

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Das Gemüsebuch

Saisonale und vegane Rezepte
Gemüse-Tipps zu Lagerung, Verwertung und vieles mehr



VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 2

Aus eigenem Anbau

- Lauch
- Spinat

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln
- Möhren
- Weißkohl
- Rote Beete



Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Willkommen in **2020!**

Ab heute gibt es im **zweiwöchigen** Takt die Gemüseboxen, immer in den geraden Kalenderwochen: KW 2, 4, 6, 8 und so weiter bis voraussichtlich Ende März. In dieser Zeit sind die Boxen von zwei Lieferungen zusammengefasst. Entsprechend gilt in dieser Zeit **ein gesetzter Joker für 2 Joker**. Nochmals zur Erinnerung, die 4 Joker gelten innerhalb der Laufzeit eures Jahreserntevertrages und unabhängig von den Kalenderjahren.

Das Problem mit dem Lager ist ja bereits bekannt. Trotzdem soll es immer auch eigenes frisches Gemüse vom Acker geben. Heute ist **das erste Mal Spinat** dabei und auch wieder frischer Lauch. Leider wurde der Lauch von der Lauchfliege durchgefressen. Daher mussten wir die äußeren Blätter entfernen, sodass von den prächtigen Strunken gar nicht mehr so viel übrig blieb. Beim Spinat hingegen haben Mäuse ordentlich zugeschlagen über die Ferien und uns etwa 1-2 Sätze weggefressen. Dafür sehen Feldsalat und Postelein noch wunderbar aus.

Zusätzlich zu eigener Ernte liefern wir im Winter regionales Gemüse von unserem **Kooperationsbetrieb Bioland-Hof Zielke**. Es ist ein Familienbetrieb in Brandenburg, der bereits seit 1992 biologisch Gemüse produziert.

Gerne möchten wir euch zum **Kinoabend** des PlantAge - der Verein einladen. Dieser findet am **16. Januar um 19 Uhr** im ACUD Kino statt. Gemeinsam schauen wir den Film "**Tomorrow** - die Welt ist voller Lösungen". Der Eintritt beträgt 5€ und die Erlöse kommen dem gemeinnützigen Verein zu gute. Über die Website des ACUD Kinos können [Tickets reserviert](#) werden.

Auf unserer Website haben wir die [Ergebnisse der Großen Herbstumfrage](#) veröffentlicht. Zu einigen Fragen und Anregungen nehmen wir hier schriftlich Stellung, um Transparenz und Klarheit zu schaffen. Das Feedback aus der Umfrage ist für uns enorm hilfreich. Wir können so eure Wünsche in die Anbauplanung einbeziehen, aber auch PlantAge insgesamt weiterentwickeln und unser Angebot verbessern.

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team



Rezept der Woche

Rote Reiberdatschi mit lila Cashewrahm

Muss denn immer alles bunt sein? Ja, unbedingt.

In diesem Fall Reiberdatschi oder wie man im nicht-bayerischen Rest von Deutschland sagt: Kartoffelpuffer.

Für Errötung füge ich Rote Bete hinzu, dazu passt klassisch Apfelmus, Sauerkraut und Sauerrahm.

40 Minuten/ 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Rote Bete
- 200 g Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Sojamehl
- 4 EL Kartoffelmehl
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL Rapsöl

Cashew Sourcream

- 200 g Cashewkerne (für 2 Stunden in Wasser einweichen)
- 150 ml Wasser
- Saft einer Zitrone oder 1- 2 EL Apfelessig
- 1 TL (Räucher)Salz
- 1 -2 Blatt Rotkohl (optional für die Farbe)
- nach Belieben Apfelmus und/oder Sauerkraut

Zubereitung

Die eingeweichten Cashewkerne abseihen und zusammen mit dem Wasser, Zitronensaft und Salz in einer Küchenmaschine oder einem Mixer zu einer cremigen, sämigen Masse pürieren.

Gegebenenfalls mit mehr Zitronensaft/ Essig und Salz abschmecken.

Optional das rohe Rotkohlblatt dazu werfen, es verwandelt die Creme in einen lila Traum!

Rote Bete und Kartoffeln schälen und reiben, Zwiebeln fein würfeln.

Alle drei Zutaten gut in einem Sieb auspressen, mit dem Mehl und dem Sojamehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse vier Puffer formen und mit einem Pfannenwender vorsichtig in heißes Öl geben. Von jeder Seite ca. 4 Minuten scharf anbraten, dann bei geringer Hitze 10 Minuten knusprig garen lassen. Gut dazu passt auch Apfelmus und Sauerkraut – ich schwitze das Sauerkraut auch gerne mit fein gewürfelten Äpfeln und etwas Zuckerrübensirup in der Pfanne an, so dass alles leicht karamellisiert.

Guten Appetit!

Gemüse-Tipps: Kohl

Die folgenden Zubereitungsarten lassen sich für alle Kohlsorten anwenden.

Roh:

Zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasoße oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.

Fermentiert:

Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: Wahnsinnig gesund.

Gekocht:

Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschliessend weiter verwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Kohl-Lasagne.

Strunk:

Die Blattstrünke werden oft heraus geschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mit essen. Vorher sehr fein schneiden/ hacken.

Gebacken/ Gegrillt:

Egal ob halbiert, Streifen- oder Blätterweise, Kohl schmeckt herrlich auf dem Grill oder im Backofen knusprig zubereitet. Bei meinen veganen BBQ-Kursen immer eines DER Highlights. Mariniert mit Misopaste, Sojasoße, scharfen Gewürzmischungen, Olivenöl und Meersalz schmecken die leicht karamellisierten Stücke auch am Folgetag kalt noch hervorragend.

Lagerung & Haltbarkeit:

Kohl mag es kühl und dunkel, am Besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Ein toller Trick für Ein- oder Zwei-Personen-Haushalte: Bei großen Kohlköpfen je nach Bedarf nur einzelne Blätter abschälen statt den Kohl zu halbieren. So hält der Kohl wochenlang. Schnittflächen werden schneller trocken oder fangen an zu schimmeln.

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).

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 4

Aus eigenem Anbau

- Lauch
- Postelein
- Topinambur
- Rote Beete

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln - Red Fantasy (vorw. festkochend)
- Weiße Beete
- Weißkohl
- Steckrübe

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Am vergangenen Samstag haben wir fleißig demonstriert und uns lautstark für die **Agrarwende** eingesetzt. Neben diesem Tag, an dem rund **27.000 Menschen** jedes Jahr auf die Straße gehen, sind wir als Solawi jede Woche und jeden Tag dabei, die Agrarwende bereits aktiv zu gestalten. Mit jeder Gemüsebox unterstützt ihr regionale Produktion, junge Landwirt*innen, unabhängige, klimafreundliche und tierleidfreie Landwirtschaft und so viel mehr. PlantAge besteht inzwischen aus 220 Haushalten, die sich gemeinsam selbstversorgen.

Möglich ist die Agrarwende durch das solidarische Konzept, welches auch in schlechten Jahren und im Winter einen **fairen Lohn** für Gärtner*innen gewährleistet. Die Laufzeit eines Erntevertrags ist auf **ein Jahr** festgelegt, damit die Ernte, die im Sommer reicher als im Winter ausfällt, gerecht verteilt ist und Gärtner*innen im Winter nicht ohne Einkommen dastehen.

Warum ist die solidarische Landwirtschaft so wichtig?

*“Die solidarische Landwirtschaft ist ein durchschaubarer Wirtschaftskreislauf, der von Verbraucher*innen selbst organisiert und finanziert wird. Häufig stehen Menschen, die in der Landwirtschaft arbeiten vor der Wahl sich selbst oder die Natur auszubeuten. Ihre Existenz hängt von Subventionen und Markt- bzw. Weltmarktpreisen ab. Beide sind Faktoren, auf die sie keinen Einfluss haben und die sie häufig zwingen, über ihre persönliche Belastungsgrenze sowie die von Boden und Tieren zu gehen, oder ganz aus der Landwirtschaft auszusteigen. Auch der ökologische Landbau ist von diesem Mechanismus nicht ausgenommen.”*

*“Wesentlich für die solidarische Landwirtschaft ist, dass eine Gruppe die Abnahme der Erzeugnisse garantiert und die Ernte bzw. alles, was notwendig ist, um diese zu erzeugen, vorfinanziert. **Alle teilen sich die damit verbundene Verantwortung, das Risiko, die Kosten und die Ernte.** [...] Der persönliche Bezug macht die gegenseitige Verantwortung bewusst. Die Verbraucher*innen erleben, wie ihre Ernährungsentscheidung die Kulturlandschaft gestaltet, **soziales Miteinander, Naturschutz und (Arten-)Vielfalt** ermöglicht und so eine zukunftsfähige Landwirtschaft stattfinden kann.”*

(Quelle: <https://www.solidarische-landwirtschaft.org/das-konzept/>)

Wir freuen uns jeden Tag, mit euch diesen gemeinsamen Weg zu gehen und geben unser Bestes, um euch das ganze Jahr mit regionalen und frischen Lebensmitteln zu versorgen.

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team



Rezept der Woche

Topinambur-Sesam-Aufstrich

Zutaten

- 450 g Topinambur
- 8 g frischer Ingwer
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 EL schwarze Sesamkörner (ersatzweise helle Sesamkörner)

Zubereitung

400g Topinambur abbürsten und in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser ca. 25 Minuten dämpfen, bis die Knollen weich sind. Etwas abkühlen lassen und pellen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Topinambur mit Ingwer, Zitronenschale, der Hälfte des Zitronensafts und Tahin glatt pürieren.

Die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die übrigen 50 g Topinambur roh schälen und sehr klein würfeln. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er duftet, und mit dem rohen Topinambur unterheben.

Den Aufstrich vor dem Servieren mindestens 2 Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen

Von Sabine Schlimm

Gemüse-Tipps: Topinambur & Steckrübe

Topinambur

Topinambur hat viele Namen (Rosskartoffel, Erdapfel, Jerusalem-Artischocke), doch die meisten kennen das Wurzelgemüse unter dem Namen Topinambur. Die Pflanze gehört zur Familie der Korbblütler und ist eine enge Verwandte der Sonnenblume. Zum Essen eignet sich jedoch nicht die hübsche Blüte, sondern die Knolle, die fast das ganze Jahr über geerntet werden kann.

Zubereitungstipps

- Roh im Salat,
- gegart als Kartoffel-Ersatz,
- gebacken als Ofengemüse oder Chips,
- püriert als Suppe oder
- frittiert als Pommes

Roh muss die Knolle nicht geschält werden, will man sie kochen, empfiehlt sich ein vorheriges Schälen, da die Schale sonst zäh wird. Große Knollen sollten immer geschält werden, da ihre Schale bitter schmecken kann. Große Knollen können holzig sein und sollten besser zu Suppe verarbeitet werden. Wollt ihr Topinambur roh verzehren, beträufelt die aufgeschnittene Knolle mit etwas Zitronensaft, da sich die Stücke sonst schnell bräunlich verfärben.

Topinambur ist nicht sehr lange haltbar. Am längsten bleibt es frisch, wenn es in etwas Küchenpapier eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert wird.

Quelle: WWF, 2019,

https://blog.wwf.de/topinambur-essen/?gclid=EAlaIqObChMl4t-S7ZeU5wIVik8YCh1FXAKCEAAYASAAEgKARPD_BwE

Steckrübe

Die Steckrübe, Kohlrübe, Wrucke oder Wruke ist ein traditionelles Gemüse insbesondere des nördlichen Europas, wo sie auch in kühlem Klima gut gedeiht und mit ihrem mitunter zarten, süßlichen Aroma und guter Lagerfähigkeit vielfältig verwendbar ist. Nicht von ungefähr wird sie auch als Ananas des Nordens bezeichnet. Zugleich hat sie aber aufgrund der Erinnerungen an eine Geschichte verheerender Katastrophen bis heute einen schlechten Ruf. Als „Steckrübenwinter“ ist insbesondere der Jahreswechsel 1916/17 während des ersten Weltkriegs in die Geschichte eingegangen. Nach einer massiven Missernte von Kartoffeln und unter der Seeblockade durch die Westmächte wurden – nachdem die Schweine selbst bereits geschlachtet waren – die eigentlich als Viehfutter angebauten Kohlrüben an die hungernde Bevölkerung verteilt. Auch im Hungerwinter 1946/47 wurde wieder auf Steckrübenrationen zurückgegriffen.

Zubereitungstipps

- deftige Suppen und Eintöpfe
- Auflauf
- ähnlich wie Kartoffeln allein oder in Kombination mit anderem Gemüse zu einem Püree verarbeiten
- Steckrüben-Reibekuchen: dafür werden die Steckrüben in feine Streifen geraspelt und diese dann in der Pfanne zubereitet
- Rohkostsalat mit fein geraffelten Steckrüben

In der Gemüsesuppe kann man das etwas strenge Aroma mancher Sorten reduzieren, wenn man die Steckrübe erst spät hinzufügt. Die Stückchen sind dann noch etwas bissfest, aber vom Aroma her milder.

Quelle: VEN, 2020,

<https://www.nutzpflanzenvielfalt.de/steckr%C3%BCbe-gem%C3%BCse-der-jahre-201718>



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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 6

Aus eigenem Anbau

- Lauch
- Pastinake
- Feldsalat
- Postelein

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln - Talent (mehlig kochend)
- Gelbe Zwiebeln
- Rosenkohl
- Möhren
- Rote Beete

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

im heutigen Gemüsebrief möchten wir euch zu unseren anstehenden Veranstaltungen und Infos zu den gepackten Gemüse informieren.

Am kommenden **Samstag, den 8. Februar** findet der erste [Mitmachtag](#) des Jahres statt. Von 10:30 bis 16:00 Uhr laden wir euch ein, mit uns zu ackern. Für alle, die das erste Mal dabei sind, findet zu Beginn eine **Ackerführung** statt. Simon wird euch in die Arbeiten einführen und beantwortet gerne eure Fragen zum (bioveganen) Gemüseanbau.

Außerdem versorgen wir euch mit warmen Getränken und allen Grundzutaten für ein veganes Picknick. Bringt gerne eine vegane Kleinigkeit für das Picknick mit.

Um den Tagesablauf besser planen zu können, meldet euch bitte mit einer Mail mit dem Betreff "Mitmachtag Februar" bei info@plantage.farm an. So können wir dann auch **Mitfahrgelegenheiten** (ob mit Auto oder Zug) organisieren.

Am **13. Februar** schauen wir gemeinsam [The Game Changers](#) im ACUD Kino. Der Film startet um **19 Uhr** und der Eintritt ist **kostenfrei**! Um euch einen Platz zu sichern, [reserviert bitte die Tickets](#) auf der Seite des ACUD Kinos.

In der Gemüsekiste erwartet euch heute eine neue Kultur vom Acker: **Pastinake**. Leider war die Saat aufgrund des trockenen Sommers nicht gut aufgegangen. Hinzu kam dann die Welle an Beikräutern, die das Wachstum der Pastinaken im frühen Stadium beeinträchtigt haben. In vielen Stunden Arbeit haben unsere Volunteers die Pastinaken vom Unkraut befreit (es war wirklich so viel Arbeit!). Daher hoffen wir, dass ihr diese Ernte ganz besonders wertschätzen könnt. Würde man den ganzen Aufwand monetär umrechnen, wären sie wirklich unbezahlbar. Zum Glück ist das in einer solidarischen Landwirtschaft nicht notwendig. Doch für die Zukunft haben wir viele Erfahrungen mitnehmen können, um den Anbau zu verbessern.

Wie ihr letzte Woche selbst sehen konntet, war die Qualität des Topinambur nicht so optimal, zumindest was die Größe der Knollen betrifft. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, die restlichen $\frac{2}{3}$ der Ernte im Boden zu lassen. Sie werden im nächsten Jahr neu austreiben und mehr produzieren. Hinzu kommt auch eine weitere Sorte, die größere Knollen entwickeln soll.

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Pastinakenpüree

Zutaten für zwei Portionen:

- 500 g Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 4 EL Pflanzenöl
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Schäle die Pastinaken und schneide sie in mundgerechte Würfel. Bringe in einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen. Gebe die Pastinaken in den Topf und lasse sie etwa 20 Minuten lang kochen, bis sie weich sind.

Schäle in der Zwischenzeit die Zwiebel und schneide sie in Würfel. Erhitze etwas Pflanzenöl in einer Pfanne und brate die Zwiebelwürfel etwa fünf Minuten darin an.

Gieße die Pastinaken ab. Verarbeite sie mit einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab zu einem cremigen Püree. Gebe bei Bedarf etwas Wasser hinzu.

Mische die gebratenen Zwiebeln sowie etwas Pflanzenöl unter und schmecke das Ganze mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer ab.

Das Püree ist eine gute Beilage für viele Gerichte.

Gemüse-Tipps: Pastinake & Rosenkohl

Pastinaken verfügen über eine Reihe wertvoller Nährstoffe: Sie sind reich an Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Kalzium und Kalium.

Pastinaken schälen – ja oder nein? Es ist nicht zwingend notwendig, die Pastinaken zu schälen. Im Gegenteil: Da direkt unter der Schale viele der Vitamine und Aromen sitzen, lohnt es sich, die Schale dran zu lassen.

Pastinaken putzen: Pastinaken lassen sich ganz einfach mit einer Gemüsebürste putzen. Befreie sie bloß von groben Erdresten. Waschen brauchst du die Pastinaken nur, wenn du sie roh verzehrst, oder wenn sie sehr erdig sind.

Pastinaken lassen sich auf vielfältige Weise zubereiten: Sie lassen sich kochen, backen, braten, frittieren und pürieren. Je nach Vorliebe eignen sie sich für eine Vielfalt an Gerichten.

Kochst oder backst du sie, erhalten sie eine eher weiche Konsistenz, genau wie Kartoffeln. Schneidest du sie in dünne Scheibchen, kannst du sie hingegen kross anbraten oder zu Chips verarbeiten. In jedem Fall passen Pastinaken sehr gut zu anderem Wurzelgemüse wie Petersilienwurzel, roter Bete, Karotten, Kartoffeln und Süßkartoffeln. Zu deftigen vegetarischen oder veganen Braten

oder Seitan-Gulasch passen Pastinaken aber ebenso gut.

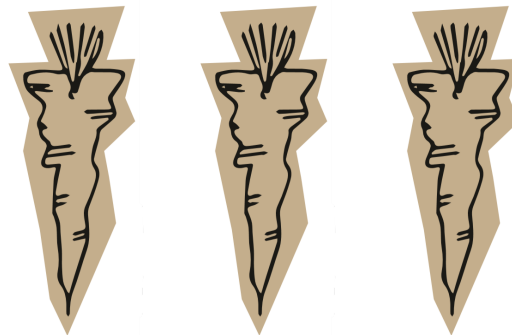
So kannst du Pastinaken zubereiten:

- Suppen und Eintöpfe mit Pastinaken
- Pastinaken-Auflauf
- Pastinaken-Bratpfanne
- Pastinaken-Pommes
- Pastinaken-Püree
- Gemüsechips

Rosenkohl putzen - So bereitest du das Wintergemüse vor:

- Rosenkohl-Strunk abschneiden: Der Strunk der Röschen ist holzig und weist an seinem Ende oftmals braune Stellen auf. Entferne diese großzügig mit einem Küchenmesser. *(Meist wird Rosenkohl bereits ohne Strunk angeboten)*
- Äußere Blätter entfernen: Die äußeren Rosenkohlblätter sind meistens trocken und faserig und, wie der Strunk, etwas dunkel verfärbt an einigen Stellen. Nachdem du den Strunk abgeschnitten hast, fallen diese Blätter meist schon von alleine ab. Hilf gegebenenfalls nach und ziehe mit der Hand noch einzelne unschöne Blätter zum Strunk hin ab. Wenn du Verunreinigungen findest, dann säubere die Röschen kurz unter fließendem Wasser.
- Rosenkohl-Strunk einschneiden: Schneide den Rosenkohlstrunk mit einem Messer kreuzförmig ein. So gart der harte Strunk gleichzeitig mit den zarten Rosenkohl-Knospen und du verkochst das Gemüse nicht.

Rezept und Infos stammen von der Website [Utopia](#).



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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 8

Aus eigenem Anbau

- Zwiebeln
- Feldsalat
- Grünkohl
- Asia-Salat

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln - Linda (festkochend)
- Rote Beete
- Blaue Möhren
- Knollensellerie
- Pastinaken

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Die Ernte- und Anbauplanung für 2020 steht endlich. Nach vielen Stunden Tüftelei haben wir es geschafft, eure Wünsche mit dem Machbaren im Gartenbau und den selbst gewonnenen Erfahrungen vom Acker im letzten Jahr unter einen Hut zu kriegen. Entstanden ist ein komplexes Excelsheet, bestehend aus 3 Reitern mit je 1.400 Zellen. Daraus können wir zum einen ablesen, wann welche Kultur Saison hat, wann sie geerntet und in der Kiste eingepflanzt ist und zum anderen wann wir die einzelnen Kulturen und Sätze pflanzen müssen. Die Jungpflanzen sind bereits vorbestellt und das Saatgut ist unterwegs.

