führen.

Schlussendlich kann auch ein erneutes Erwärmen bzw. vor Allem eine zu lange oder falsche Lagerung beim Spinat bedenklich sein, da sich so Bakterienkulturen etablieren können, welche Nitrat schon vor der menschlichen Verdauung in Nitrit umwandeln.

Den ganzen Text zum Nachlesen findet ihr HIER: <https://kolaleipzig.de/nitrat-im-spinat/>

Und der PlantAge Spinat???

Wir düngen ausschließlich mit ökologischen und pflanzlichen Festdüngern, statt mit stickstoffreichen, tierischen Flüssigdüngern. Die Bodenanalyse zeigt auch weiterhin niedrige Stickstoffwerte. Wir schätzen unseren Spinat daher als unbedenklich ein. Wiederholtes Erwärmen sollte dennoch lieber vermieden werden. Auch für Kinder sollten die Mengen aus unserer Gemüsebox kein Problem sein. Diese Entscheidung können wir euch jedoch nicht abnehmen.

Rezept der Woche: Vegane Spinatknödel

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 900 g Spinat
- 500 g Trockene Brötchen / Brot vom Vortag
- 3 EL Sojamehl
- 350 ml Pflanzenmilch
- 1 TL geriebene Muskatnuss
- 1 - 1½ TL Salz
- 1 Msp. Pfeffer

TOPPING

- Öl mit Buttergeschmack

NUSSPARMESAN

- 150 g Nüsse oder Samen nach Wahl
- 1 - 2 TL Salz (nach Geschmack)
- 50 g Hefeflocken

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und für 2 Minuten mitbraten. Frischen oder tiefgekühlten Spinat dazugeben und dünsten, bis der Spinat zerfallen oder aufgetaut ist. Anschließend vom Herd nehmen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Trockene Brötchen in kleine Würfel schneiden oder in einem Mixer grob zerkleinern und in eine große Schüssel geben. Sojamehl mit 8 EL der pflanzlichen Milch glattrühren. Restliche Milch in einen Topf füllen und erwärmen.

Topf vom Herd nehmen und Sojamehl-Mischung mit einem Schneebesen unter die heiße Pflanzenmilch rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und über die Brotwürfel gießen. Spinat-Mischung ebenfalls zum Brot geben, alles gründlich vermengen und abgedeckt 15 Minuten einweichen lassen.

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Brot-Spinat-Mischung gut durchkneten, bis eine homogene Masse (teigähnlich) entsteht. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend 12 gleich große Knödel aus dem Teig formen. Zum Schluss mit leicht feuchten Händen festdrücken, damit die Knödel beim Kochen nicht zerfallen und eine möglichst glatte Oberfläche haben.

Das kochende Wasser salzen, die Hitze reduzieren und die Knödel 15 - 20 Minuten im leicht siedenden Wasser garen. Das Wasser darf nicht kochen.

Knödel aus dem Topf nehmen, gut abtropfen lassen und entweder direkt servieren oder zum Warmhalten in den leicht aufgeheizten Ofen (100 Grad Ober-/Unterhitze) stellen oder abdecken.

Für den Nussparmesan: Nüsse, Salz und Hefeflocken in einem Mixer oder Food Processor grob zerkleinern. Vorsicht: Nicht zu lange mixen, sonst werden die Nüsse zu Mus. Spinatknödel mit Öl mit Buttergeschmack (oder geschmolzener Margarine) und Nussparmesan toppen und servieren.

Quelle:

<https://www.slowlyveggie.de/rezepte/vegane-spinatknodel-das-gelingsichere-rezept>