

# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

## OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 20

Aus eigenem Anbau

- Chinakohl
- Radieschen
- Rucola
- Salat - Jerrican & Lucinde
- Schnittlauch
- Winterheckenzwiebel
- Petersilie
- Dill



# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Nächste Woche Donnerstag ist Feiertag. Entsprechend haben einige Verteilstationen geschlossen und auch unser Team hat natürlich frei. Fällt ein Feiertag auf einen Donnerstag, findet die Gemüselieferung in Berlin bereits einen Tag vorher - am Mittwoch - statt. **Die nächste Lieferung gibt es also bereits am 20.05.!**

In Frankfurt und Beeskow findet die Lieferung wie gewohnt (ebenfalls) am Mittwoch statt.

Vergangenen Samstag haben wir gemeinsam mit 30 Helfer\*innen fleißig geackert. Dabei haben wir (viiiiele) Steine vom Kartoffelacker gesammelt, Beete angelegt, die Beikräuter bei den Zwiebeln gehackt und Blumen gesät. Aufgrund der hohen Nachfrage findet am **30.05.** ein weiterer **Mitmachttag** statt. Gerne könnt ihr euch jetzt schon per Mail an [judith@plantage.farm](mailto:judith@plantage.farm) anmelden. Wir werden gemeinsam Tomaten pflanzen, jäten und weitere Beete anlegen.

Diese Woche pflanzen unsere Gärtner\*innen und Volunteers Zucchini, Kürbis, Gurken, Porree, Mangold, Kohlrabi, Fenchel, Schnittlauch, Petersilie und Salat; Möhren und Pastinake werden gesät. Die Pflanzenlieferungen erreichen uns im 2-wöchigen Rhythmus. Jede zweite Woche wird also gepflanzt und in den Wochen dazwischen werden die Beete dafür vorbereitet. Zumindest im Optimalfall ;-)

Wer uns bei Instagram folgt, kann gerne bei einer ersten **Live-Ackerführung** dabei sein. Es gibt dafür noch keinen konkreten Termin, aber über die Story bleibt ihr auf dem Laufenden: [www.instagram.com/plantage.farm](https://www.instagram.com/plantage.farm)

Langsam haben fast alle Verteilstationen wieder geöffnet. Wenn auch nur zum Take-Away durch das Fenster, sind sicher alle froh, dass der Betrieb wieder aufgenommen werden kann. Gerne möchten wir euch einladen, die Betreiber\*innen eurer **Verteilstation mit einem Einkauf zu unterstützen**. Die Annahme und Verteilung der Gemüseboxen machen sie alle ehrenamtlich, aus Überzeugung für die Idee von PlantAge.

An dieser Stelle geht auch ein großer **Dank** raus an alle, die in den letzten Wochen ihre Wohnung, Hausflur oder Autos zur Verfügung gestellt haben, um eine Verteilung in Coronazeiten möglich zu machen. Wir sind richtig froh, so eine tolle Gemeinschaft von Menschen und unserer Genossenschaft zu vereinen! ♥

Liebe Grüße

Euer PlantAge-Team

# Rezept der Woche

## Bayerische Kräutersuppe

Zubereitungszeit: 30 Min./ glutenfrei

### Zutaten (für 4 Personen):

4 mittelgroße Kartoffeln

3 mittelgroße Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

½ l Gemüsebrühe

200 g Rucola

jeweils ½ Bund Dill, Petersilie und Bärlauch (oder einfach mehr Rucola)

1 Packung Gartenkresse

etwas Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Zubereitung:

Die Kartoffeln, Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und diese drei Zutaten darin anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Den Rucola und die anderen Kräuter waschen und mit einem großen Messer grob hacken.

Sobald die Kartoffelstücke weich gekocht sind, fast alle Kräuter dazu geben.

Ein paar zur Dekoration behalten. 2-3 Minuten durchziehen lassen.

Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Pürierstab bearbeiten, aber nicht zu doll, so dass noch Kräuterstückchen erkennbar sind.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



## Gemüse-Tipps: Chinakohl & Dill & Petersilie

### Chinakohl

Chinakohl eignet sich sowohl roh als Salat oder gebraten als Gemüsebeilage. Entweder ganz in Streifen geschnitten oder als angebratene ganze Blätter, z.B. abgelöscht mit Sojasoße.

Chinakohl bildet auch die Basis für Kimchi, scharfer fermentierter Kohl, eine koreanische Spezialität. Im Internet findet ihr viele Anleitungen und Rezepte dazu, auch vegan (ohne Fischsoße).

### Dill

Lagerung:

Am besten hält Dill (und andere Kräuter) in ein leichtes feuchtes frisches Küchentuch gepackt im Gemüsefach des Kühlschranks.

Man kann den Dill auch auf einem Tablett ausgebreitet in der Sonne oder in einem Dörrautomaten trocknen und so haltbar machen. Darauf achten, dass alle Teile (auch dickere Stiele) komplett trocken sind, bevor man ihn in ein Glas füllt, sonst fängt er zu schimmeln an.

Schneller Aufstrich/ Dip: Naturtofu mit Dill (oder anderen Kräutern), etwas Wassern, etwas Öl und einem Spritzer Essig mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz abschmecken, fertig! Als Soße einfach mehr Flüssigkeit dazu geben.

### **Petersilie**

Auch „weiche“ Kräuter wie Petersilie können bei hochsommerlichen Temperaturen hervorragend in der Sonne ausgebreitet getrocknet werden. Optional kann man sie auch einfrieren oder mit Öl püriert entweder pur als Würzpaste oder als Pesto (mit Nüssen oder Nussmus) haltbar machen. Immer sauberen Löffel benutzen um Schimmel vorzubeugen und im Kühlschrank lagern.

Weiche Kräuter erst am Ende der Kochzeit ins Essen geben. Sonst verkochen sie und färben sich bräunlich. Wenn ihr für ein Gericht Kräuter benutzt, braucht ihr in der Regel weniger Salz. Deshalb erst nach dem Würzen mit Salz abschmecken und nur soviel hinzu fügen wie noch nötig ist.

In einem leicht feuchten Küchentuch im Gemüsefach oder einer geschlossenen Box halten die Kräuter am Besten frisch.

### **Verwertung**

weiche Kräuter (Basilikum, Petersilie, Koriander, Dill, Liebstöckel, Minze, Schnittlauch, Bärlauch, Zitronenverbene, Kerbel)

- zu Pesto/ Soßen/ Dips verarbeiten (super für leicht welke Blätter, die so noch mal weiter gelagert werden können)
- Smoothies begeben (besonders gut: Basilikum, Zitronenverbene, Melisse, Minze)
- frisch geschnitten zu gekochten Getreiden, Salaten, Gemüsegerichten
- als Beigabe zu Aufstrichen und (pflanzlichem) (Frisch)Käse
- für Füllungen

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