Dieses Jahr möchten wir auch mit der eigenen Jungpflanzenanzucht experimentieren, um eine besser Kontrolle über die Inhalte der Pflanzenerde zu haben. Es ist jedoch ein aufwändiges und risikoreiches Vorhaben und bei dem hohen Bedarf, den wir haben, sind wir froh diese Aufgabe noch den Profis zu überlassen.

Fest steht jedoch, dass wir dieses Jahr unsere Sortenvielfalt noch erhöhen werden. So wird es von Gemüse wie Kürbis, Zucchini und Salaten mehr Vielfalt in Form und Farbe geben. Außerdem werden wir neues Gemüse wie Aubergine, Physalis, Stielmus oder Brokkoli anbauen.

Den Ernteplan werden wir in Kürze auf unserer Website veröffentlichen und euch natürlich über den Newsletter und Gemüsebrief auf dem Laufenden halten.

Der Ernteplan ist, wie der Name schon sagt, ein Plan. Das heißt es ist nichts Endgültiges und von vielen Variablen, wie zum Beispiel dem Wetter, abhängig.

PlantAge hat einen neuen Traktor! Um das ganze geplante Gemüse auch produzieren zu können, stellen wir unseren Anbau professioneller auf. Dazu gehört zum einen der neue Traktor, der mehr Power hat und damit alle Geräte (Fräse, Grubber, etc.) ziehen kann. Zum anderen erwarten wir nächste Woche die Lieferung von 3 (!) neuen Folientunneln. Die beste Nachricht: es ist auch ein Monteur dabei, der uns zeigt, wie man die richtig aufbaut. Letztes Jahr haben wir zu viel Zeit und Kraft für den Aufbau des Second-hand Tunnels verschwendet, wo einige fehlende Teile nachbestellt oder extra angefertigt werden mussten. Schließlich haben wir so auch einen Teil der Tomatenernte verloren. Dank der gezeichneten Einlagenerhöhungen, konnten wir diese wichtige Investition dieses Jahr tätigen.

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Pinker Couscoussalat mit Grünkohl & Goldmais

Ich weiß ja nicht, wie es dir geht, aber ich bin zum Winterendspurt hin immer so was von hungrig nach Farben. Einmal die komplette Regenbogenpalette zur Bekämpfung des tristen Graus vor dem Fenster und zur Farbtherapie auf dem Teller bitteschön! 🌈

Irgendwie fehlt mir in unseren Breitengraden einfach der Schnee, der die dunkle Jahreszeit um einiges heller und schöner zaubert. Wie in Skandinavien zum Beispiel. Ich mag den Winter wirklich gern, versteh mich bitte nicht falsch! Aber solange die Landschaft draußen so ganz ohne Schnee und düsterem, schmutzig-grauem Himmel vor sich hin dümpelt, zaubern wir uns eben richtig viel Buntes und damit gute Laune auf den Teller!

Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Perlcouscous
- 4 EL Rote Bete-Saft
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Pistazienkerne
- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 1 Schalotte
- 150 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 70 g Goldmais
- 1 Zitrone Saft ausgepresst

Zubereitung

1 Liter Wasser aufkochen und Couscous 11 Minuten in sprudelndem Salzwasser kochen lassen. Ab und zu umrühren, anschließend abgießen und mit Rote Bete-Saft vermengen.

Sonnenblumen- und Pistazienkerne in eine heiße Pfanne ohne Öl geben und 3 Minuten bei hoher Hitze rösten. Häufig schwenken. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Rote Bete und Karotte in kleine Würfel, Schalotte in feine Scheiben schneiden. Grünkohl vom Strunk befreien und Blätter in mundgerechte Stücke hacken.

1 EL Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und Rote Bete, Karotte und Schalotte 8 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anschwitzen. Dabei häufig umrühren.

Grünkohl hinzugeben und weitere 5 Minuten braten. Mit 50 ml Wasser ablöschen und 3 Minuten schmoren lassen. Anschließend mit Salz abschmecken.

Pinken Couscous, Gemüse, Goldmais, restliches Olivenöl und Zitronensaft in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Salat vor dem Servieren mit gerösteten Kernen bestreuen.

Quelle: <https://www.eat-this.org/pinker-couscoussalat-mit-gruenkohl-und-goldmais/>

Gemüse-Tipps: Kartoffeln richtig lagern

Kartoffeln beginnen bei Wärme und Licht schnell zu keimen. Die Triebe kann man nicht essen und sie entziehen der Kartoffel wichtige Nährstoffe. Deshalb schrumpft sie und verliert an Geschmack und Festigkeit. Beim Keimen entstehen auch viele grüne Stellen, die für uns Menschen schlecht verträglich sind und daher vor dem Essen weggeschnitten werden müssen.

Außerdem können Kartoffeln leicht schimmeln – bereits eine betroffene Knolle kann die Fäulnis auf viele andere Kartoffeln übertragen und unter Umständen den ganzen Einkauf unbrauchbar machen. Um das zu vermeiden, solltest du ein paar einfache Tipps zur richtigen Lagerung beachten.

1. Wähle einen dunklen Ort zur Aufbewahrung: zum Beispiel deine Speisekammer, den Keller, oder einen Schuppen im Garten. Wer all das nicht zur Verfügung hat, kann die Kartoffeln auch in einem Leinenbeutel in der Küche aufbewahren und sie so vor Licht schützen.
2. Achte auf niedrige Temperaturen, denn ab etwa 10° C beginnen die Kartoffeln zu keimen. Gleichzeitig darf es nicht kälter als 4° C werden, denn sonst wandelt sich die Stärke in den Knollen in Zucker um, worunter der Geschmack leidet. Perfekt sind 4° C bis 8° C für die Kartoffeln.
3. Schütze die Kartoffeln vor Frost (zum Beispiel bei der Lagerung im Garten oder in kalten Kellern) und lege sie auf keinen Fall ins Tiefkühlfach.
4. Sorge für Trockenheit und genügend frische Luft, damit die Kartoffeln nicht schimmeln oder faulen. Zur Aufbewahrung eignet sich etwa ein Leinensack oder eine Holzkiste, in der die Kartoffeln lose aufeinander geschichtet werden. Plastikbeutel sind ungeeignet zur Lagerung von Kartoffeln.
5. Sieh von Zeit zu Zeit nach deinen Kartoffeln: Haben sich doch vereinzelt kleine Triebe gebildet, müssen die betroffenen Knollen möglichst schnell gegessen werden. Faule Kartoffeln müssen sofort entfernt und im Biomüll entsorgt werden. Durch regelmäßiges Umschichten sorgst du außerdem für ausreichend Belüftung.
6. Lagere die Kartoffeln getrennt von Obst, insbesondere von Äpfeln. Das Reifungsgas Ethylen, das viele Früchte abgeben, lässt die Kartoffeln sonst schnell verderben.
7. Für die langfristige Lagerung über mehrere Monate eignen sich nur unbeschadete Kartoffeln mit intakter Schale und ohne Druck- oder Keimstellen. Leicht beschädigte Kartoffeln sollten schnell gegessen werden. Wenn die Kartoffeln etwa gut verteilt auf Lattenrosten lagern, halten sie sich monatelang.

Quelle: [Utopia](#), 2017

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 10

Aus eigenem Anbau

- Feldsalat
- Grünkohl
- Postelein

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln - Linda (festkochend)
- Schwarzer Rettich
- Blaue Möhren
- Rosenkohl
- Weißkohl

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Don't kale my vibe! Das war's jetzt mit Grünkohl und Feldsalat. Die Beete wurden abgeerntet, und zumindest der Feldsalat macht Platz für eine neue Saat (Radieschen!). Die neuen Sätze brauchen aber noch ein paar Wochen, bis sie bereit sind. Bis dahin gibt es nur noch Lauch und Postelein vom eigenen Acker. Wir hoffen außerdem auf eine zweite Ernte des Spinats, doch da sind die Mäuschen sehr fleißig und haben so manches weggefressen. Andere Saaten gehen gerade schon auf und zwar Winterkresse und Rettich.

Diese Woche widmen wir uns ganz dem Aufbau der drei (!) neuen **Folientunnel**. Letztes Jahr war der Aufbau von einem Folientunnel eines der größten Herausforderungen. Doch mit einem geschulten Monteur und unserer gewonnenen Erfahrung soll es diesmal nur ein paar Wochen dauern bis alles windfest steht.

Am 16. März erreicht uns die erste Lieferung an **Jungpflanzen**, die dann in den Tunnel gepflanzt werden sollen. Über 13.000 Pflanzen sollen mit der Hand in die Erde gesetzt werden. Kein leichtes Stück, aber wir freuen uns riesig, dass es endlich wieder richtig los geht!

Vorher müssen natürlich alle Beete vorbereitet werden. Dabei zählen wir auf eure Unterstützung beim **Mitmachttag am 14. März. Von 10:30 bis 16 Uhr** laden wir euch ein mit uns zu ackern. Wir starten mit einer Ackerführung für alle, die zum ersten Mal beim Acker sind und machen ein gemeinsames Picknick, für welches ihr gerne eine vegane Kleinigkeit mitbringen könnt. Bitte meldet euch mit einer E-Mail an judith@plantage.farm an, damit wir den Tagesablauf und Mitfahrgelegenheiten planen können.

Am **12. März** findet unser nächster und letzter **Kinoabend** statt. Wir zeigen euch "10 Milliarden - Wie werden wir alle satt?" Der Eintritt von 5€ unterstützt den PlantAge e.V. Um 19 Uhr geht es los im ACUD Kino in der Veteranenstraße 21. Bis 2050 wird die Weltbevölkerung auf zehn Milliarden Menschen anwachsen. Der Film widmet sich der Frage wie unser Ernährungssystem aussehen kann, um uns alle satt zu machen.

Liebe Grüße

Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Rosenkohl Slaw mit Tempeh-Crunch von Sophia Hoffmann

Rosenkohl kannte ich die meiste Zeit meines bisherigen Lebens nur als im Ganzen matschig gekochte, muffig riechende Sättigungsbeilage. Nichts wonach ich mich in meiner Jugend und frühem Erwachsenenalter verzehrt hätte. Zum Glück hat sich das in den letzten zehn Jahren grundlegend geändert und genauso wie meine Liebe zur Roten Bete ist die Liebe zu diesen entzückenden Minikohlköpfen ins schier Unermessliche gewachsen. Ob karamellisiert und ofengeröstet, zu Pasta, als Bestandteil einer bunten Bowl oder wie in diesem Rezept roh verarbeitet – die Einsatzmöglichkeiten dieses vitaminreichen Wintergemüses sind unerschöpflich.

Das Dressing auf Sesam- oder Nuss-Basis kann mit der Cremigkeit eines klassischen Mayonnaise-Dressings mithalten, ist aber um Welten gesünder. Obendrauf gibt's knusprige gebratenes Tempeh.

Zutaten (als Beilage für 2 Personen):

150 g Rosenkohl

1 TL Salz

3 -4 Radieschen

1 gehäufte EL Tahini oder anderes Nussmus (Mandel, Cashew, Erdnuss)

1 EL Essig/ Zitronensaft

2 EL Wasser

etwas Pflanzenöl

50 g Tempeh

eine Prise Kreuzkümmel

Zubereitung (ca. 20 min):

Den Rosenkohl putzen, also eventuell welche Außenblätter entfernen, am Einfachsten geht das wenn man den Strunk um ein Stück kürzt. Die Kohlröschen anschließend aufgestellt von der Krone zum Strunk halbieren, sehr große Röschen vierteln und die Hälften/ Viertel mit einem großen Küchenmesser in möglichst feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, Salz dazu und mit den Händen mindestens zwei Minuten gut durch massieren bis die Struktur des Kohls aufbricht und Flüssigkeit anfängt auszutreten. Die Radieschen ebenfalls in feine Streifen schneiden, zum Rosenkohl geben und vermengen. Tahini oder Nussmus, Essig und 2 EL Wasser verrühren, zum Salat geben, gut durchmischen. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen, das Tempeh hinein bröseln und kross anbraten. Mit Kreuzkümmel abschmecken und über den Salat geben.

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 12

Aus eigenem Anbau

- Lauch
- Postelein
- Chinakohl-Blumen (sehr lecker)

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln - Allians (festkochend)
- Blaue Möhren
- Gelbe Zwiebeln
- Rosenkohl am Stiel
- Pastinake

Gemüse-Tipps: Verwertung & Lagerung

Grünkohl

- Zero Waste Tipp: Die Stängel unbedingt mit verarbeiten. Blätter von den Stängeln abzupfen und die Stängel fein hacken. Mit in den Salat/ das Gemüse geben.
- Zubereitung Grünkohl: Waschen, abzupfen, mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen. In einer Schüssel mit einer Prise Salz massieren. So wird der Kohl weicher und leichter verdaulich.
- Lagerung: Am besten in ein sauberes Küchentuch gewickelt oder in einer sauberen Stofftasche im Kühlschrank oder auf dem Balkon falls es nicht zu kalt ist.

Feldsalat

- Mehrmals waschen. Dem Waschwasser einen klitzekleinen Schuss Essig hinzufügen hilft die Erde zu lösen.

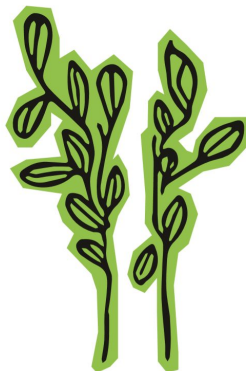
Möhren & Kartoffeln

- Kühl und trocken lagern, vor Feuchtigkeit schützen, sonst schimmeln sie.

Weißkohl

- Sauerkraut selber machen (gibt's online viele Anleitungen, z. B. auch bei mir auf [Instagram](#) in einem Highlight)
- Coleslaw für mehrere Tage Vorrat machen, passt gut mit rein: Apfel, Sellerieknolle, Karotte, Rettich
- In Spalten geschnitten im Ofen schmoren, z.B. mariniert mit Sojasoße

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).



VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 12

Aus eigenem Anbau

- Lauch
- Postelein
- Chinakohl-Blumen (sehr lecker)

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln - Allians (festkochend)
- Blaue Möhren
- Gelbe Zwiebeln
- Rosenkohl am Stiel
- Pastinake

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Am Wochenende haben uns 30 fleißige Ackerhelfer*innen beim **Anlegen der Beete in den neuen Folientunneln** geholfen. Wir warten noch den Frost am Wochenende ab und dann werden diese mit den **ersten Pflanzen für 2020** bepflanzt: Kohlrabi, Mangold, Schnittlauch, Petersilie, Rucola, Kopfsalat, Chinakohl, Pak Choi, Fenchel und Dill.

Apropos **Chinakohl**. Wir hatten den Chinakohl im Herbst etwas zu spät gepflanzt, weshalb er keine Köpfe mehr ausgebildet hat. Jetzt ist er geschossen und hat Blüten entwickelt. Beim Mitmachtag haben wir festgestellt, dass die Blüten und auch die Stängel ganz vorzüglich schmecken und so sind sie heute in der Gemüsebox gelandet. Wir empfehlen sie als Snack, klein geschnitten im Salat oder in der Pfanne gebraten.

Auch wenn unsere Ackerarbeiten noch planmäßig weiterlaufen (wir sind schließlich systemrelevant), beobachten wir sehr besorgt die Entwicklung des **Corona-Virus**. In einer Mail haben wir euch bereits über unsere Maßnahmen aufgeklärt. Eine erste Sorge ist natürlich die **Verfügbarkeit von Abholstationen**. Diesbezüglich sind wir mal wieder begeistert von unserer Gemeinschaft und dass wir so schnell Alternativen finden konnten. Dennoch bitten wir um Verständnis, sollte diese Woche (und die Folgenden) nicht alles glatt laufen.

Wir werden euch, solange es rechtlich möglich ist, mit regionalem Gemüse versorgen. Dies ist unsere Mission!

Krisen wie diese, machen uns noch einmal besonders deutlich, wie wichtig **solidarische Gemeinschaft und (Land-)Wirtschaft** ist: Unabhängigkeit vom Weltmarkt, internationalen und undurchschaubaren Lieferketten, Selbstversorgung, sich einander unterstützen in jeder Lebenslage und wichtige Arbeitsplätze wie die unserer Gärtner*innen auch dann sicherstellen, wenn eigentlich nichts sicher ist.

Organisatorisch stellt uns der Virus vor eine große Herausforderung. Für kleinere Unternehmen im Einzelhandel, Gastronomie, Eventmanagement, Selbstständige und Künstler bedeutet es darüber hinaus eine finanzielle Krise, die zur **Existenzbedrohung** werden kann. An dieser Stelle möchten wir als community-supported-agriculture zur **agriculture-supported-community** werden.

Wenn Mitglieder von PlantAge euch mit Gutscheinen, Online-Bestellungen, Vorverkauf, Lieferdiensten, Kinderbetreuung oder was auch immer konkret unterstützen können, wollen wir das möglich machen.

Bitte schreibt dazu eine Mail mit allen wichtigen Infos an judith@plantage.farm.

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Lauchquiche

Zutaten für eine 26-er Springform.

Teig:

- 400g Mehl (Vollkornmehl)
- 220g Margarine
- ½ Packung Backpulver
- 1 TL Salz
- Prise Zucker
- 2 EL Wasser

Füllung:

- 2 Packungen Sojasahne (in total 500ml)
- Schuss Wasser
- 45g Stärke
- 1EL Sojamehl
- 1 Packung Räuchertofu
- 2 große Lauchstangen
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, nach Geschmack Knoblauch oder Chilli

Zubereitung:

- Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten und schon mal in die 26-er Springform drücken. Falls der Teig zu trocken ist kann man noch etwas Wasser hinzugeben. Der Teig muss aber schon erst mal gute 5 Minuten von Hand geknetet werden, dann wird er weniger krümelig. Teig eben Beiseite stellen.
- Für die Füllung den Tofu in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten. In der Zwischenzeit Lauch waschen, Zwiebel und Lauch kleinschneiden und zu den Tofuwürfeln geben. Eben anbraten lassen.
- In einer kleinen Schüssel die Sojasahne (ich nehme immer Light Sahne) mit der Stärke und dem Sojamehl vermischen. Die Sahnepackungen mit einem Schuss Wasser ausspülen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lauch/Tofumischung mit der Sahnemischung ablöschen. Eben aufkochen lassen (die Füllung wird jetzt fest) und dann auf den Teig in der Springform geben.
- Für mindestens 45 Minuten bei 180 Grad Umluft (200 Ober- und Unterhitze) backen und in der Form abkühlen lassen. Falls der Kuchen von oben zu braun wird, kann man ihn mit Alufolie abdecken. So wird der Teig noch durch, der Kuchen wird aber nicht noch brauner.

Gemüse-Tipps: Postelein oder Portulak

“Dass die Heimat dieses Speziessalates im westlichen Nordamerika bis nach Alaska reicht, lässt schon ahnen, warum er in der Liste der Winterkandidaten nicht fehlen darf. Nach einer Weltreise von den Indianern im pazifischen Nordamerika nach Kuba und sogar nach Australien ist er schließlich in Nordwesteuropa gelandet. [...]”

Postelein ist nicht nur eine völlig anspruchslose Gemüsepflanze, er schmeckt angenehm mild, ist ergiebig im Ertrag und eben vollkommen winterfest. Auch heute noch wird er im Supermarkt nicht verkauft.”

Bei Postelein empfiehlt sich eine frühe Ernte, damit die sperrigen Stiele nicht zu lang werden. Oder man mach aus der Not eine Tugend und nutzt die Blätter als Salat und die Stiele als “Spaghetti Verde”. Im Gourmet-Restaurant würde man dafür sicher viel Geld bezahlen.

“Besonders delikat und abwechslungsreich ist auch das Abmischen der Blättchen mit anderen Speziessalaten (z.B. Feldsalat). Ab Ende März beginnt die Pflanze zu blühen. Auf kreisrunden Hochblättern bilden sich büschelweise kleine weiße Blüten. Auch in diesem Zustand kann man den Postelein noch ohne Weiteres ernten und salatartig verwenden. Er wirkt blühend sogar ausgesprochen extravagant.

Nach der Blüte kommt es sehr rasch zur Samenreife. Die sehr kleinen schwarzen Samen fallen leicht aus und sorgen für intensive Vermehrung am Beet. So kann man ihn in den Folgejahren fast als Unkraut bezeichnen - als positives jedenfalls.”

Quelle: Wolfgang Palme, Frisches Gemüse im Winter ernten, 2016



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

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE OHNE MIST



Ernte der Woche KW 14

Aus eigenem Anbau

- Winterheckenzwiebel
- Postelein
- Spinat
- Petersilie

Von Biohof Hausmann

- Dinkelmehl

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Rote Beete
- Schwarzrettich
- Knollensellerie
- Pastinake
- Porree

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Das öffentliche Leben ist fast vollständig zum Erliegen gekommen. Nichtsdestotrotz geht es bei uns munter weiter. Die erste Pflanzung ist abgeschlossen, Radieschen gesät und Frühlingszwiebeln gesteckt. So sichern wir die Versorgung unserer Gemeinschaft auch in den nächsten Monaten. Doch wir stehen auch vor einer **kleinen Herausforderung**. Noch braucht das neue Gemüse Zeit zum Wachsen und die Lagerkulturen sind schon fast aufgebraucht. Das zeigt sich nun auch in der Qualität des Gemüses wie Spinat, Postelein und auch dem zugekauften Gemüse. Wir haben diese Problematik bereits erahnt, doch ist das Frühjahr auch für uns eine ganz neue Erfahrung. Wir hoffen auf euer Verständnis und dass ihr uns auch in diesen Zeiten weiter unterstützt. Wir haben **vorgesorgt mit verarbeiteten Produkten** wie Mehl, Birnensaft und Hanftee und arbeiten mit Hochdruck daran, die Gewächshauskulturen zu verfrühen. Es sind also wieder bunte Zeiten in Aussicht.

Aus diesem Grund, sowie die logistische Herausforderung vor die uns die Auslieferung in Coronazeiten stellt, haben wir uns entschieden, bis **Ende April weiter im 2-wöchigen Rhythmus** zu liefern. Dies dient zum Schutz des Teams sowie euch selbst, da jede Tour durch Berlin das Infektionsrisiko erhöhen kann. Im Mai erhoffen wir uns eine Entspannung der Situation und frisches Gemüse vom Feld, sodass wir dann wieder im altgewohnten wöchentlichen Rhythmus liefern können.

Es gibt weitere wichtige Neuigkeiten: nicht nur das Gemüse, auch unser Team wächst!

Wir begrüßen **Max**, der Veronika bei der Mitgliederkommunikation und Auslieferungslogistik unterstützt. Max studiert (wie Judith) Ökologie und Umweltplanung und wird PlantAge in einem 6-monatigen Praktikum begleiten. Die meisten von euch haben bestimmt schon Kontakt mit ihm über E-Mail oder Telefon gehabt.

Thorben studiert Ökolandbau in Eberswalde und ist für ein 5-monatiges Praktikum bei uns. Er interessiert sich ganz besonders für den biovegane Anbau und der praktischen Arbeit auf dem Feld. Diese Woche wird er rund 300 Rhabarber pflanzen und ein Team aus Volunteers dazu anleiten.

Farina, die ebenfalls Ökolandbau in Eberswalde studiert wird ab nächsten Montag bei uns durchstarten.

Wir freuen uns außerdem eine vegane Gärtnerin in unserem Team zu haben!

Anni wird Ende April als gelernte Gemüsegärtnerin bei uns anfangen. Dazu dann später mehr 😊

Liebe Grüße und bleibt gesund
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Scarpinocc mit Semmelbröselfüllung

Da ihr ja (hoffentlich) alle zu Hause seid und dadurch vielleicht auch ein bisschen mehr Zeit habt, zum Kochen, haben wir euch heute mal ein etwas aufwändigeres und besonderes Rezept von Sophia ausgesucht. Auf ihrer Webseite (s. oben) findet ihr dazu auch ein anschauliches Erklärvideo. Viel Spaß beim Nachkochen!

1 Stunde/ 2 Portionen

Zutaten

- 100 g Mehl, z.B. 50 g Weizenmehl (550) und 50 g Hartweizengrieß oder Sortenrein
- 50 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 80 g Semmelbrösel
- 1/2 TL (geräuchertes) Paprikapulver
- ca. 5 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 4 TL süßer Senf
- eine Handvoll Rucola, Petersilie, Basilikum oder andere frische Kräuter
- Salz, Pfeffer

Soße

- eine weitere Handvoll Rucola, Petersilie, Basilikum oder andere frische Kräuter
- Abrieb und Saft einer halben unbehandelten Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zutaten für den Nudelteig in eine Schüssel geben und vermengen. Auf einer glatten Arbeitsunterlage einige Minuten kräftig kneten bis der Teig schön elastisch ist.

Den Teig zu einer langen Wurst rollen und etwa walnussgroße Stücke abschneiden. Diese mit Hilfe eines Nudelholz auf einer bemehlten Unterlage zu ca. 12 – 14 Kreisen ausrollen.

Der Teig sollte nicht dicker als 2 -3 mm sein.

Die Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Ihr könnt auch gekaufte Semmelbrösel verwenden, aber wenn ihr selbst welche aus altem Brot habt, ist das eine schöne Verwertungsmöglichkeit.

Wenn die Brösel schön angebräunt sind, in einer Schüssel mit dem Paprikapulver, Wasser, Öl, Senf und den fein gehackten Kräutern verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa haselnussgroße Kügelchen rollen, diese jeweils auf einem Teigkreis geben.

Dafür werden die Teigkreise mit etwas Wasser befeuchtet, zu einem Halbmond zusammen gedrückt, so dass keine Luftblasen bleiben und dann mit der Naht nach unten etwas flach gedrückt.

Aus den restlichen Kräutern, dem Zitronenabrieb/saft und dem Olivenöl mit dem Pürrierstab/ Blender ein schnelles Pesto zaubern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Teigtaschen in sprudelnd kochendem Salzwasser 3- 4 Minuten kochen bis sie oben schwimmen.

Die Teller mit einem Pestospiegel versehen und die warme Pasta darauf servieren.

Guten Appetit!

Happa Happa!

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).

Gemüse-Tipps: Winterheckenzwiebel

Verwendung:

Die Schloten können fast das ganze Jahr über als frisches Schnittgrün in der Küche verwendet werden. Sie schmecken aufs Brot, in Dips, Salaten und Gemüse. Bei warmen Gerichten nicht mitkochen, sondern kurz vor dem Servieren über die Speisen streuen bzw. leicht unterheben. In Asien traditionell eine Zutat von Wok-Gerichten.

Geschichte:

Die Winterheckenzwiebel ist eine alte Bauerngartenpflanze und wurde bereits seit dem Mittelalter in Europa kultiviert. Vermutlich kamen im 17. Jahrhundert wildwachsende Winterzwiebeln aus Sibirien über Russland nach Europa. Ende des 18. Jahrhunderts wurden Winterzwiebeln besonders im Raum München in großen Mengen angebaut (*Quelle: Illustriertes Handbuch des Gartenbaues, Leipzig, 1909*). In China und Japan, wo bis zur Entwicklung der modernen Zwiebelnarten der letzten Jahrzehnte keine Speisezwiebeln angebaut wurden, erfreut sie sich immer noch großer Beliebtheit.

Quelle: <http://www.garten-des-lebens.de/gemuseportrait-winterheckenzwiebel/>

VEGAN ORGANIC FARM

PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 16

Aus eigenem Anbau

- Winterheckenzwiebel
- Postelein
- Petersilie

Von Biohof [Hausmann](#)

- Dinkelmehl Vollkorn

Von [Äpfel & Konsorten](#)

- Birnensaft von Streuobstwiesen (nicht bio-zertifiziert)

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Knollensellerie
- Pastinake
- Radieschen
- Zwiebeln

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Der Gemüseanbau ist wieder in vollem Gange. Diese Woche werden die ersten Jungpflanzen - Lauch und Zwiebeln und viele Kräuter - im **Freiland** gepflanzt. Dies ist dann auch die erste Pflanzung auf dem neuen Acker. Dafür muss nun noch schnell die Bewässerung angeschlossen werden.

Äpfel & Konsorten ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für den Erhalt und die Neuanpflanzung von Streuobstwiesen in Brandenburg einsetzt. Er bezeichnet Streuobstwiesen als "die kleinen Regenwälder Brandenburgs". Der Verein pachtet und kauft Streuobstflächen und legt neue an. Auf der [Website](#) findet man viele spannende Infos über alte Sorten, die richtige Pflege, Schutzmaßnahmen und vieles mehr. Er bietet außerdem zahlreiche Workshops, Konferenzen und Expertentreffen an. Es ist auch möglich, eine Baumpatenschaft zu verschenken und den Verein bei der Finanzierung von neuen Projekten zu unterstützen. Heute gibt es den leckeren Birnensaft von Streuobstwiesen in Brandenburg in eurer Gemüsebox.

Wie bereits in der letzten Mail angekündigt, muss die **Jahreshauptversammlung**, die Ende April stattfinden sollte, verschoben werden. Auch eine Online-Lösung wäre evtl. möglich, doch ist uns der direkte Kontakt und Austausch mit euch sehr wichtig. Wir werden uns melden, sobald wir weitere Infos zu einem neuen Termin geben können.

Der **Mitmachttag** am 09.05. findet voraussichtlich von 11:00 bis 16:30 Uhr statt. Natürlich nur, wenn dies gesetzlich möglich ist und unter bestimmten Einschränkungen und Regeln. Daher bitten wir euch (wie immer, doch dieses Mal besonders), euch bei uns anzumelden, wenn ihr an diesem Tag mit ackern möchtet. Bitte meldet euch dazu bei judith@plantage.farm.

Wie ihr uns jetzt unterstützen könnt:

Messen und Infotreffen sind vorerst abgesagt oder auf später verschoben. Das macht es uns schwieriger im direkten Kontakt **neue Mitglieder** zu gewinnen. Ab Juli möchten wir um 100 Kisten wachsen und dann ein stetiges Wachstum bis Oktober anstreben. Wer jetzt PlantAge unterstützen möchte, kann Freund*innen, Bekannte und Familie (online) ansprechen und von PlantAge erzählen. Gerne stehen wir für Fragen dazu zur Verfügung. Auch freuen wir uns immer sehr über **positive Bewertungen** bei [Facebook](#) und [Google](#).

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Vegane Schnitzel

Panieren ohne Ei ist überhaupt kein Problem. Ganz im Gegenteil, es funktioniert ganz hervorragend mit Sellerie, Zucchini, Champignons oder auch mit Sojaschnitzeln.

Schnitzel müssen weder Fleisch noch Ei beinhalten. Hier kommt die gesunde vollwertige Variante:

Zutaten für 4 Personen

- 1 Tasse ungesüßte pflanzliche Milch
- ½ Tasse Vollkornmehl
- Vollkornbrösel
- Gemüse Deiner Wahl in dünne (ca. 0,5-1 cm) Scheiben geschnitten oder eingeweichte Soja-, Lupinen- oder Seitanschnitzel
- Salz
- optional: Kräuter, Schale einer unbehandelten Zitrone und was Dir sonst noch so einfällt

Zubereitung

1. Als erstes bereite alles fürs Panieren vor: in einem Teller Milch mit Mehl verrühren, so dass ein flüssiger Teig entsteht. Nach Belieben würzen und mit Kräutern, Zitronenschale,... verfeinern. Einen zweiten Teller mit den Bröseln vorbereiten.
2. Nun die Schnitzel erst im Teig wenden und dann mit den Bröseln panieren. Jetzt hast Du die Wahl zwischen Ofen oder Pfanne.

Option 1:

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Die panierten Schnitzel auf einem Blech mit Backpapier auflegen und für ca. 20 min bei 180°C in den Ofen bis die Hülle schön braun und der Kern schön weich ist. So sind die Schnitzel auch noch fettfrei, jedoch auch nicht so goldbraun knusprig wie aus der Pfanne.

Option 2:

1. Pfanne mit Raps- oder Olivenöl aufstellen und die Schnitzel auf jeder Seite einige Minuten knusprig, goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

PS: Die Schnitzel lassen sich auch kalt super in einen veganen Burger verwandeln: einfach mit Salat, Tomaten, Gurken und ev. etwas Hummus in ein Brötchen packen und schon hast Du Deine Lunchbox gefüllt.

Quelle: <https://www.veganblatt.com/gemuese-schnitzel>

Gemüse-Tipps: Radieschen

Die gesunden Radieschen sind bei uns bekannt als pikanter Bestandteil vieler Salate. Doch das würzige Wurzelgemüse kann noch viel mehr als gut schmecken. Ein Radieschen ist ein gesundes Wurzelgemüse, dass zu den Kreuzblütengewächsen gehört.

Die berühmteste und bei uns handelsübliche Sorte der Radieschen misst nur bis zu vier Zentimeter Durchmesser, ist rund, innen weiß und außen weinrot. Es gibt jedoch verschiedene Sorten von Radieschen, die mitunter zylindrisch sind, kegelförmig, oder sogar außen weiß sind und innen rötlich-rosa.

Radieschen wachsen recht schnell: Nach einer Woche keimen sie und nach wenigen Wochen können sie bereits geerntet werden. Wenn du selbst Radieschen anbaust, solltest du mit der Ernte nicht zu lange warten, sonst verholzen sie und schmecken unangenehm.

Kreuzblütler (lat: Brassicaceae oder Cruciferae) sind bekannt dafür, positive Wirkungen auf die Gesundheit zu haben. Doch wie gesund sind Radieschen wirklich?

Radieschen und ihre gesunden Wirkstoffe

Radieschen bestehen zu 94 Prozent aus Wasser und besitzen lediglich 14 Kilokalorien. Du musst dir also keine Sorgen machen, dass deine Vorliebe für die pikante Knolle ansetzt.

Folgende Hauptbestandteile machen die Wurzelknolle so gesund:

- Kalium
- Folsäure
- Vitamin C
- Calcium
- Beta-Carotin
- Senföl

Die in den Radieschen enthaltenen Senföle sind sowohl für den scharfen Geschmack der Knolle, als auch für zahlreiche positive Effekte auf deine Gesundheit verantwortlich.

Weitere Infos auf:

<https://utopia.de/ratgeber/radieschen-so-gesund-sind-sie-wirklich/>



VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 18

Aus eigenem Anbau

- Pak Choi
- Radieschen
- Salat - Lucinde
- Schnittlauch
- Spinat
- Winterkresse
- Winterheckenzwiebel
- Petersilie

Von Biohof [Hausmann](#)

- Dinkelmehl Vollkorn

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Pastinake
- Porree

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Juhu! Die ersten frischen Kulturen sind da! Damit starten wir AB HEUTE wieder in unseren wöchentlichen Rhythmus.

Wir begrüßen Anni in unserem Ackerteam! Sie hat Ökolandbau studiert und bereits zwei Saisons auf biovegane Höfen (Bienenbüttel) praktische Erfahrungen gesammelt. Für die Arbeit bei PlantAge ist sie von Eberswalde nach Frankfurt Oder gezogen.

Ende Juni geht unser erstes Gemüse-Jahr zu Ende und wir starten in die zweite Saison. In diesem Zusammenhang möchten wir nochmal die Genoss*innen, die von Anfang an dabei sind, erinnern die **Joker** zu nutzen. Kommende Woche findet ihr auf der Packliste die Anzahl der von euch bereits verwendeten Joker. Innerhalb eines Erntejahres habt ihr 4 Joker. Das Erntejahr gilt für jeden individuell ab der ersten erhaltenen Gemüsebox. Für nicht genutzte Joker werden wir nach Abschluss des Jahres eine Rechnung von **20€** inkl. MwSt stellen.

Neues vom Acker:

Diese Woche wird wieder richtig viel gepflanzt und so wird es auch weitergehen. Jede zweite Wochen erreicht uns eine Lieferung an Jungpflanzen, die entweder mit der Pflanzmaschine oder auch mit der Hand in unseren [biointensiven](#) Beeten gepflanzt werden. 7000qm haben wir dieses Jahr für die biointensiven Beete eingeplant. Insgesamt werden wir dieses Jahr 3,5 ha Gemüse im Freiland anbauen. Wir experimentieren auch mit der Anzucht von eigenen Jungpflanzen, um so eine bessere Kontrolle über die Bestandteile der Anzuchterde zu erlangen - denn diese soll torffrei und natürlich tierfrei sein. Erste Versuche sind bereits sehr erfolgreich verlaufen.

Unsere Hauptprojekte zur Zeit sind Beetvorbereitung, Kompost ausbringen, Pflanzen und weiterhin die Bewässerung für das neue Feld aufbauen. Das sonnige Wetter zur Zeit ist zwar schön und macht uns auch beim Arbeiten viel Freude, aber ein paar Liter Regen würden dem Boden und unseren Apfelbäumen sehr gut tun... Die Apfelbäume stehen zur Zeit übrigens in der Blüte - sieht sehr hübsch aus!

Am 09.05. von 11-16:30 Uhr laden wir euch wieder zum **Mitmachttag** ein. Bitte meldet euch dazu mit einer Mail an judith@plantage.farm an. Wir freuen uns sehr auf euren Besuch! 😊

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Schokomuffins mit Pastinake

Zutaten für 12 Muffins:

180g Mehl
100g Zucker
1 EL Backpulver
20g Kakaopulver
100g Margarine/ Butter, weich bei Zimmertemperatur
50g Mini Schokochips/ Stückchen
75g geschmolzene Schokolade
200ml Pflanzenmilch
100g geraspelte Pastinake

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
Pastinake schälen und fein raspeln. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen, Flüssigkeit und weiches Fett dazu, verrühren. Pastinake, Schokochips und geschmolzene Schokolade unterrühren. In gefettete Muffinförmchen geben und bei 180 Grad Umluft ca 20-25 Minuten backen bis bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr kleben bleibt. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Gemüse-Tipps: Pak Choi & Pastinake

Pak Choi sieht zwar ähnlich aus wie Mangold (Rüben-gewächs), ist aber ein Kohlgewächs. Er schmeckt aber nur mild nach Kohl. Seine Stiele sind knackig, seine Blätter zart mit einer leicht herb-bitteren Note. Pak Choi ist ähnlich hitzeempfindlich wie Spinat und sollte daher nicht nur kurz gedünstet oder gebraten werden. Ganz hervorragend macht es sich als Salat, kurz angebraten in Wok-Gerichten oder in Aufläufen oder als knackige Beilage.

Wenn ihr den ganzen Pak Choi verwenden möchtet, gart zunächst die Stiele und erst später die Blätter, da sie eine kürzere Garzeit haben. Mit etwas Salz in Wasser gegart lassen sich die Stängel auch wie Spargel verwenden. Man kann Pak Choi aber auch der Länge nach halbieren oder vierteln (je nach Größe) und in der Pfanne anbraten. Das dauert nur ein paar Minuten. Gewürze wie Sojasauce, Koriander oder Zitronengras passen sehr gut zu Pak Choi.

Pastinaken verfügen über eine Reihe wertvoller Nährstoffe: Sie sind reich an Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Kalzium und Kalium.

Pastinaken schälen – ja oder nein?:

Es ist nicht zwingend notwendig, die Pastinaken zu schälen. Im Gegenteil: Da direkt unter der Schale viele der Vitamine und Aromen sitzen, lohnt es sich, die Schale dran zu lassen.

Pastinaken putzen: Pastinaken lassen sich ganz einfach mit einer Gemüsebürste putzen. Befreie sie bloß von groben Erdresten. Waschen brauchst du die Pastinaken nur, wenn du sie roh verzehrst, oder wenn sie sehr erdig sind.

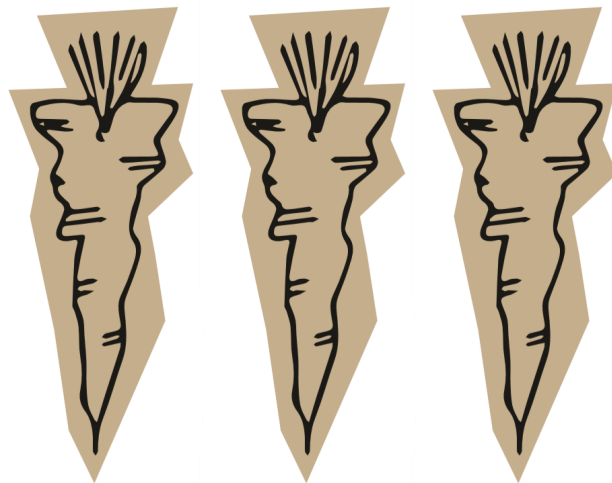
Pastinaken lassen sich auf vielfältige Weise zubereiten: Sie lassen sich kochen, backen, braten, frittieren und pürieren. Je nach Vorliebe eignen sie sich für eine Vielfalt an Gerichten.

Kochst oder backst du sie, erhalten sie eine eher weiche Konsistenz, genau wie Kartoffeln. Schneidest du sie in dünne Scheibchen, kannst du sie hingegen kross anbraten oder zu Chips verarbeiten. In jedem Fall passen Pastinaken sehr gut zu anderem Wurzelgemüse wie Petersilienwurzel, roter Bete, Karotten, Kartoffeln und Süßkartoffeln. Zu deftigen vegetarischen oder veganen Braten oder Seitan-Gulasch passen Pastinaken aber ebenso gut.

So kannst du Pastinaken zubereiten:

- Suppen und Eintöpfe mit Pastinaken
- Pastinaken-Auflauf
- Pastinaken-Bratpfanne
- Pastinaken-Pommes
- Pastinaken-Püree
- Gemüsechips

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).



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

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE OHNE MIST



Ernte der Woche KW 19

Aus eigenem Anbau

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

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Rhabarber
- 1 kg Kartoffeln - Red Fantasy

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

heute könnt ihr der Checkliste die Anzahl eurer bereits genommenen **Joker** entnehmen. Bitte denkt daran, alle vier Joker vor Ablauf eures Erntejahres einzusetzen.

Aufgrund der vielen Anmeldungen zum **Mitmachttag** am kommenden Samstag haben wir uns entschieden, einen weiteren [Mitmachttag](#) am 30.05. von 11-16:30 Uhr zu veranstalten. In dieser Woche werden die Tomaten, Zucchini und Gurken gepflanzt - es gibt also viel zu tun. Bitte meldet euch mit einer Mail an judith@plantage.farm an, wenn ihr mit uns ackern möchtet. Unser Ackerteam freut sich sehr auf euren Besuch und euch kennenzulernen.

Wir sind ziemlich **guter Dinge** in diesem Frühjahr. Das Beikraut ist im Griff, die Bewässerung für den neuen Acker fast fertig und die gesäten Kulturen (Mairüben, Rettich, Radieschen und Möhren) gehen sehr gut auf. Tatsächlich fast zu gut, sodass wir die Möhren nochmal vereinzeln müssen.

Etwas **Sorgen** machen uns lediglich die Kohls im Tunnel. Anstatt kräftige Köpfe auszubilden (wie manche auch tun) entwickeln sie gleich Blüten. Ihnen ist es im Tunnel wohl doch etwas zu warm geworden. Ihr persönliches Lebensziel ist offenbar die Vermehrung ihrer Art und nicht uns satt zu machen. Wieder eine neue Erkenntnis für den Frühanbau.

Vergangene Wochen haben wir von euch viele Fotos erhalten, wie ihr die **Blüten** von Schnittlauch und Winterheckenzwiebel dekorativ in der Küche verwendet auf z.B. Margarinenbroten. Eigentlich schade, dass man Kräuter im Supermarkt niemals mit Blüte kaufen könnte.

Diese Woche gibt es als Überraschung leckeren **Rhabarber**! In Zukunft wird es dann auch richtigen PlantAge-Rhabarber geben. Wir haben diesen in den letzten Wochen gepflanzt und er entwickelt sich bereits richtig gut. Geerntet wird im zweiten Jahr nach der Pflanzung und in der Regel fünf bis sechs Jahre lang.

Sophia Hoffmann hat euch für die Zubereitung und Verwertung von Rhabarber ein paar Tipps zusammengetragen.

Liebe Grüße

Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Crumble

Dieses Kuchenrezept lässt sich wunderbar als Rhabarberkuchen umsetzen.

Reicht für ca. 12 Muffins oder eine Kastenform.

Einfach auf die Oberfläche der mit Teig befüllte Form/ Förmchen rohe, geschnittene Rhabarberstücke/ Streifen geben und backen.

Wenn Äpfel zu lange in der Obstschale herumliegen, werden sie gerne ein bisschen schrumpelig und laden nicht mehr zum zubeißen ein. Doch in diesem Stadium sind sie noch für so viele Leckereien verwendbar, wie etwa dieses köstliche, ganz leicht zuzubereitende Apfelcrumble. Ob als warmes Frühstück mit einem Schuss (pflanzlicher) Milch oder als Dessert mit einer Kugel Eis oder einem Schlag (Kokos)Sahne dazu – ein besseres zweites Leben kann sich der Apfel kaum wünschen. Und häufige Vorratsschrank-Hüter wie Getreideflocken, Nüsse und Samen kommen dabei auch zum Einsatz.

Das Rezept funktioniert auch wunderbar mit Rhabarber - oder - mit Apfel und Rhabarber. Ihr könnt die Menge entsprechend multiplizieren und einfach eine größere Auflaufform verwenden.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

2 Äpfel, gerne schrumpelig oder ca. 2 Stangen Rhabarber/ oder 1 Apfel und eine Stange Rhabarber

nach Belieben ein Schuss Apfelsaft oder etwas Wasser

nach Belieben eine Prise gemahlener Zimt

4 EL Getreideflocken

eine Handvoll Nüsse/ Samen (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, etwas Sesam, Kürbiskerne,...)

optional ein paar fein geschnittene Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, eine Feige/ Dattel)

1 EL Nussbutter nach Wahl (Haselnuss, Erdnuss, Sesam, Mandel...) oder Butter/ Margarine

nach Belieben ein TL Sirup (Ahorn, Agave, Zuckerrüben) oder 1 TL Zucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen. Die Äpfel waschen, wenn sie schon sehr angeschlagen oder konventionell gekauft sind, schälen. Dann vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den Rhabarber in gleich große Stücke schneiden. Das Obst in eine kleine Auflaufform geben. Mit etwas Saft oder Wasser beträufeln, gut vermengen und auf dem Boden der Form flach ausbreiten. In einer Schüssel die Getreideflocken, die Nüsse/Samen, Trockenfrüchte, die Nussbutter/ Fett und nach Belieben den Sirup/ Zucker vermengen. Falls die Masse zu dickflüssig ist, etwas Wasser dazu geben bis alle Flocken/Nüsse gut mit der Nussbutter/ Fett überzogen sind. Gleichmäßig über Apfelstückchen geben. Im Backofen bei 180 Grad etwa 10 – 15 Minuten backen bis die Oberfläche schön gebräunt und knusprig ist und die Früchte saftig durchgebraten. Am Besten lauwarm genießen.

Gemüse-Tipps: Rhabarber

Obwohl Rhabarber fruchtig-sauer schmeckt und wie Obst zubereitet wird, ist er ein Gemüse.

Er zählt zu den Knöterichgewächsen und ist mit Sauerampfer verwandt. Frischer Rhabarber ist fest und glänzt. Fühlen sich die Schnittstellen noch feucht an, kommt das Gemüse wahrscheinlich frisch vom Feld.

Lagerung:

Rhabarber hält sich einige Tage in ein feuchtes Tuch eingewickelt im Kühlschrank. Er lässt sich aber auch problemlos roh einfrieren oder als Kompott haltbar machen.

Schälen:

Hier scheiden sich die Geister, die einen sagen JA, die anderen NEIN. Fakt ist: Rhabarber enthält ziemlich viel Oxalsäure, diese kann in größeren Mengen Vergiftungserscheinungen auslösen weshalb das Schälen dies minimieren soll. Viel Säure findet sich vor allem in den Blättern, unter anderem deshalb sollte man **Rhabarberblätter nicht essen**, sondern unbedingt entfernen und das Gemüse auf keinen Fall roh verzehren.

Häufig wird Rhabarber nur dann geschält wenn es sich um große Stiele handelt und die äußeren Schichten holzig und faserig sind, dann sollte an diese einfach der Länge nach abziehen vor der weiteren Verarbeitung. Kleinere, dünnere Stiele müssen nach Erfahrungswert nicht geschält werden.

Kompott:

Wer Rhabarber kocht, sollte dabei bleiben, denn er braucht nur sehr wenig Zeit und wenn man unaufmerksam ist, ist es im Nu so zerkocht, dass er zerfällt. Was ihn nicht weniger genießbar macht, schaut nur nicht so hübsch aus. Um Kompott herzustellen, den Rhabarber in die gewünschte Form schneiden und mit etwas Wasser bedeckt und etwas Zucker bestreut aufkochen lassen. Hitzezufuhr drosseln und auf niedriger Flamme einige Minuten köcheln lassen, je kleiner geschnitten, desto schneller ist er gar, oft reicht es sogar die Platte komplett auszuschalten und ihn nur in der Resthitze ziehen zu lassen.

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).

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 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

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), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).

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

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 21

Aus eigenem Anbau

- Mangold
- Fenchel
- Radieschen
- Salat
- Schnittlauch
- Winterheckenzwiebel
- Petersilie

Von Apfel & Konsorten e.V.

- Birnensaft aus Streuobstwiesen

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Es geht um den **Erhalt der Prinzessinnengärten** auf dem St. Jacobi Friedhof. Auch unser Stadtgarten von [PlantAge - der Verein e.V.](#) ist auf eure Unterstützung angewiesen, um weiter existieren zu können. Alles was ihr dafür tun müsst ist die **Campact-Petition** mit dem Titel "Für den Erhalt des Prinzessinnengarten Kollektiv Berlins in Berlin-Neukölln" zu unterzeichnen → [Hier](#)

Bald geht die Saison so richtig los - doch ein bisschen dauert es noch. Die Kulturen in den Folientunneln sind fast abgeerntet und machen Platz für Gurken, Tomaten, Paprika und Aubergine. Auch das Freiland ist schon zu großen Teilen bepflanzt. Insbesondere der neue Acker, wo unsere Herbst- und Winterkulturen wachsen, wie Möhren, Pastinake, Weiß- und Rotkohl, Kürbis, Zwiebeln, Porree und Spitzkohl. Ist es nicht paradox, dass die Kulturen, die zuletzt geerntet werden, zuerst gepflanzt werden? Häufig sind es die Lagerkulturen, die eine besonders lange Wachstumsphase haben. Bei Möhren sind es bis zu 5 Monate von der Aussaat bis zur Ernte!

Auf dem alten Acker wachsen vor allem Sommerkulturen, wie Salate, Kohlrabi, Fenchel, Mangold, Frühlingzwiebeln, Bundmöhren, Rettich, Kräuter, Rote Beete und Zucchini.

Nächste Woche beginnt die erste Ernte im Freiland von Kulturen, die wir dieses Jahr erst gesät haben - der rote **Rettich**. Wir haben zwar schon diverse Kräuter im Freiland geerntet, jedoch waren dies noch Pflanzung aus dem letzten Jahr.

Vielleicht hört ihr schon ein wenig raus: Bis die Kiste wieder richtig voll wird, wird es voraussichtlich noch 4 Wochen dauern, wenn wir die ersten Zucchini erwarten. Bis dahin werden die Kräuterbündel ein wenig dicker - denn davon haben wir reichlich.

Am 30.05. findet der nächste **Mitmachttag** statt. Wer noch dabei sein möchte, sollte sich besser zeitig anmelden, denn um Abstandsregeln und auch die Verteilung von Aufgaben organisieren zu können, ist die Teilnehmer*innenzahl leider begrenzt. Schreibt dazu eine Mail an judith@plantage.farm. Auf unserer Website findet ihr eine [Fotosammlung](#) vom Mitmachttag am 09.05. - aufgenommen von Ophelie. Schaut doch mal vorbei!

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Mangold-Linsen-Curry

Zutaten

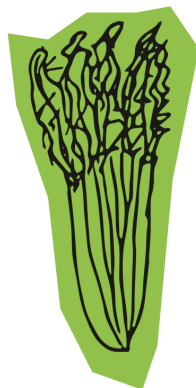
320 Gramm Mangold
120 Gramm Rote Linsen
300 Milliliter Gemüsebrühe
400 Milliliter Kokosmilch
1 große Knoblauchzehe
1 große Schalotte
1 cm Kurkuma oder als Pulver 1/2 Teelöffel
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Teelöffel Currypulver scharf
Salz
Koriander frisch (oder andere Kräuter)
Öl

Zubereitung

Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken. Die Stiele vom Mangold trennen und ebenfalls fein schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin für 3-4 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. In der Zwischenzeit den Kreuzkümmel im Mörser zerkleinern. Falls ihr frischen Kurkuma verwendet, dann hackt diesen und passt auf eure Hände auf. Denn Kurkuma färbt ziemlich. Gebt jetzt Kurkuma, Curry und Kreuzkümmel mit in den Topf und bratet alles für 1-2 Minuten an. Die Linsen solltet ihr kurz mit kaltem Wasser abwaschen.

Gebt jetzt die heiße Gemüsebrühe und die Kokosmilch hinzu und vermengt die Zutaten. Nun die Linsen und die Stiele vom Mangold dazugeben. Leicht salzen, umrühren, Deckel drauf und für 10 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende gebt ihr die fein geschnittenen Blätter dazu, vermengt alles und lasst es köcheln. Mit Salz abschmecken und mit etwas Reis servieren. Den frischen Koriander könnt ihr fein geschnitten auf das Curry geben. Wer Koriander nicht mag, der lässt ihn einfach weg.

Quelle: <https://veganerezepte.eu/rezept/mangold-linsen-curry/>



Gemüse-Tipps: Fenchel - Verwertung & Lagerung

Völlig unterschätzt ist die Möglichkeit Fenchel roh zu essen, zum Beispiel als Salatzutat, am Besten fein geschnitten/ geraspelt.

So lässt sich eine Knolle auch über mehrere Tage verwenden. Zuerst (falls vorhanden) das Kraut abschneiden und dieses, gerne fein gehackt, ebenfalls im Salat oder anderen Gerichten verwenden.

Egal ob ihr eine Reibe (Mandoline) oder ein scharfes Messer verwendet, am Einfachsten ist es an den Stielen anzufangen und sich dort so viel abzuschneipeln wie akut benötigt wird. Der Rest wandert zurück in den Kühlschrank.

Manchmal kann man so den oberen Part für rohe Verwendung nutzen und etwa die Knolle für ein gekochtes Gericht. Lecker ist Fenchel auch aus geschmortes Ofengemüse. Dafür die Knolle halbieren oder vierteln und am Besten in einem Behälter mit Deckel (z.B. Römertopf) schmoren, dann wird's saftig.

Meine Lieblingskombi: Apfel-oder Birnen-Fenchel-Salat mit einer simplen Balsamico-Marinade und gerösteten Kürbiskernen

Verwertung

- Fenchel schmeckt roh und gekocht/ gebacken. Fein geschnitten/ geraspelt im Salat oder in Hälften geschmort aus dem Ofen. Unbedingt **die Stiele/ das Grün mitverwenden**
- Stiele: auch fein raspeln und roh verwenden oder picklen
- Grün: Wie Dill als Kräuter in Salaten, Gerichten und Soßen oder als Deko verwenden
- Köstlich schmeckt auch gepickelter Fenchel, siehe Grundrezept Pickles

Lagerung:

Die Knollen können bis zu 3 Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Fenchel kann man auch einfrieren. Hierzu vorher in Stückchen schneiden, die so groß sind, wie du sie anschließend auch verarbeiten möchtest und in einer Box einfrieren.

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).

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

VEGAN ORGANIC FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 22

Aus eigenem Anbau

- Mangold
- Fenchel
- Rettich
- Radieschen
- Salat
- Schnittlauch
- Winterheckenzwiebel
- Petersilie
- Kohlrabi

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Der [PlantAge-Saisonkalender 2020](#) ist fertig! Hier könnt ihr euch informieren, was wann in der Kiste geplant ist, potentielle Erntefenster und auch wo das Gemüse herkommt - also Freiland, Tunnel oder Lager. Wie ihr euch vorstellen könnt, kann es betriebs- und wetterbedingt immer zu Abweichungen der Ernte kommen. Dennoch bietet der Kalender eine anschauliche Übersicht über unsere Anbauplanung. Dieses Jahr haben wir auf die Winter- und Lagerkulturen einen besonderen Schwerpunkt gesetzt, sodass wir möglichst wenig hinzukaufen müssen und euch trotzdem das ganze Jahr richtig was bieten können.

Diese Woche gibt es **Baby-Kohlrabi**. Leider sind sie einfach nicht größer geworden und nun brauchen wir den Platz für die Pflanzung der Tomaten. Eine Sterneküche würde den Kohlrabi wahrscheinlich genauso beim Bauernhof bestellen. Schmecken tun sie jedenfalls vorzüglich und sind sehr zart.

Apropos zart... die **Schnittlauchblümchen** sehen zwar wunderhübsch aus, die Stängel sind allerdings etwas holzig. Daher werden wir die restlichen Sträucher für die Bienen und Hummeln stehen lassen und bedienen uns an der neuen Pflanzung im Tunnel.

Die schwarzen **Läuse am Mangold** sind kein Grund zur Beunruhigung. Die Marienkäfer-Fraktion wurde bereits gesichtet und wird den Befall über ein ökologisches Gleichgewicht eindämmen.

Ganz neu dabei ist diese Woche der **Rettich**. Die Sorte heißt [Ostergruß Rosa](#) und überzeugt mit der strahlenden, pinken Farbe. Rettich kann man wunderbar als Rohkost snacken oder in den Salat reiben.

Der **Mitmachttag** am kommenden Samstag, den 30.05. ist wieder mal voll besetzt. Gerne könnt ihr euch jetzt schon für den 13.06. anmelden (judith@plantage.farm). Sollte auch dieser Termin wieder 30 Anmeldungen haben, wird am 27.06. ein zusätzlicher Mitmachttag stattfinden. An den genannten Tagen sowie diese Woche werden wir voraussichtlich pflanzen, säen, jäten, hacken, Mulch verteilen und Beete vorbereiten. Bei unseren Mitmachttagen sind Kinder immer herzlich willkommen und nach Absprache ist auch das Zelten am Acker für Genoss*innen möglich.

Liebe Grüße

Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Rezept Mangold-Rouladen

Ihr habt noch einen Rest Gemüse, Couscous, Reis-, Bulgur-, Linsen-, Quinoa- oder Ähnliches übrig? Füllt es in die großen Mangoldblätter!

Sehr ähnlich wie gefüllte Weinblätter können die Päckchen als Vorspeise gereicht werden oder mit einem schönen Salat dazu als Hauptgericht.

Wichtig ist beim Päckchen schnüren der Einsatz eines feuerfesten Fadens.

Solche feuerfesten Bindfäden gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt, eigentlich sind sie dafür gedacht Rollbraten zusammen zu halten, funktionieren aber super für Gemüse.

Mit etwas Geschick geht es auch ohne Faden, einfach nicht zu viel Füllung verwenden und die Seiten der Mangoldblätter ordentlich übereinander schlagen.

Zutaten (für 2 Portionen):

50 g Reste von Couscous, Quinoa, Reis oder Ähnlichem

8 – 10 große Blätter (bunter) Mangold

etwas Olivenöl

nach Belieben 2 getrocknete Datteln oder ein paar Rosinen

nach Belieben 2 EL Buchweizen

1 TL getrockneter oder frischer Zweig Thymian

Salz, Pfeffer

ein Schuss Zitronensaft oder Apfelessig

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die langen Stiele des Mangolds bis auf ein Drittel abschneiden und aufheben, sie kommen in die Füllung. In einer großen, tiefen Pfanne Wasser erhitzen, die Mangoldblätter einzeln für 20 Sekunden darin blanchieren und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Falls vorhanden ein paar Eiswürfel dazu geben.

Die Mangoldstiele und die Datteln/ Rosinen in feine Streifen schneiden und in etwas Öl anbraten. Buchweizen dazugeben, das gibt der Füllung den Crunch. Etwa 5 Minuten dünsten lassen, dann Quinoa und Thymian dazu. Mit Salz, Pfeffer und Säure abschmecken.

Blätter fein ausbreiten und in die Mitte so viel Füllung geben, dass der Rest des Blattes noch drum passt. Zuerst von oben und unten einschlagen und dann von rechts und links. Die Seite mit dem Stiel drum herum wickeln. Wenn man straff wickelt, braucht man weder Zahnstocher noch Bindfaden. In einer leicht gefetteten Backform für 10 Minuten im Rohr bräunen.

Dazu passt frischer gemischter Salat!



Gemüse-Tipps: Verwertung

Mangold

- Bei Mangold-Überschuss: kurz blanchieren und dann – ähnlich wie gekauften Blattspinat – einfach einfrieren
- gedünstet als Zugabe zu Getreidegerichten und in Eintöpfen
- in Suppen, z.B. mit Linsen, Kokosmilch und Kurkuma
- in grünen Smoothies
- als Salat, pur oder in leckerer Kombi, z.B. mit Trockenfrüchten, (Süß)Kartoffel ...
- für Füllungen, gemischt mit Resten (Couscous, Reis, Quinoa, ...) z.B. gefüllte Paprika
- roh als gesunder Wrap

Kohlrabi

Knolle:

- roh geraspelt/ in feine Scheiben oder Stifte geschnitten als Pur-Snack, Reiseproviand, mit Dip, als Bestandteil in Salaten
- roh, mariniert in Essig-Öl-Dressing als Salat, z.B. Kichererbsen und Tofu

Blätter:

- zusammen mit den fein geschnittenen Stielen fermentiert, ähnlich wie Kimchi
- als Zugabe zu Smoothie oder entsaftet
- als Pesto/ grüne Soße

Petersilie

- 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)

Schnittlauch

- Ab auf die Stulle
- als Topping für warme Gerichte
- im Salat(dressing)
- für Aufstriche, Dips und Soßen, Schnittlauch gibt pikante Schärfe und Frische

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).

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

VEGAN ORGANIC FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 25

Aus eigenem Anbau

- Kohlrabi
- Rettich
- Mangold - Barese & Glatter Silber
- Salat - Lucinde & Roter Pirat
- Basilikum
- Frühlingszwiebeln

- Ggf. Rote Beete oder Rucola

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Einige von euch haben sich letzte Woche gefragt, was denn dieses andere Kraut sei neben dem Basilikum. Überraschung! Es ist auch **Basilikum**! Wir haben dieses Jahr verschiedene Sorten ausprobiert: Thai-, Zitronen- Zimt-, großblättriger und roter Basilikum. Könnt ihr die Unterschiede schmecken?

Am vergangenen Samstag haben uns wieder rund 30 Helfer*innen beim Hacken, Jäten und Möhren vereinzeln unterstützt. Und das trotz brütender Hitze und Unwetterwarnung! Bei den nächsten [Mitmach-Events](#) laden wir euch herzlich ein bei uns zu **zelten**. Das gibt die Möglichkeit der Sonne auszuweichen und eher in den Morgen- und Abendstunden zu ackern. Abends dürft ihr euch dann auf ein Feuer und Stockbrot freuen.

Wir haben beobachtet, dass bei den Ackerbesuchen viele Nicht-Genoss*innen dabei sind. Sicher habt ihr mit dem Abholen und Verkochen der Kiste schon so viel zu tun, und seid froh in eurer Freizeit mal kein Gemüse zu sehen ;-)
Dennoch sind wir überzeugt, dass euch die Verbindung mit dem Ort, wo das Gemüse wächst und die Arbeit kennen zu lernen einen enormen Mehrwert zur Kiste bieten kann. Ihr seid natürlich zu absolut nichts verpflichtet, und dennoch möchten wir diese **Einladung** aussprechen, uns mal im Sommer oder Herbst zu besuchen, wenn der Acker in all seiner Pracht zu bestaunen ist.

In zwei Wochen starten wir durch mit über **100 neuen Gemüseboxen!** Wir bitten jetzt schon mal um **Verzeihung**, sollte bei den ersten Lieferungen im Juli nicht alles gleich rund laufen. Wer schon seit letztes Jahr Juli dabei ist, weiß vielleicht noch wie chaotisch die ersten Lieferungen teilweise waren und hat ein nostalgisches Nachempfinden. Wir sind auf jeden Fall schon mächtig aufgeregt und freuen uns endlich das Gemüse, das wir für über 300 Haushalte bereits angebaut haben zu ernten und an Genoss*innen zu verteilen die schon seit Monaten sehnsüchtig auf ihre erste Lieferung warten.

Sonnige Grüße
Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Rettich

Gesundheit:

Ein ganzer Rettich kann nicht nur den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C decken, er enthält auch wertvolle Senföle, die antibiotisch und schleimlösend wirken.

Deshalb wurde er schon vor Jahrhunderten als Medizinpflanze gegen Gicht, Rheuma, Husten und Heiserkeit eingesetzt. Die Schärfe dieser Öle hat außerdem eine heilsame Wirkung auf Leber, Galle und Verdauung. Der rote Rettich hat besonders viele ätherische Öle und schmeckt deshalb noch schärfer. Alle Retticharten sind reich an Vitaminen und Nährstoffen. Am meisten Vitalstoffe liefern Freilandexemplare, die unter echtem Sonnenlicht gewachsen sind.

Belastung:

Im Jahr 2015 zählte das Bundesamt für Verbraucherschutz konventionell angebaute Radieschen zu den Erzeugnissen mit den höchsten Pestizid-Belastungen. Einige der Proben überschritten sogar die zulässigen Höchstwerte. Neben Herbiziden spielen hier auch Nitrate eine Rolle. Sie kommen zwar natürlich in Böden vor und werden von den Pflanzen als Nährstoffe verwertet, doch konventionelle Böden sind oft so überdüngt, dass sie einen extrem hohen Nitratgehalt aufweisen. Besonders bei Kindern kann dies zu gesundheitlichen Auswirkungen führen und in großem Maß konsumiert krebserregend wirken. Deshalb bitte bio und regional kaufen.

Blätter:

Alle Rettichblätter sind essbar und noch dazu vollgepackt mit Vitalstoffen. Wer Rettich fermentiert oder einweckt kann die Blätter mit verwenden. Meist bekommt man aber einen richtig vollen, frischen Strauß Grünzeug nur zusammen mit Radieschen. Sie haben einen würzigen Eigengeschmack und lassen sich zu Pesto/ Dips und in Aufstrichen/ Dressings verwenden. Einfach mal rein beißen und probieren, allerdings nur wenn es sich um unbehandeltes Bio-Gemüse handelt und die Blätter noch frisch und nicht faulig sind. Zero Waste bedeutet nicht verarbeiten um jeden Preis.

Lagerung:

Rettich und Radieschen halten sich, wenn man sie frisch kauft etwa 10 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Wie bei Kohlrabi/ Bete gilt auch hier: Das Gemüse ist länger haltbar wenn die Blätter entfernt (und separat gelagert) werden. Beides in ein frisches feuchtes Küchentuch wickeln verlängert die Knackigkeit. Sollten die Radieschen schon vor dem Entfernen der Blätter einen schlaffen Eindruck machen, legt man sie eine halbe Stunde mit der Blattseite in kaltes Wasser, so tanken sie wieder Feuchtigkeit.

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).

Rezept der Woche

Kohlrabi-Suppe

Super einfaches und schnelles Rezept. Hierbei lassen sich auch etwas holzige Kohlrabis noch prima verwerten.

Tipp: Die Suppe kann auch püriert werden oder mit Kartoffeln verfeinert werden!

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Kohlrabi (ca. 400- 500g)
- 2 EL Margarine
- 3 EL Mehl
- ca. 600ml Gemüsebrühe
- etwas Petersilie

Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen und in feine Stücke schneiden.
2. In einem Topf die Pflanzenmargarine erhitzen und das Mehl hinzufügen (Mehlschwitze). Nun alles schnell und gut mit einem Schneebesen verrühren.
3. Die Gemüsebrühe einrühren und aufkochen lassen.
4. Zum Schluss den klein geschnittenen Kohlrabi hinzufügen und für ca. 15 Minuten kochen lassen.
5. Suppe abschmecken und mit etwas Petersilie servieren.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Quelle: <http://ab-jetzt-vegan.de/2012/08/vegane-kohlrabisuppe/>

ORGANIC 

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 26

Aus eigenem Anbau

- Salat - Lucine & Roter Pirat oder Kisheri
- Mangold - Rainbow & Glatter Silber
- Rote Beete
- Rettich
- Kohlrabi
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Petersilie

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Ein Jahr ist geschafft!! And many more to come!

Mit 170 Gemüseboxen sind wir im Juli 2019 gestartet. Inzwischen sind es 220 Boxen pro Woche. Wir freuen uns, dass fast alle von euch auch im zweiten Jahr dabei sind und uns bei der weiteren Entwicklung unterstützen. Auch wenn unsere Genossenschaft wächst und es damit noch mehr Menschen ermöglicht sich regional und biovegan zu ernähren, ihr werdet immer die ersten sein. Ihr habt mit dem Abschließen der Jahreserntevertrages und dem Zeichnen von Einlagen großes Vertrauen in unser junges Team von "Anfänger*innen" gesteckt. Nur durch mutige Menschen wie ihr - wir alle zusammen - ist es möglich Veränderungen zu schaffen.

Diese Woche gibt es endlich **Rote Beete** für alle. Die Blätter sind richtig hübsch gewachsen und wir empfehlen, diese wie den Mangold zu verwenden. Im Prinzip ist es die gleiche Pflanze! Also die Blätter wegzwerfen, wäre einfach zu schade. Auch die Blätter von Fenchel und Kohlrabi können in der Küche vielseitig verwendet werden und enthalten viele Nährstoffe.

Eine gute Nachricht. Der **Rettich** ist voraussichtlich zum letzten Mal dabei. Da manchen von euch vielleicht damit ringen die Mengen zu verarbeiten, haben wir euch ein einfaches Pickle-Rezept zum Haltbarmachen und weitere Verwertungstipps im Gemüsebrief zusammengestellt.

Schon sehr bald erwartet euch eine Schwemme an **Zucchini**! Wer schon letzten Sommer dabei war, kann sich sicher noch gut daran erinnern. Am besten schaut ihr euch jetzt schon mal nach Zoodle-Geräten um. Damit lassen sich auch große Mengen an Zucchini super fix (auch roh) verarbeiten.

Ansonsten geht es am Acker munter weiter. Pflanzen, Hacken, Jäten, Bohnen säen, Tomaten geizen, Mulchen, Gurken hochbinden, Ernten und und und. Vor allem das Beikraut geht im Juni richtig ab!

Für den **Mitmachttag** am kommenden Samstag können sich noch Mitglieder anmelden. Wir laden euch auch herzlich ein bei uns zu zelten, damit man in den Morgen- und Abendstunden, wenn es nicht so heiß ist ackern kann. Bitte meldet euch mit einer E-Mail an judith@plantage.farm an - am besten möglichst zeitnah, damit wir Mitfahrgelegenheiten planen können. Wir freuen uns auf euch!

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Verwertungstipps

Rettich

Verwertungstipps:

- milchsauer Fermentieren/ Einlegen – dazu gibt es unzählige Anleitungen im Internet
- im Ofen gebacken (gemischt mit anderen Gemüsen) geben vor allem Radieschen durch ihren wässrigen Biss eine spannende Abwechslung auf dem Teller
- fein gehobelt, eingesalzen, wässern lassen, ausdrücken und nach Belieben noch mit Essig-Öl marinieren. Bei dieser klassischen Radi-Zubereitung werden zwar durch das Salzen die Senföle entzogen, das Ergebnis ist aber geschmacklich milder und somit für empfindliche Esser verträglicher
- als Salat, auch mal exotisch kombiniert, z.B. mit (Wasser-)Melone
- frisch oder eingelegt als knackig-saure Beigabe zu Sandwiches, Bowls, Salaten oder Hauptmahlzeiten, z.B. mit frischer Minze, Koriander und Apfel
- Oder klassisch wie man Radi in Bayern im Biergarten bekommt: In dünne Scheiben mit der Küchenreibe, einsalzen und mindestens 15 Min. Wasser ziehen lassen, das nimmt etwas die Schärfe und dann einfach pur zur Brotzeit.

Fazit:

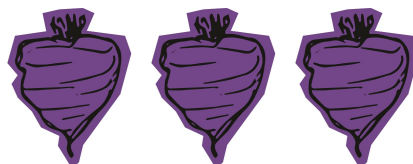
Frische Rettiche sollten noch viel mehr Verbreitung auf unseren Tellern finden und während der Wintermonate fermentiert oder eingelegt genossen werden. Denn sauer macht lustig und scharf macht noch lustiger!

Rote Bete

Ich finde es sehr praktisch Rote Bete auf Vorrat zu kochen, so habe ich die weichgekochten Bete im Kühlschrank und kann sie über die Woche verteilt für Salate, Aufstriche/ Hummus, püriert als Suppe (auch gemischt mit anderen Gemüsen) oder dünn geschnitten als Carpaccio/ auf Brote verwenden.

Wenn ihr eine Gemüse-Nudel-Maschine habt, könnt ihr auch rohe Bete-Nudeln machen und diese entweder roh, z.B. mit einem Pesto verspeisen oder kurz garen.

Rohe Bete lassen sich auch Pickeln oder fermentieren.



Rezept der Woche

Mixed Pickles - Pickles Grundrezept

Eine schnelle, leckere und optimale Resteverwertung ist das Einlegen von Gemüse wie Radieschen, Rettich und Rüben. Es verlängert die Haltbarkeit um viele Gemüseleben, peppt Speisen durch seine knackig-saure Note auf und das Ergebnis schaut einfach toll aus. Egal ob pur, auf Sandwiches/ Burger. Diesem Rezept könnt ihr beliebig Gewürze und weitere Geschmackszutaten beigeben, z.B.: Senfsaat, Koriander, Lorbeerblätter, Nelken, Sternanis, frische oder getrocknete Chilis, Ingwer, getrocknete Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano, Piment, Knoblauch,...

Einlegen könnt ihr auch wirklich alles: Karotten, Kürbis, alle Sorten von Gurken, Zucchini, Bohnen, Zwiebeln, Blumenkohl, Bete,...

Das Rezept ist für ca. 700g Gemüse ausgelegt, ihr könnt aber auch einfach die Hälfte zubereiten, wenn ihr nur einen Rest einlegen wollt.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 700 g einzulegendes Gemüse
- 500 ml Wasser
- 250 ml Essig
- 2 EL jodfreies Salz
- 2 TL Zucker
- Gewürze und Geschmackszutaten nach Belieben

Zubereitung:

Gemüse waschen und schneiden. Ich bevorzuge bei Rettich z.B. dünne Scheiben, die sich gut ins Glas stapeln lassen und bei den Radieschen auch Scheiben oder Viertel, weil das einfach super aussieht. Ihr könnt eurer Fantasie freien Lauf lassen, wichtig ist nur nicht zu dicke/ große Brocken. Die Scheiben schneide ich mit einem Gemüsehobel. Das geschnittene Gemüse zusammen mit den Gewürzen/ Geschmackszutaten in die sterilisierten Gläser geben. Wasser, Essig, Salz und Zucker in einen Topf vermischen und zum Kochen bringen, bis Salz und Zucker aufgelöst sind. Die noch heiße Flüssigkeit auf das Gemüse gießen, so dass alles gut bedeckt ist. Die Gläser anschließend gut verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Am Besten schmecken die Pickles wenn ihr sie erstmal an einem kühlen dunklen Ort mindestens 4 Wochen ziehen lasst. Das kann der Kühlschrank sein, ein Vorratskeller oder eine unbeheizte Speisekammer. So könnt ihr die Gläser ca. ein Jahr aufbewahren.

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).

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

WILLKOMMEN IM 2. ERNTEJAHR



Ernte der Woche KW 27

Aus eigenem Anbau

- Gurke
- Kohlrabi
- Fenchel
- Salat - Lollo Rosso & Kisheri
- Mangold - Rainbow & Glatter Silber
- Frühlingszwiebeln
- Winterheckenzwiebel
- Petersilie
- Koriander
- Basilikum

Von Apfelgalerie

- Kirschen (nicht bio!)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Willkommen im zweiten Erntejahr!

Damit begrüßen wir ganz herzlich 100 neue Ernteabnehmer*innen! Wir freuen uns, dass ihr euch für die biovegane Gemüsekiste von PlantAge entschieden habt und als Eigentümer*in des solidarischen Betriebes die Agrar- und Ernährungswende aktiv unterstützt.

Zu jeder Kiste erwartet euch dieser **Gemüsebrief**, in welchem wir wichtige Infos zur Kiste, was gerade auf dem Acker passiert, Rezepte und Verwertungstipps zusammenfassen.

Unsere Gemüsekiste ist mit einem Einkauf im Supermarkt nicht zu vergleichen. Sicher wird es eine Umstellung für euch sein, Gemüse nicht selbst auswählen zu können, manchmal sind auch Sachen dabei, die man nicht kennt, die Kiste muss zu bestimmten Zeiten abgeholt und die leeren Kisten wieder zurück gebracht werden... All das ist zu Beginn noch ungewohnt, aber wird sich bald in euren Alltag integrieren. Dabei kann euch der Gemüsebrief helfen.

Also hier schon mal ein wichtiger Hinweis:

Unser Gemüse kommt vom Acker direkt zu euch - und dabei kommt immer ein bisschen **Erde** mit. Frische Salate werden von uns mit Wasser abgeduscht, um sie haltbarer zu machen. Doch damit ist noch lange nicht der ganze Sand entfernt. Unsere Empfehlung: eine Salatschleuder und die Salate 3 mal waschen für ein knirschfreies Essvergnügen. Auch super, ist eine Gemüsebürste zum Schrubben von zum Beispiel Kartoffeln, Möhren, Rote Beete, Rettich etc.

Zur heutigen Kiste:

Hier in Frankfurt Oder sind wir umgeben von Obstbauern und -Bäuerinnen. Zurzeit stehen die Kirschen in all ihrer Pracht auf den Plantagen. Leider macht es der Handel den Produzierenden nicht leicht. Das Obst muss vielen (irrsinnigen) Ansprüchen entsprechen, um auf dem Markt verkauft werden zu können. Bereits im letzten Jahr konnten wir viele Zwetschgen, Mirabellen und Äpfel ernten, die für den Markt ungeeignet waren und einfach an den Bäumen gelassen worden wären.

So kommen auch die **Kirschen** in die heutige Kiste, die 1 Millimeter (!) zu klein sind. Sie sind von unserem Verpächter Thomas Bröcker **nicht biologisch** angebaut worden und sollten gut gewaschen werden - dafür sind sie 100% wurmfrei. Bitte bringt die **Plastikschale** mit der nächsten Kiste wieder zurück, damit wir sie wieder verwenden können.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

P.S. : Für noch mehr Einsichten, folge uns bei Instagram @plantage.farm

Gemüse-Tipps: Gurke & Mangold

Gurken

Gurken gehören - genau wie Zucchini - zu den Kürbisgewächsen. Wir kennen vor allem die Salatgurke (Schlangengurke) sowie Einlegegurken. Sie bestehen bis zu 97% aus Wasser und sind reich an Vitaminen, Kalzium, Kalium, Zink und Eisen. Ihr Fettgehalt ist sehr gering.

Verträglichkeit:

Wer das Gefühl hat Gurken nicht gut zu vertragen, sollte es mal statt in Scheiben mal fein geraspelt probieren, so sind sie meist besser verträglich.

Lagerung & Haltbarkeit:

Frische Gurken sind sehr kälteempfindlich, deshalb halten sie im obersten, wärmsten Fach des Kühlschranks oft länger als im Gemüsefach.

Gurken, die zwar ihren Wassergehalt verloren haben aber noch nicht faulig sind, können noch prima püriert verwendet werden.

Verwertungs-Ideen:

- püriert als Basis für kalte Gurkensuppe oder Gazpacho, zusammen mit altbackenen Brotstückchen, Knoblauch, Tomate, Paprika, Olivenöl.
- püriert mit Zucker oder anderem Süßungsmittel zu Sirup eingekocht, gefiltert, in einer sauberen Flasche kühl aufbewahrt. Kann als Basis für erfrischende Gurken-Limonade oder mit Sekt als Aperitif getrunken werden.
- fein geraspelt als Tzatziki
- zur Aromatisierung von Wasser (natürlich die Scheiben anschließend aufessen)
- als Füllung für Sommerrollen und Sushi

Mangold

Bei Mangold-Überschuss: kurz blanchieren und dann - ähnlich wie gekauften Blattspinat - einfach einfrieren.

Lagerung:

Einzelne Blätter (Rainbow) in ein leicht feuchtes, frisches Küchentuch eingeschlagen im Gemüsefach oben auf lagern. „Schwere“ Gemüse wie Kohlrabi, Möhren immer drunter legen. Auch der glatte Silber, der im ganzen Kopf kommt, hält länger in ein Tuch oder einen Stoffbeutel eingeschlagen. So hält er locker 4 - 7 Tage im Gemüsefach.

Verwertungs-Ideen:

- gedünstet als Zugabe zu Getreidegerichten und in Eintöpfen
- in Suppen, z.B. mit Linsen, Kokosmilch und Kurkuma
- zu Pasta aller Art, z.B. für Lasagne oder cremige Soßen
- gedünstet als Pizzabelag, z.B. mit Zwiebeln und Knoblauch
- gefüllt mit Resten (Reis, Getreide, Kartoffelstampf)

Rezept der Woche

Grundrezept veganes Pesto

Ihr könnt das Pesto auch mit anderen weichen Kräutern wie Koriander, Petersilie oder Bärlauch zubereiten. Auch Mischungen gehen gut.

Zutaten

- 650 g frische Kräuter
- etwa 375 g Kerne, Samen und Nüsse (z.B. Pinienkerne, Walnuss, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen...ganz nach Vorrat und Geschmack)
- 280 ml Olivenöl (+ noch mehr für die Ölschichten)
- 1 TL Salz
- 50 g Hefeflocken
- Saft von 1,5 Zitronen

Zubereitung:

Frisch gepresster Zitronensaft, Olivenöl, Nüsse, Kräuter und Hefeflocken in den Mixer geben und fein mixen. Aber nicht zu fein. Ich mag es, wenn die Textur nicht zu perfekt ist. Mit Salz abschmecken.

Fülle das Pesto nun in saubere Gläser und gib noch eine Schicht Olivenöl darüber. Ich bewahre mein Pesto im Kühlschrank auf. Durch die Ölschicht hält es einige Monate.



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).

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.

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 28

Aus eigenem Anbau

- Gurke
- Zucchini
- Kohlrabi
- Fenchel
- Salat - Cordai & Lucinde
- Mangold - Rainbow & Glatter Silber
- Frühlingszwiebeln
- Schnittlauch
- Oregano, sich Majoran untergemischt hat

Von Apfelgalerie

- Kirschen (nicht bio!)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Viele von euch haben letzte Woche ihre erste Gemüsekiste abgeholt. Wir sind erleichtert, dass die erste große Lieferung weitestgehend ohne Schwierigkeiten ablief, abgesehen von dem längeren Stau, der uns 2 Stunden gekostet hat. Wir bedanken uns an dieser Stelle für eure Geduld und Verständnis.

Für uns war es die erste Lieferung, die wir in Berlin mit zwei Autos erledigt haben. An der ersten Station in Neukölln treffen wir einen zweiten Fahrer, der etwa 140 Kisten in seinen Transporter einlädt. Diese werden in Neukölln, Friedrichshain und Kreuzberg ausgeliefert. Dies stellt eine große Entlastung für unser Lieferteam dar und ermöglicht eine schnellere und zeitigere Auslieferung der Kisten.

Am Samstag, den 11.07. Findet unser nächster **Mitmachttag** statt. Um 11 Uhr geht es am Acker los bis 17 Uhr. Dabei könnt ihr den eigenen Acker, wo euer Gemüse wächst, das Team, unsere Arbeit und viele tolle Menschen aus der Genossenschaft kennenlernen. Wir laden euch auch ein auf unserem Acker zu zelten, um das Landleben in vollen Zügen zu genießen. Gerne helfen wir auch bei der Orga von Mitfahrgelegenheiten. Bitte meldet euch mit einer Mail an judith@plantage.farm an. Wir freuen uns sehr auf euren Besuch!

Jede*r von euch hat **4 Joker** innerhalb eines Erntejahres. Diese können beliebig gesetzt werden, außer **im August können nur 2 Joker** gesetzt werden, da wir sonst auf der Ernte sitzen bleiben. Wichtig ist es, dass diese rechtzeitig angemeldet werden. Schreibt dazu einfach eine Mail an info@plantage.farm **bis spätestens Sonntag** vor der entsprechenden Lieferung.

Bitte denkt daran die **Pfandkisten** immer in die Stationen zurück zu bringen oder direkt dort stehen zu lassen, nachdem ihr das Gemüse in einen Beutel gepackt habt. Die Kisten sollten außerdem komplett leer sein und nicht zweckentfremdet werden, damit sie sauber und heile bleiben. Die Kisten kosten uns natürlich Geld und es wäre schade, wenn sie ungenutzt bei euch zu Hause rumstehen. Es ist wichtig, dass sie im Kreislauf bleiben, damit wir immer genügend Kisten haben, um sie mit frischem Gemüse zu füllen.

Viele Grüße und vielleicht bis Samstag :-)

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Oregano & Mangold

Oregano

... gehört zu den Kräutern, die einen trockenen und warmen Standort bevorzugen und daher vor allem im Mittelmeerraum vorzufinden sind. Die Pflanze wirkt entzündungshemmend und wird als Heilmittel bei Atemwegserkrankungen und Verdauungsbeschwerden verwendet. Es eignet sich ganz hervorragend zum **Würzen** von mediterranen Gerichten wie Pizza, Tomatensoße, (veganes) Gyros, Antipasti oder Salate mit Tomaten. Oregano kann **frisch** oder **getrocknet** als Gewürz verwendet werden. Frischen Oregano erst ganz zum Schluss zum Essen geben, sonst verfliegt das Aroma. Getrockneten Oregano kann man dagegen gerne mitkochen – nach ca. 15 Minuten Köcheln entfaltet er erst sein ganzes Aroma. Für eine Tasse Oregano **Tee** wird 1 Teelöffel des getrockneten Krautes mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen gelassen. (Quelle:

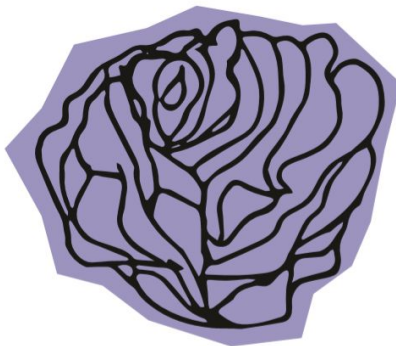
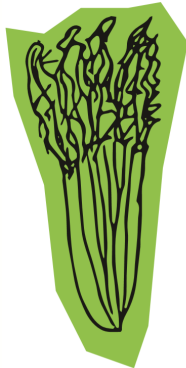
<https://www.zauberdergewuerze.de/magazin/gewuerzlexikon/was-ist-oregano>
)

Mangold

Rote Bete, Mangold, Futter- und Zuckerrüben sind alles Kulturformen der Gemeinen Rübe *Beta vulgaris*. Durch Selektion entstanden über Jahrtausende Formen mit verschiedenen Eigenschaften. Sie werden als Gemüse, als Viehfutter, zur Zuckergewinnung und inzwischen auch für die Produktion von Bio-Diesel genutzt.

Die Pflanzen gehören zur Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae) und sind nicht mit den Mairüben und Kohlrüben verwandt, die zu den Kohlgewächsen gehören. Bei den Kulturformen wurden Formen mit kräftigen, zum Teil bunt gefärbten Blattstielen (Mangold) selektiert und andere, die besonders große, zum Teil intensiv gefärbte Rüben (Rote Beete) haben.

(Quelle: <http://www.heimbiotop.de/beta.html>)



Rezept der Woche

Apfel-Fenchel-Nuss-Salat mit weißer Essig-Reduktion

Wie uns ein Gemüse mundet, hat nicht nur damit zu tun wie wir es beim Kochen zubereiten, sondern auch sehr viel damit, wie wir es schneiden. Besser gesagt, in welcher Form wir es genießen. Für diesen Salat werden Fenchel und Apfel hauchzart geraspelt und so kann man den Fenchel viel besser roh verzehren als in großen Stücken. Das wäre nämlich ein ganz schön harter Brocken. Die dünnen Scheiben können sich voll und ganz mit dem feinen Dressing vollsaugen, das einzig knusprige an dieser leichten Vorspeise sind die gerösteten Haselnüsse.

Zubereitungszeit: 20 Minuten/ glutenfrei

Zutaten (für 4 Personen):

- 150 ml Weißwein-Essig
- 25 ml (3 EL) Agavensirup
- 40g Hasel- oder Walnüsse
- 1 Fenchelknolle
- 2 Äpfel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die Reduktion den Essig zusammen mit dem Agavensirup in einem kleinen Topf erhitzen, immer wieder umrühren und auf mittlerer Temperatur auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett behutsam anrösten bis sie duften.

Die Fenchelknolle und die Äpfel waschen. Die Enden der Fenchelstiele abschneiden und die Knolle mit Hilfe einer Küchenreibe oder einer Mandoline so fein wie möglich raspeln bis nur noch der harte Strunk übrig bleibt. Den Strunk kompostieren oder in einer Gemüsebrühe verkochen.

Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Stücke mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden.

Mit einem Messer die gerösteten Nüsse grob hacken.

Apfel- und Fenchelscheiben auf vier Tellern anrichten, mit der weißen Reduktion beträufeln, Nussstücke darüber geben und nach Belieben noch dezent salzen und pfeffern.

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).

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 29

Aus eigenem Anbau

- Gurke
- Zucchini
- Spitzkohl
- Kohlrabi
- Fenchel
- Salat - Cordai & Lucinde
- Mangold - Glatter Silber
- Rote Beete
- Frühlingszwiebeln
- Schnittlauch
- Ysop
- Petersilie

Aktuelles

[Jetzt an der Winter-/Frühlingsumfrage 2020 teilnehmen](#)

Liebe Genoss*innen,

Wir möchten unsere Gemüsekiste immer weiter verbessern und eure Wünsche und Erwartungen einbeziehen. Daher würden wir uns sehr freuen, wenn ihr euch die Zeit für unsere **Winter-/Frühjahrsfrage 2020** nehmen könnt.

Mit der Umfrage richten wir uns insbesondere an diese Mitglieder, die im Winter eine Kiste erhalten haben. Aber auch neue Genoss*innen können teilnehmen und die entsprechenden Fragen einfach überspringen. Uns ist natürlich die Meinung aller wichtig, wenn es um die Gestaltung der Kiste im kommenden Winter/Frühjahr geht. Außerdem gibt es auch viele allgemeine Fragen. Es ist wichtig, dass möglichst viele an der Umfrage teilnehmen, um ein repräsentatives Ergebnis zu erhalten. Danke! ♥

Hier geht's zur Umfrage: <https://www.surveymonkey.de/r/BPTMZQg>

Yay! Unser erster eigener **Spitzkohl!**

Kohlgemüse auf sandigen Böden anzubauen wurde uns eher abgeraten. Trotzdem haben wir es gewagt dieses Jahr Spitzkohl, Rotkohl und Weißkohl anzubauen. Und natürlich Grünkohl, aber der ist auch weniger anspruchsvoll. Daher freuen wir uns besonders, dass wir nun den ersten Kohl für euch ernten können. Gut schmecken tut der auch vielen Insekten, wie Kohlfiegen und Kohlweißling. Es ist daher nicht auszuschließen, dass ihr im Kohl die ein oder andere Larve oder Raupe entdeckt, obwohl die Kultur seit der Pflanzung mit einem Kulturschutznetz abgedeckt war. Im Gemüsebrief halten wir für euch ein paar Tipps zur Verwertung von Spitzkohl bereit.

Ysop ist ein weiterer Neuzugang in der Kiste. Es ist ein Heilkraut, das in der Küche vielseitig verwendet werden kann. Man kann die Blätter, frisch oder getrocknet zum Würzen verwenden. Beim Kochen verlieren sie das Aroma, daher sollte man es erst später hinzufügen. Zum Beispiel für Kartoffel- oder Tomatensalat, in Suppen und zu Braten, zum Einlegen von Grillgut oder als Mischung für Kräuterbutter. Bei Tees sollte der Ysop-Anteil an der Mischung 5% nicht übersteigen und für Schwangere und Kleinkinder wird es nicht empfohlen, da es in höheren Dosen über längere Zeit zu Vergiftungserscheinungen kommen kann. In der Naturheilkunde wird Ysop eine entzündungshemmende, krampflösende und stärkende Wirkung zugeschrieben. (Quelle: <https://www.gartenjournal.net/ysop-verwendung>)

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächsten Mitmachtage:

25.07. Und 08.08. Von 11-17 Uhr

Anmeldung an judith@plantage.farm

Gemüse-Tipps: Spitzkohl

Die folgenden Zubereitungsarten lassen sich für alle Kohlsorten anwenden (aufheben!)

Roh:

Zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasoße oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.

Fermentiert:

Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: Wahnsinnig gesund.

Gekocht:

Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschließend weiter verwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Kohl-Lasagne.

Zum Pur-Genuss würde ich Grillen oder Massieren präferieren.

Strunk:

Die Blattstrünke werden oft heraus geschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mit essen. Vorher sehr fein schneiden/ hacken. Gebacken/ Gegrillt:

Egal ob halbiert, Streifen- oder Blätterweise, Kohl schmeckt herrlich auf dem Grill oder im Backofen knusprig zubereitet. Bei meinen veganen BBQ-Kursen immer eines DER Highlights. Mariniert mit Misopaste, Sojasoße, scharfen Gewürzmischungen, Olivenöl und Meersalz schmecken die leicht karamellisierten Stücke auch am Folgetag kalt noch hervorragend.

Lagerung & Haltbarkeit:

Kohl mag es kühl und dunkel, am Besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Ein toller Trick für Ein- oder Zwei-Personen-Haushalte: Bei großen Kohlköpfen je nach Bedarf nur einzelne Blätter abschälen statt den Kohl zu halbieren. So hält der Kohl wochenlang. Schnittflächen werden schneller trocken oder fangen an zu schimmeln.

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).

Rezept der Woche

Mangold Quiche

Zutaten

- 335 g Dinkelmehl
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Rosmarin (getrocknet)
- 80 ml lauwarmes Wasser
- 140 g vegane Margarine
- 300 g Seidentofu
- 200 g Tofu (Natur)
- min. 300 g Mangold
- 1 kleine Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Lauchzwiebeln
- etwas Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Muskat,
- Paprikapulver, Kräuter
- 1/2 TL Kurkuma
- ca. 1 TL Kala Namak
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 3 EL Hefeflocken
- etwas Zitronensaft
- 1 Tomate

Zubereitung

1. Beginne mit der Zubereitung des Teigs. Dazu Mehl mit Meersalz, Rosmarin, Wasser und Margarine vermengen und zu einem Teig kneten. Das funktioniert am besten mit den Händen. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen. In der Zwischenzeit den Mangold, die Zucchini und die Lauchzwiebeln waschen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Erhitze in einer Pfanne etwas Öl und dünste das Gemüse darin kurz an. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und beiseite stellen.

2. Jetzt geht es an die Füllmasse: Den Tofu abtropfen lassen und zerkleinern. Den etwas festeren Natur-Tofu kannst du einfach mit einer Gabel zerdrücken. Den Tofu in eine Schüssel geben, das Kichererbsenmehl und die Hefeflocken hinzufügen. Das angedünstete Gemüse hineinrühren und die Füllmasse mit Kala Namak, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprikapulver, Kräutern der Provence und etwas Zitronensaft abschmecken.

3. Heize den Backofen auf 180 Grad Heißluft vor. Fette deine Quiche-Form, nimm den Teig aus dem Kühlschrank und verteile diesen gleichmäßig in der Form. Achte darauf, den Teigrand bis zum Ende deiner Quiche-Form zu ziehen. Der Teig geht beim Backen nicht mehr auf.

4. Verteile nun deine Füllmasse aus dem 2. Schritt gleichmäßig auf dem Teig. Wasche die Tomate und schneide sie in Scheiben. Leg diese nun noch on top auf die Quiche, drücke sie leicht an und würze die Tomaten mit etwas Salz und Pfeffer. Nun die Quiche für etwa 35 bis 40 Minuten im Ofen backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Vor dem Servieren die Quiche aus dem Ofen nehmen und noch ein paar Minuten abwarten, ehe du sie schneidest, damit die Füllmasse noch etwas stocken kann.

Quelle: <https://www.schuerzentraegerin.de/recipe/vegane-mangold-quiche/>

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.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 30

Aus eigenem Anbau

- Gurke
- Zucchini
- Spitzkohl
- Kohlrabi
- Radieschen - Rudi & Eiszapfen
- Salat - Cordai & Lucinde
- Mangold - Rainbow
- Rote Beete
- Schnittlauch
- Basilikum

Von Apfelgalerie

- Kirschen (nicht bio!)

Aktuelles

[Jetzt an der Winter-/Frühlingsumfrage 2020 teilnehmen](#)

Liebe Genoss*innen,

Viele haben schon an der zurzeit laufenden Umfrage teilgenommen. Wer dies noch nicht getan hat, kann das diese Woche noch nachholen. Um unser Angebot zu verbessern und PlantAge weiter zu entwickeln, ist es wichtig, dass möglichst viele an der Umfrage teilnehmen. Ganz lieben Dank für eure Zeit. Hier geht's zur Umfrage: <https://www.surveymonkey.de/r/BPTMZQ9>

Ihr habt ein tolles **Rezept** für die Gemüsekiste, das ihr mit anderen Genoss*innen teilen möchtet? Dann sendet es an [*judith@plantage.farm*](mailto:judith@plantage.farm) - Wir freuen uns auf eure Vorschläge für den Gemüsebrief. Gerne könnt ihr euch über [diesen Link](#), selbst zur Telegramgruppe "Ackerküche" hinzufügen.

Am **Samstag** wird bei uns wieder **gemeinsam geackert**. Viiiiele Jungpflanzen (insgesamt 100.000 Stück diese Woche) werden gepflanzt, es wird geerntet und gejätet. Wir laden euch herzlich ein, euren Acker zu besuchen und bei uns einen Tag im Grünen zu verbringen. Wir freuen uns immer auf neue und bekannte Gesichter und führen neue Besucher*innen gerne über unsere Flächen. Bitte meldet euch mit einer Mail an [*judith@plantage.farm*](mailto:judith@plantage.farm) an, damit wir den Tagesablauf und ggf. Zugtickets organisieren können.

Wusstest ihr?

Unsere **Verteilstationen** unterstützen PlantAge **ehrenamtlich** und stellen uns ohne Gegenleistung Platz und Zeit zur Verfügung. Sie tun dies aus Überzeugung für die biovegane Landwirtschaft und Ernährung, weil sie selbst regionale Lebensmittel lieben und euch das Abholen der Kiste im Kiez ermöglichen möchten. Alle Betreiber*innen der Verteilstationen sind ein elementarer Bestandteil unseres Projektes, ohne sie wäre PlantAge wie es jetzt besteht nicht denkbar.

Durch einen Einkauf in der Station, eine positive Bewertung (Google, Happy Cow, Facebook) oder ein freundliches Lächeln, könnt ihr eurer Verteilstation eure Wertschätzung ausdrücken.

Wir suchen außerdem nach weiteren Verteilstationen, da die meisten Stationen an ihre Kapazitätsgrenze gelangen. Solltet ihr Ideen oder Hinweise haben für geeignete Locations sendet diese gerne an [*veronika@plantage.farm*](mailto:veronika@plantage.farm).

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächsten Mitmachtage:

25.07. Und 08.08. von 11-17 Uhr

Anmeldung an [*judith@plantage.farm*](mailto:judith@plantage.farm)

Gemüse-Tipps: Lagerung

Rote Beete

Im Kühlschrank halten sie 2 - 3 Wochen frisch. Noch besser wenn man sie einzeln in Zeitungspapier wickelt. Die Blätter sollten innerhalb der ersten Tage abgeschnitten und verwendet werden, in ein feuchtes Küchenhandtuch gewickelt halten sie etwas länger frisch. Wer einen Keller hat, kann Bete bis zu fünf Monate in einer Sandkiste lagern. Das funktioniert auch mit anderen Wurzelgemüsen wie Pastinake, Sellerie und Wurzelpetersilie.

Salat

Kopfsalate halten je nach Sorte im Gemüsefach des Kühlschranks 1 – 2 Wochen frisch. Ein feuchtes Küchentuch kann unterstützend wirken. Ich empfehle bei Kopfsalaten immer einzelne Blätter abzuzupfen, da Schnittflächen wesentlich schneller austrocknen oder zu schimmeln anfangen. Loser Schnittsalat hält in einer luftdichten Dose 3 – 5 Tage frisch. Bereits gewaschener (und geschnittener) Salat kann, je nach Sorte ebenfalls in einer Dose 3- 5 Tage gelagert werden. Bei manchen Salaten färben die Schnittstellen schnell bräunlich (Eisbergsalat, Chicorée), manche halten selbst geschnitten tagelang die Form (Endiviensalat, Römersalat).

Schnittlauch & Mangold

Am Besten hält Schnittlauch in ein leicht feuchtes Stofftuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks. „Schwere“ Gemüse wie Kohlrabi, Möhren immer drunter legen. Auch der glatte Silber (Mangold), der im ganzen Kopf kommt, hält länger in ein Tuch oder einen Stoffbeutel eingeschlagen. So hält er locker 4 – 7 Tage im Gemüsefach.

Zucchini

Bei einer Länge von 10 bis 20 cm erntet, ist das Fruchtfleisch zart. Lässt man sie wachsen, erreichen sie Kürbisgröße und können monatelang lagern. Kleinere Exemplare halten im Gemüsefach oder einem kühlen Raum 10 – 14 Tage. Wichtig ist, dass sie nicht feucht werden, sonst besteht Fäulnisgefahr.



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).

Rezept(e) der Woche

1. Schnellrezept Kräuter-Saladressing

Eine große Handvoll Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum), fein hacken. Alle Stiele, die nicht zu dick/ holzig sind können mit gehackt werden.

In ein nicht zu kleines Schraubglas geben (die Kräutermenge sollte nur 1/3 des Glases füllen) und mit Öl bedecken (Olivenöl, Rapsöl oder auch lecker eine Mischung aus 1/2 Kürbiskernöl und 1/2 Rapsöl. Nur Kürbiskernöl ist sehr intensiv, würde ich mischen).

Essig oder Zitronensaft dazu, ungefähr im Verhältnis 1:3, also mal mit 1-2 EL anfangen und am Ende abschmecken. Nach Belieben auch noch einen Löffel Senf dazu.

Schütteln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mehr Säure dazu geben und/ oder mit Wasser etwas verdünnen.

Durch die Konservierung mit Öl/ Essig hält das Dressing im Kühlschrank locker eine Woche und kann immer wieder für Salate zum Einsatz kommen.

2. Rote-Bete-Mandel-Salat

Zutaten (für 2 volle Portionen oder 4 Beilagenportionen)

100 g Mandeln

2 mittelgroße Zwiebeln, geschält und in Ringe geschnitten

2 EL Kokosöl

1 EL Zimt

1 EL Agavensirup

100 ml Rotwein

500 g Rote Bete, vorgekocht

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Mandeln im Backofen bei 180 Grad 5-10 Minuten rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Die Zwiebelringe in Kokosöl glasig anbraten, nach einigen Minuten die gerösteten, gehackten Mandeln, Zimt und Agavensirup dazugeben, kurz weiter braten, mit Rotwein ablöschen und das Ganze einkochen lassen. Die Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden in eine Schüssel geben, mit der Soße übergießen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

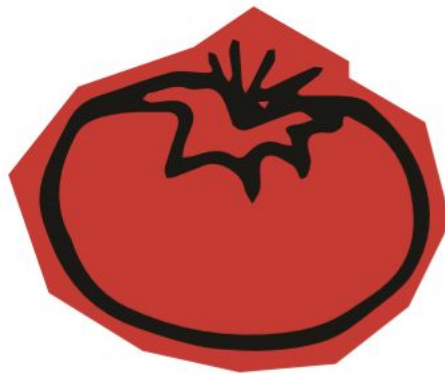
Copyright PlantAge eG, 2020

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

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

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 31

Aus eigenem Anbau

- TOMATEN
- Gurke
- Zucchini
- Spitzkohl
- Kohlrabi
- Radieschen - Rudi & Eiszapfen
- Salat - Cordai & Rubinette
- Mangold - Rainbow
- Rote Beete
- Dill oder Koriander
- Basilikum

Von Apfelgalerie

- Pflaumen (nicht bio!)

Aktuelles [Jetzt an der Winter-/Frühlingsumfrage 2020 teilnehmen](#)

Liebe Genoss*innen,

Es geht los! Die ersten **Tomaten!!!** Sie werden erst nach und nach rot, deshalb gibt es diese Woche leider noch sehr wenige, aber in den nächsten Wochen wird es sicher schnell mehr, sodass wir mit dem Ernten kaum noch hinterherkommen werden. Wenn alles gut läuft, werden uns die Tomaten bis Mitte Oktober oder länger begleiten. Tomaten gehören zu sehr arbeitsintensiven Kulturen, die daher nicht besonders wirtschaftlich sind. Aber wir alle lieben sie so sehr, deshalb kann man bei einer Gemüsekiste natürlich nicht darauf verzichten. Daher geht ein großer Dank an alle Helfer*innen beim letzten Mitmachtag, die beim Entfernen der kranken Blätter (auch bei den Gurken) geholfen haben.

Ja, leider hat der Mehltau unsere **Gurken** erwischt. Wir haben möglichst viele betroffene Blätter entfernt und Pflanzenstärkungsmittel gedüngt. Wir hoffen, dass sich die Pflanzen wieder erholen und noch einige der leckeren Früchte produzieren. Geschmacklich sind wir von unseren Gurken echt begeistert.

Weniger ansprechend haben sich leider die **Kräuter** Dill und Koriander entwickelt. Sie wuchsen auf einem sehr sandigen Teil des Ackers - wir dachten, dass es für die Kräuter ausreicht. Vielleicht hat es auch andere Gründe, dass die Pflanzen kaum saftige Blätter entwickelt haben, sondern gleich Blüten produzieren. Dennoch lässt sich mit dem Koriander sicher ein tolles Curry verfeinern und der Dill in einem Gurken/Zucchini-Tzatziki verarbeiten. Lecker!

Es gibt nun eine **neue Kategorie im Gemüsebrief: "Teamsache"**. Darin stellen wir euch wöchentlich ein Mitglied unseres Teams vor. So erfahrt ihr, wie viele tolle Menschen bei PlantAge arbeiten und was sie bewegt. Heute fangen wir mit Konstantin an, der uns verrät, was seine Aufgaben sind und was ihn bei PlantAge motiviert.

Und wer bis hierhin gelesen hat, wird belohnt! Am **5.8. und 12.8.** haben wir was besonderes für euch organisiert! Ein **Kochevent mit Sophia Hoffmann**, wo wir mit PlantAge Gemüse frisch vom Acker gemeinsam kochen werden.

Um 18 Uhr geht es los in der Küche von unserer Verteilstation Vereinte Talente in Moabit (Alt-Moabit 19, Hinterhof, Seitenflügel rechts, 10559 Berlin).

Bitte meldet euch zeitnah an über judith@plantage.farm mit dem Betreff "Anmeldung Kochabend". Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 10 begrenzt. Kostenpunkt: 10€ pro Person.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 08.08. und 29.08. von 11-17 Uhr

Kochabende: 5.08. und 12.08. ab 18 Uhr

Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Konstantin

Art der Anstellung: Praktikant im Business Development

Seit wann bist du schon dabei? Angefangen habe ich im Juni.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen? Ich bin der Ansprechpartner für unsere Genossen*innen, Gemüseboxenabonnent*innen und für alle, die an PlantAge interessiert sind. Zudem kümmere ich mich um die Auslieferung der Gemüseboxen und organisiere die wöchentliche Lieferroute.

Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten? Bei PlantAge sind alle mit Herz dabei, das motiviert mich auch, mein Bestes zu geben. Ich bin froh, PlantAge während meines Praktikums als Teil des Teams unterstützen zu können, damit immer mehr Menschen mit bio-veganem Gemüse rundum versorgt werden können.



Gemüse-Tipps: Verwertung

Zucchini

- als süße Basis für Kuchen
- kross gebacken als Puffer (auch gemischt mit (Süß-)Kartoffeln, Bete, Karotten, Pastinake)
- roh oder kurz gedünstet als Nudeln (Spiralschneiden, Sparschäler)
- roh massiert als Salat z.B. mit Hülsenfrüchten und Pesto
- als Tzatziki statt Gurke

Gurke

- zur Aromatisierung von Wasser (natürlich die Scheiben anschließend aufessen)
- als Füllung für Sommerrollen und Sushi
- als warmes Gemüse mit heller Soße, Dill, Minze, Petersilie. Herrlich zu Pellkartoffeln
- als Salat. Pur oder gemischt mit Bohnen, Kichererbsen, grünen Erbsen, Kartoffeln, Ananas, Pfirsich, Tomaten, Wassermelone...

Mangold

- gedünstet als Zugabe zu Getreidegerichten und in Eintöpfen
- in Suppen, z.B. mit Linsen, Kokosmilch und Kurkuma
- zu Pasta aller Art, z.B. für Lasagne oder cremige Soßen
- gefüllt mit Resten (Reis, Getreide, Kartoffelstampf)

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).

Rezept der Woche

Zucchini-Chutney: Leckerer Rezept zum Selbermachen

Zucchini hat von ca. Juni bis Oktober Saison. Um auch im Winter regionale Zucchini zu essen, kannst du Zucchini haltbar machen. Neben klassischen Einkochen, Einfrieren oder Einlegen bietet sich genauso gut ein leckeres süß-saures Zucchini-Chutney an.

Chutneys kannst du vielseitig verwenden. Beispielsweise als Brotaufstrich, als Dip zum Grillgemüse, als Salatdressing-Zutat oder auch pur zum Löffeln. Durch den Mix aus süß, sauer und leicht scharf ergibt sich ein Geschmack, der zu vielen Gerichten passt. Neben Räuchertofu freut sich zum Beispiel auch ein Sellerieschnitzel über Zucchini-Chutney als Beilage.

Zutaten für circa drei bis vier Gläser

- 1 kg grüne Zucchini
- 40 g Salz
- 250 g Zwiebeln
- 1 rote Chili
- 1 kleine Paprikaschote
- 250 ml Weißweinessig
- 250 g Gelierzucker (3:1)
- 2 TL Curry
- 1 TL Pfeffer

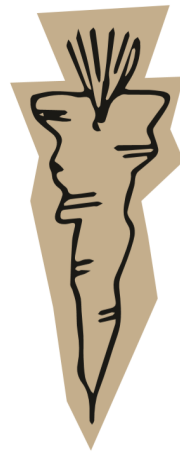
Zubereitung

1. Wasche die Zucchini. Schneide sie dann in sehr kleine Würfel.
2. Gib die Zucchiniwürfel in eine große Schüssel und bestreue sie mit Salz.
3. Vermenge Salz und Zucchini gut und lass das Gemisch 30 Minuten ziehen.
4. In der Zwischenzeit kannst du die Zwiebeln schälen und in ebenso feine Würfel schneiden. Zerkleinere auch die Chili und Paprika in möglichst kleine Teile.
5. Durch das Salz verliert die Zucchini Wasser. Gieße es ab und spüle die Zucchini mit klarem Wasser ab.
6. Tupfe die Zucchiniwürfel mit einem Geschirrtücher ab, bis sie relativ trocken sind (verwende am besten kein Küchentuch, um unnötigen Müll zu vermeiden).
7. Gib nun die Zucchini, Paprika, Chili und Zwiebeln mit den restlichen Zutaten in einen großen Topf und lass alles aufkochen.
8. Nach 30 bis 35 Minuten Köchelzeit kannst du das nun fertige Zucchini-Chutney in sterile Gläser füllen.

Wenn du das Chutney nicht so süß magst, reduziere einfach die Zuckermenge. Es kann allerdings sein, dass dein Chutney dadurch weniger lange haltbar ist.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 32

Aus eigenem Anbau

- TOMATE
- Gurke
- Zucchini
- Fenchel
- Radieschen - Rudi/Eiszapfen
- Salat - Eisberg oder anderer
- Mangold - Glatter Silber/Rainbow
- Rote Beete
- Pastinake
- Kartoffel
- Schnittlauch
- Basilikum

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Diese Woche werden die ersten **Kartoffeln** für die Gemüsebox gerodet. Dabei kommt unser "neuer" Siebkettengerodder zum Einsatz. Das Gerät hebt die Kartoffeln aus dem Boden, schüttelt Erde und Kraut ab und legt die Kartoffeln ordentlich ab, sodass sie dann mit der Hand eingesammelt werden können.

Der **Siebkettengerodder** zum Ernten von Kartoffeln und Wurzelgemüse wie Möhren und Rote Beete ist eine von vielen neuen Maschinen, die uns enorm unterstützen. Wir können jetzt Arbeiten maschinell erledigen, die vorher mit der Hand oder von einem anderen Landwirt für uns erledigt wurden. Die Geräte sind alle Second-Hand, aber unser Maschinenwart Hugo bringt sie alle wieder in Schuss.

Da wäre der **Schlegelmulcher** zum Abschneiden und Kleinhäckseln von Gründüngung bzw. Unkraut, das unfreiwillig auf unseren Beeten wächst. Eine **Sämaschine**, um Gründüngung einzusäen, ein **Reihendüngerstreuer**, eine **Kreiselegge** zum Vorbereiten des Bodens für die Gründüngung und ein **Steinsammler** (darüber werden sich besonders die Helfer*innen des Mitmachtags im Frühjahr freuen).

Es gibt auch die ersten **Pastinaken**. Leider ist die Saat schlecht aufgegangen und statt der erwarteten ca. 9.000 sind nur 900 Pastinaken gewachsen. Wir haben daher das Beet frühzeitig abgeerntet und machen es damit frei für eine neue Bepflanzung. Das Grün der Pastinaken kann ebenfalls verwendet werden.

Es gibt ein wichtiges Datum, welches ihr euch unbedingt im Kalender eintragen müsst: Am 12. September findet das **Jahreserntefest** statt und wir freuen uns schon, mit euch gemeinsam die Ernte zu feiern. Die Veranstaltung wird gekoppelt an einen Mitmachtag, es lohnt sich also doppelt. In Kürze werden wir euch mit weiteren Infos zum Event füttern.

Diese Woche findet am Donnerstag im Plant Base, eine Verteilstation im Prenzlauer Berg, ein **Infotreffen** statt. Es ist Teil der Veranstaltungsreihe "Vegan Matters", dieses mal mit dem Thema Landwirtschaft. Es wird auf englisch stattfinden und ihr seid natürlich herzlich eingeladen. Coronabedingt sind die Sitzplätze leider stark begrenzt. Daher seid am besten zeitig da. Um 19 Uhr geht es los.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 08.08. und 29.08. von 11-17 Uhr

Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Alrik

Art der Anstellung: Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) durch Märkischer Wald e.V.

Seit wann bist du schon dabei? Ich bin nun seit fast drei Monaten dabei.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Ich habe viele Aufgaben und übernehme auch viel Verantwortung in verschiedenen Bereichen. Neben den alltäglichen Arbeiten aufm Acker habe ich auch eigene Projekte wie zum Beispiel der Bau einer Toilettentür. Des Weiteren weise ich auch andere Freiwillige ein, fahre Traktor und übernehme die Aufsicht beim Packen der Gemüseboxen.

Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten? Mich motiviert es, Teil von einem Pionier-Betrieb auf dem Gebiet des bio-veganen Anbaus zu sein und es mitgestalten zu können, sowie viel zu lernen und dadurch neue Perspektiven zu erhalten. Außerdem motiviert es mich, selber aufm Feld zu stehen und den ganzen Tag draußen an der frischen Luft zu sein.



Gemüse-Tipps: Kartoffeln

Lagerung

Kartoffeln werden im Französischen "Apfel der Erde" (Pomme de Terre) genannt. Dass die Kartoffel unter der Erde wächst, ist euch hoffentlich allen bewusst. Das erklärt auf jeden Fall warum sich Kartoffeln in einem dunklen, trockenen und kühlen Keller oder der Speisekammer am Wohlsten fühlen. Trockenheit schützt vor Fäulnis, Dunkelheit verhindert das Keimen und Grün werden. Bei Zimmertemperatur halten es die Kartoffeln drei bis vier Wochen aus, in der warmen Küche eher kürzer. Wenn noch Erde an der Kartoffel klebt, umso besser, das verlängert die Haltbarkeit.

Verwertungstipps

Die frühen Kartoffeln sind meist festkochend und etwas kleiner. Die Schale ist oft noch sehr fein und kann leicht mitgegessen werden. Freddy's Mutter sagt, dass bei ihr zu Hause aus den ersten Kartoffeln immer Kartoffelsalat gemacht wurde. Natürlich kann man auch die ersten Kartoffeln anders verwerten, zum Beispiel ...:

- als reine Kartoffelsuppe oder als Beilage zu pürierten Suppen für mehr Bindung (z. B. Kräutersuppe)
- in Eintöpfen
- als Pommes Frites, Kroketten, Ofenkartoffeln – mit Rosmarin oder Salbei, köstlich!
- als Auflauf/ Gratin

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).

Rezept der Woche

Kartoffelsalat ohne Majo und ölfrei

Ein klassischer veganer Kartoffelsalat, der cremig und lecker ist! Perfekt für die Grillsaison im Sommer - gesund, proteinreich und sehr einfach zuzubereiten!

Zutaten

Kartoffelsalat:

- 900 g festkochende Kartoffeln gewürfelt
- Eine grüne Paprika klein geschnitten
- 1/2 rote Paprika klein geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel gewürfelt
- 100 g Gewürzgurken mit Dill
- Optional: Oliven, Silberzwiebel

Dressing:

- 1 Dose Cannellinibohnen ab gespült und abgetropft
- 160 ml pflanzliche Milch
- 40 g geschälte Hanfsamen oder stattdessen eingeweichte Cashewnüsse oder 2 gehäufte EL Cashewmus oder Mandelmus
- Knoblauchzehen
- 1/2-1 EL Senf
- 1 EL Limettensaft oder Zitronensaft
- 1 EL weißer Essig oder Apfelessig
- 1/2 TL Meersalz + mehr nach Geschmack
- schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Wenn du magst, kannst du die Schale auch dran lassen. Kartoffeln in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Ebenfalls etwas Salz dazugeben. Zum Kochen bringen und dann die Hitze runterstellen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen oder bis die Kartoffeln gar sind (aber nicht matschig!). Dann das Kochwasser abschütten und die Kartoffeln beiseite stellen.
2. Cannellinibohnen, pflanzliche Milch, Hanfsamen (oder eingeweichte Cashewnüsse), Knoblauchzehen, Senf, Limettensaft, Essig und 1/2 TL Meersalz in einen Mixer geben. Auf höchster Geschwindigkeit mixen, bis das Dressing vollständig glatt und cremig ist. Beiseite stellen.
3. In einer großen Schüssel die abgekühlten Kartoffeln, die Paprikaschoten, Zwiebel und die Dillgurken vermengen. Darüber das Dressing gießen und umrühren.
4. Abschmecken und bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer/Essig hinzufügen. Bei mir kam noch 1/2 TL Meersalz zusätzlich rein.
5. Mit frischen Kräutern deiner Wahl garnieren und kalt servieren. Genießen! Der Kartoffelsalat schmeckt eigentlich am besten nach 24 Stunden wenn er durchgezogen ist! Reste bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 33

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Salat
- Mangold
- Rote Beete
- Kartoffel
- Porree
- Thymian
- Salbei

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Es gibt wieder etwas Neues in der Gemüsekiste für diese Saison - **Paprika!** Wir hoffen, in den nächsten Wochen noch viele weitere Paprikas und Chilis ernten zu können.

In den vergangenen Wochen waren die Kisten ausgesprochen voll. Wir haben eure Wünsche gehört, dass die Kisten auch etwas weniger enthalten dürfen, damit man auch alles in einer Woche verwerten kann. Im Juli und August ist die **Haupt-Sommer-Erntezeit**. Alles wächst viel schneller als geplant und muss dann auch zügig vom Acker, damit es nicht schlecht wird. Anders als die Ernte im Herbst, lassen sich Sommerkulturen nicht gut lagern, sodass wir wenig Flexibilität bei der Verteilung des Gemüses haben. Letztes Jahr hatten wir durch Drahtwürmer extrem hohe Ausfälle bei Salaten und anderen Kulturen, weshalb wir dieses Jahr einen größeren Puffer eingeplant hatten. Und dann dieses Jahr... kaum ein einziger Drahtwurm. Jedes Jahr ist eben anders und in der Landwirtschaft lässt sich nicht alles planen.

Sollte mal mehr in der Gemüsekiste drin sein, als ihr essen könnt, empfehlen wir das Gemüse **an Nachbar*innen und Freund*innen zu verschenken**. Diese werden sich sehr über Gemüse von eurem eigenem Acker freuen und es ist gleichzeitig die allerbeste Werbung.

Auch könnt ihr euch schon **vorbereiten für den Winter**, indem ihr Kräuter trocknet, Gemüse einkocht, einfriert, einlegt und auf diese Weise haltbar macht.

Unter anderem aufgrund der überraschend großen Ernte dieses Jahr, haben wir weiterhin **Kapazität, weitere Mitglieder** aufzunehmen. Wir würden uns freuen, wenn ihr in eurem Bekanntenkreis nochmal auf unsere Genossenschaft aufmerksam machen möchtet.

Ab nächster Woche starten wir voraussichtlich mit zwei neuen Stationen in zwei weiteren Stadtteilen von Berlin! **Wedding und Schöneberg!** Schon oft haben wir dafür Nachfragen erhalten, doch war es bisher zeittechnisch nicht möglich, unsere Lieferroute auszubauen. Durch einen zweiten Fahrer für Neukölln, Friedrichshain und Alt-Treptow, sowie gesteigerte Effizienz bei der Lieferung, ist es ab sofort möglich. Wer in die Stationen "CU.Office" in Wedding und "Mana" in Schöneberg wechseln möchte, meldet sich am besten zeitnah bei Konstantin an info@plantage.farm (Betreff: Wechsel Abholstation).

Sonnige Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 29.08. von 11-17 Uhr

Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Veronika

Art der Anstellung: Minijob Business

Development/Administration

Seit wann bist du schon dabei? September 2019

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen? Ich bin verantwortlich für die Mitgliederverwaltung, die Planung der Auslieferung der Gemüsekisten, die Buchhaltung und unsere Infostände auf Messen.

Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?

PlantAge setzt eine nachhaltige Ernährung um. Das ist super wichtig und daher möchte ich das unbedingt unterstützen. Die solidarische

Genossenschaft ist ein tolles Wirtschaftsmodell. Die Teilhabe an PlantAge motiviert mich in meiner Arbeit nochmal zusätzlich.



Gemüse-Tipps: Thymian

Wir empfehlen einen **Thymiantee in Kombination mit Salbei**.

Thymian wird frisch oder getrocknet vor allem in Schmor- und Ofengerichten verwendet. Getrockneter Thymian besitzt eine weitaus größere Würzkraft als frische Pflanzenbestandteile. Man kann sowohl die **Blätter** als auch die **Blüten** verwenden.

Thymian passt ausgezeichnet zu:

- Sommergemüse wie z. B. Auberginen, Zucchini, Tomaten, Paprika
- Kartoffeln (Ofenkartoffeln, Kartoffelgratin oder Kartoffelpuffer)
- Eintöpfen (Bohnen-, Linsen-, Erbseneintöpfe)

Am besten den Thymian bereits zu Beginn der Garzeit dem Gericht zufügen, damit sich sein Aroma vollständig entfalten kann.

Thymian wird als Mittel gegen Erkrankungen der Atemwege sowie gegen bestimmte Frauenleiden empfohlen. Aufgrund einer (antiken und mittelalterlichen Hebammen bereits bekannten) abtreibenden Wirkung sollte Thymian **von schwangeren Frauen nur gering dosiert verwendet werden**, als Heilkraut dagegen vorsichtshalber **gar nicht**.

Das enthaltene Thymol, ein Bestandteil des ätherischen Öls, hat eine sowohl antibiotische als auch desinfizierende Wirkung. Bei Thymian handelt es sich im Grunde um ein natürliches Antibiotikum, das entsprechend aufgrund seiner Schleimlösenden Eigenschaften vor allem bei Erkrankungen der Atemwege zum Einsatz kommt. Des Weiteren erfolgt die Anwendung von Thymian auch bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, denn aufgrund der reichlich enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe werden Galle sowie Leber aktiviert und Verdauungsprobleme gelindert.

Quelle: <https://www.gartenjournal.net/thymian-verwendung>

Rezept der Woche

Mit sahnigem Spinat-Zitronen-Reis gefüllte Paprika

Manche Gemüse lassen sich wunderbar füllen: Paprika, kleine Kürbisse, große Zucchini oder Tomaten. Für die Füllung eignen sich hervorragend Reste vom Vortag wie Reis oder andere gekochte Getreide, Polenta, Bulgur, Couscous, Quinoa...

Aufgemotzt mit müdem Spinat, etwas Zitrone und Nussmus wird daraus eine pflegeleichte herrliche Mahlzeit, die sich im Ofen von selbst fertig brät während man schon mal den Tisch decken, meditieren oder die Katze streicheln kann. Statt Blattspinat eignet sich auch Blattgemüse/ Salat wie Mangold, Grünkohl, Rucola oder das Grün von Beten, Radieschen, Kohlrabi. Die Strünke hierbei von den Blättern entfernen und ganz fein gehackt mit dünsten.

Zutaten (entsprechend weniger, wenn nur weniger Paprika zur Verfügung stehen)

- 4 mittelgroße Paprika
- ½ oder eine kleine Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- eine große Handvoll Spinat (oder Mangold)
- Saft und Zeste einer Zitrone
- 350 g gekochter Reis (ungekocht 150g) oder andere (Pseudo-)Getreide
- 2 EL Nussmus (Mandelmus, Cashewmus, Sonnenblumenkernmus, Tahini)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 C Ober/ Unterhitze vorheizen.

Bei jeder Paprika den „Deckel“ abschneiden und das Kerngehäuse entfernen.

Die ausgehöhlten Gemüse auswaschen. Den Spinat ebenfalls sorgfältig waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zeste der Zitrone abreiben.

Wir benötigen etwa die Hälfte für dieses Rezept, den Rest auf einem Teller trocknen lassen. Den Zitronensaft auspressen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Die Spinatblätter dazu geben. Umrühren und 3 – 4 Minuten dünsten, dann mit dem Zitronensaft ablöschen. Den Reis und das Nussmus dazugeben und alles gut vermengen.

Erst probieren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Füllung auf die Paprikas aufteilen, mit Hilfe eines Esslöffels gut hinein drücken und den „Deckel“ darauf geben.

In einer leicht gefetteten Auflaufform 20 – 30 Minuten bei 180 C backen bis die Haut weich und gebräunt ist und Blasen bekommt.

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).

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 34

Aus eigenem Anbau

- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Salat
- Mangold - Rainbow
- Rote Beete - Sorte Forono (länglich)
- Kartoffel
- Porree
- Schnittlauch
- Basilikum
- Ggf. Bohnen - Golden Gate (wie alle Bohnen roh giftig)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Es melden sich die ersten **Stangenbohnen** aus den Folientunneln. Noch kann es sein, dass sie nicht für alle reichen, doch in den nächsten Wochen wird es schon anders aussehen. Die Bohnen sind für uns nicht nur als Proteinlieferant wichtig, sie haben auch eine besondere Rolle in unserer **Fruchtfolge**. Bohnen gehören, wie andere Hülsenfrüchte auch, zu den **Leguminosen**. Diese können durch die Symbiose mit Bakterien Stickstoff aus der Luft in ihren Wurzelknöllchen binden. Sobald die Bohnen keine Ernte mehr bringen und die Pflanze abgeschnitten werden, zersetzen sich die Wurzeln mit den Knöllchen im Boden und der Stickstoff wird für die Folgekultur frei. Da im Folientunnel vorwiegend Tomaten und Gurken angebaut werden, welche zu den Starkzehrern gehören, also viele Nährstoffe brauchen, ist es wichtig dem Boden mal eine "Pause" zu gönnen und durch den Anbau von Bohnen mit Nährstoffen anzureichern. Das gleiche gilt natürlich auch für Flächen im Freiland, wo wir dieses Jahr Buschbohnen anbauen.

Diese Woche ist bei uns richtig was los. Eva, Karo, Imke, Vivian und Simon sind neue **Volunteers**, die gleichzeitig bei uns anfangen, sowie Paulien, die nach einem kurzen Familienurlaub wieder zurück gekommen ist. Weiterhin sind Kate und Biman da, sowie Charlotte aus Berlin, die für die nächsten 3 Monate mittwochs bis freitags mitackert. Das passt ganz wunderbar, da wir gerade mit der Ernte und Einlagerung der Zwiebeln viel zu tun haben, sowie die Ernte und das Abpacken der Kartoffeln für die Kiste immer etwas länger dauert. Heute stellen wir euch Volunteer Biman unter Teamsache vor.

Jeden Donnerstag liefert Marco unsere Gemüseboxen in Berlin aus und benötigt einen **Lieferbuddy**, um ihm beim Kistentragen, Zählen, Eintragen in die Listen und Informieren der Mitglieder über Chatgruppen zu unterstützen. Dafür suchen wir ab sofort zuverlässige Personen, die **regelmäßig donnerstags von 10 bis ca. 16 Uhr** ehrenamtlich zur Verfügung stehen. Als Dankeschön gibt es für jede Lieferung eine prall gefüllte Gemüsebox.

Ein routinierter Umgang mit Smartphones, körperliche Fitness sind Voraussetzungen, sowie auf Zack zu sein und auch im Berliner Stadtverkehr Ruhe zu bewahren. Start- und Endpunkt der Auslieferung sind in Neukölln. *Weitere Infos über info@plantage.farm.*

Wie ihr bereits über die Chatgruppen erfahren habt, sind noch viele weitere **Ernteanteile frei!** Wir freuen uns, wenn ihr Freund*innen, Nachbar*innen und Kolleg*innen einladet, unsere Gemüsebox auszuprobieren und die 6-wöchige Testphase zu starten. Alle Infos dazu findet ihr auf www.plantage.farm/solawi.

Viele Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 29.08. und 12.09. von 11-17 Uhr
Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Biman

Art der Anstellung: Volunteer via Workaway

Since when are you at the farm? 2nd of August.

What are your tasks? It varies. It can be planting, weeding, harvesting, making things ready for the storage (e.g. putting the onion to dry in the sun), packing the veggie boxes, helping Marco to deliver them in Berlin.

What motivates you to work at the PlantAge? Growing healthy and local food is one of the noblest jobs in my view. In my understanding farming (be it organic or conventional) is often a battle against nature to fulfill the human needs. Many talks with Freddy and Judith helped me to look at the bigger vision that they have. PlantAge seems to find ways to mitigate the intensity of such battle by putting wild plants for bees and other insects, creating insect hotels, providing a safe place for all animals be it beneficial insects or not (in the common perceived sense). Last but not the least this community feeling that we have built here with other members of the farm is another motivating factor.



Gemüse-Tipps: Bitterer Basilikum

Blühender Basilikum genießbar?

Im Gegensatz zur landläufigen Meinung wird blühender Basilikum nicht giftig. Die Blätter können auch während oder nach der Blüte durchaus noch verwendet und geerntet werden. Da die Pflanze jedoch ihre gesamte Energie in die Bildung der Blüten steckt, geht dies leider zu Lasten des schmackhaften Aromas der Blätter. So ist es sinnvoller, bereits vor der Blüte mehrere Pflanzenteile zu ernten und die Blätter einzufrieren oder zu trocknen. So ist zum blühenden Königskraut noch das Folgende zu sagen:

- Aroma geht durch Blüte verloren
- Geruch und Geschmack lassen nach
- Blätter werden bitter
- diese Bitterkeit verfliegt beim Kochen
- natürliches Aroma tritt bei Erwärmung wieder hervor

Quelle: <https://www.gartendialog.de/basilikum-blueht/>

Die [Pomeranze](#), eine Verteilstation in Neukölln, hat letztes Jahr aus unserem letzten Basilikum einen leckeren **Basilikum-Sirup** hergestellt, den ihr jetzt dort in der Limonade kosten könnt. Natürlich lässt sich dieser Sirup auch einfach selbst herstellen. Dazu kocht ihr die Blätter mit Zucker und etwas Zitrone auf. Beim Kochen lösen sich die Bitterstoffe auf und es bleibt ein köstlicher Sirup, der auch - richtig verschlossen - lange haltbar ist. Ein Rezept gibt es [HIER](#).

Rezept der Woche

Mangold-Kichererbsen-Puffer mit Tomatensalsa

Zutaten

Mangoldpuffer

- frischer Mangold
- optional eine Knoblauchzehe
- optional Zwiebel/ Lauch
- optional Buchweizen
- ein guter Schuss Sojasoße oder Salz/ Pfeffer
- Kichererbsenmehl
- Öl zum Anbraten

Tomatensalsa

- frische Tomaten
- Basilikum
- Olivenöl
- etwas Zitronensaft oder Balsamico Essig
- Salz

Zubereitung

Die Mangoldblätter vom Strunk lösen und gut waschen. Auf einem Küchentuch abtropfen und Stiel und Blätter in feine Streifen schneiden. Wenn ihr Knoblauch/ Zwiebel/ Lauch dazu geben wollt, ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden bzw. den Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne ohne Fett den Buchweizen einige Minuten rösten bis er leicht gebräunt ist. In eine Schüssel geben. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ein paar Minuten unter rühren anbraten. Mit Sojasoße oder Salz würzen und minimal Wasser dazu geben, wenn ihr einen Deckel habt – Deckel drauf und etwa 5 Minuten dünsten bis das Gemüse durch aber noch gut bissfest ist. In die Schüssel zu dem Buchweizen geben und verrühren. Dann Kichererbsenmehl darüber stäuben. Versucht hier nach Gefühl zu arbeiten. Vermengen und soviel Wasser dazu geben (erstmal wenig), dass eine leicht feuchte, cremige Grundmasse entsteht. Nach Bedarf mehr Mehl, Wasser oder Salz/ Sojasoße dazu geben. Etwa 10 Minuten quellen lassen.

Derweil nach Belieben die Tomatensalsa zubereiten. Dafür die Tomaten fein hacken, den Basilikum in Streifen schneiden und das Ganze mit Olivenöl, Säure (Zitronensaft oder Essig) und Salz abschmecken.

Nun in der gereinigten Pfanne großzügig (Daumendick) Öl erhitzen und die Mangoldmasse portionsweise mit einem Löffel ins heiße Fett geben. Erst wenden wenn die untere Seite fest und goldbraun ist. Die Puffer sind nicht super fest, deshalb bitte nur einmal wenden. So die ganze Masse verbraten. Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Zusammen mit der Tomatensalsa aufessen. Guten Appetit!

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).

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 35

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Salat oder Mangold
- Fenchel
- Kohlrabi
- Spitzkohl
- Rote Beete
- Bohnen - Golden Gate
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel

Aktuelles

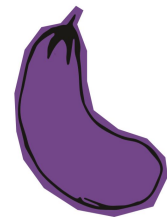
Liebe Genoss*innen,

Kaum zu glauben, aber dies ist nach 13 Wochen die erste Kiste **ohne Mangold**. Außer der Salat reicht nicht für alle, dann gibt es vielleicht doch den ein oder anderen Mangold.

Dafür ist wieder mal etwas neues dabei: **Schwarzkümmel**. Es ist das erste Gewürz/Kraut, dass wir nicht frisch, sondern als Samen geerntet haben. Damit ihr wirklich erleben könnt, wie die Samen gewonnen werden, könnt ihr das Rauspulen aus den Samenhülsen gleich selbst übernehmen. Dazu am besten über ein Gefäß halten und die Samen heraus knacken oder schütteln. Dann wäre es gut, sie noch ein paar Tage trocknen zu lassen, bevor man sie z.B. in ein kleines Einmachglas umfüllt, bis sie in der Küche verwendet werden. Weiter unten bei den Gemüsetipps erfahrt ihr wie man Schwarzkümmel am besten in der Küche verwenden kann. So viel lässt sich schon mal sagen, es ist kein Zufall, dass er in der heutigen Kiste landet, da er wunderbar zu vielen Gemüsesorten passt, die es heute in der Kiste gibt, wie Spitzkohl, Bohnen und Paprika.

Am 12. September findet ab 16 Uhr unser **Erntefest** statt. Wir planen für diesen Tag **2 Ackerführungen um 16:30 und 18 Uhr**. Es wird außerdem **Live-Musik** (zum Mitmachen und Mitsingen) geben und bei schönem Wetter ein Lagerfeuer mit Stockbrot am späteren Abend. Aufgrund der drohenden zweiten Corona-Welle bitten wir alle Gäste **eigenes Händedesinfektionsmittel** mitzubringen und einen **Abstand von 1,5m** zu Gästen außerhalb des eigenen Haushalts zu wahren. Vom Markendorfer Fußballverein können wir uns wieder einiges an Biergarnitur ausleihen, doch ihr könnt euch gerne auch eine eigene **Picknick-Decke** mitbringen. Wir freuen uns schon sehr auf euren Besuch und natürlich sind nicht nur Mitglieder, sondern alle Freund*innen von PlantAge herzlich eingeladen.

So gerne hätten wir das Auberginen-Design für die Startseite des Gemüsebriefes verwendet. Doch leider mussten wir uns schon frühzeitig von den Pflanzen verabschieden. Der Kartoffelkäfer hat die Pflanzen so stark geschwächt, dass sie kaum noch neue Blüten entwickelt haben. Deshalb haben wir uns entschieden die Beete frei zu machen für eine neue Bepflanzung mit Asiasalat und Petersilie.



Sonnige Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 12.09. von 11-16 Uhr
Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Simon

Art der Anstellung: Gärtner

Seit wann bist du schon dabei? Frühling 2019

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Womöglich von allem mal ein bisschen.

Hauptsächlich Zusammenarbeit auf dem Feld mit dem Team, sowie die Unterstützung der Gemüsekulturen durch allerlei verschiedene Tätigkeiten.

Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?

Zu sehen, wieviel man doch mit einigen wenigen und doch auch so vielen gleich überzeugten Menschen erreichen kann.



Gemüse-Tipps: Schwarzkümmel & Bohnen

Die Samen enthalten möglicherweise noch etwas Restfeuchte, so dass wir eine Trocknung für einige Tage an einem trockenen und windgeschützten Ort empfehlen.

Vor allem in der arabischen, indischen und russischen Küche sind zahlreiche Rezepte mit Schwarzkümmel überliefert. Der Geschmack der Samen ist auffallend pfeffrig, leicht bitter und angenehm scharf.

Die Schwarzkümmelsamen können pur oder gemörsert genutzt werden. In der traditionellen Küche Indiens würzen die Samen u.a. Kichererbsengerichte oder Brote. Auch in der europäischen und mediterranen Küche ist der Schwarzkümmel ein hervorragendes Gewürz für Gemüsegerichte und Gemüsepfannen: Es eignet sich für **Kohl**, **Paprika**, Auberginen, **Zucchini** und **Bohnen**. In Suppen und Eintöpfen können mitgekochte Schwarzkümmelsamen gut für **Kohl-** oder **Kartoffeleintöpfe** verwendet werden.

Bohnen

Vorsicht: Bohnen dürfen nicht im Rohzustand verzehrt werden, sie enthalten Pflanzeneiweißverbindungen, die zu starken Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen führen können. Beim Garprozess werden sie aber vollständig abgebaut und stellen keine Gefahr mehr für die Gesundheit dar. Auch frische Bohnen müssen immer erst gekocht/ blanchiert/ im Wok gegart werden.

Lagerung:

Frische Bohnen sind im Kühlschrank nur einige Tage haltbar, können aber – kurz blanchiert – gut eingefroren werden.



Rezept der Woche

Zucchinischwemme? Antipasti!

Wie wäre es mit köstlichen Antipasti, in feinstem Olivenöl konserviert? Sie schmecken zu Pasta, Reis, Getreide, auf Sandwiches oder einfach nur pur zu einer Scheibe Brot.

1. Zucchini in gut Öl beidseitig anbraten bis sie gebräunt sind und kein Wasser mehr enthalten. Ihr müsst kein Küchenkrepp verwenden, sie wandern direkt ins Glas.
2. Auf den Boden eines sauberen Weckglases Olivenöl geben, Zucchinischeiben darauf, dazwischen nach Belieben Gewürzmischung bestreuen (ich verwende Thymian, Oregano, getrocknete Orangenzeste, Pfefferkörner und Salz). Salz sorgt für zusätzliche Konservierung.
3. Zwischendurch immer wieder mit Öl auffüllen, ich gehe so vor: eine Pfannenladung Zucchini, Gewürze drauf, Öl drauf und mit einem sauberen Löffel festdrücken, so dass es keine Lufteinschlüsse im Glas gibt. Es ist SUPERWICHTIG, dass ihr das Gemüse fest schichtet, wenn es frei herum schwimmt, bildet sich viel leichter Schimmel.
4. Das Glas nicht übertoll machen, oben etwas Platz lassen und großzügig mit Öl begießen, so dass alles gut bedeckt ist.

Das Kräuteröl könnt ihr natürlich auch komplett verwenden zum Kochen, für Dressings, Dips, Soßen...

Haltbarkeit & Lagerung: 3-4 Monate an einem kühlen Ort (optimal NICHT der Kühlschrank, da das Öl dort fest wird, ist nicht schlimm nur einfach unpraktisch)

Natürlich sind die Zucchini öligler / fettiger als frisch verwendete, deshalb benutze ich sie punktuell, sprich in kleineren Mengen als Aromazutat, für Pasta würde ich beispielsweise mit frischen Tomaten und Rucola mischen.

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).



VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 36

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Roter Salat
- Asiasalat
- Palmkohl - auch Schwarzkohl genannt
- Fenchel
- Rote Beete
- Bohnen - u.a. Golden Gate
- Schnittlauch
- Petersilie
- Ggf. Kohlrabi

Von Apfelgalerie

- Mirabellen (nicht Bio!)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

In eurer heutigen Gemüsebox findet ihr einen **Flyer zur Autarkia**, eine Messe die kommendes Wochenende stattfindet. Wir sind dort mit einem Infostand vertreten und freuen uns, wenn ihr uns besuchen kommt. *Die Standmiete wurde uns günstiger angeboten, wenn wir die Flyer an euch verteilen.*

Am **12. September** findet der nächste Mitmachtag im Rahmen des **Erntefestes** statt. Bitte meldet euch via E-Mail an, wenn ihr an der Mitmachaktion teilnehmen möchtet. → [Alle Infos zum Erntefest](#) (Facebook-Veranstaltung)

Am **3. Oktober** soll die **Jahreshauptversammlung** in Frankfurt Oder stattfinden. Wir werden uns jetzt mit Abstand und ggf. Masken in unserer Packhalle versammeln und anschließend einen Spaziergang zum Acker machen. Eine ordentliche Einladung mit weiteren Infos folgt in Kürze.

Es gibt **Neuzugang** in unserem Team! **Jan** übernimmt das Amt von Konstantin und unterstützt uns für die nächsten drei Monate als Praktikant in allerlei Büroaufgaben. **Annika** und **Frida** starten ihr FÖJ (freiwilliges ökologisches Jahr) und werden uns bei vielerlei Tätigkeiten auf dem Acker, im Büro und beim Packen des Gemüses helfen und die Vielseitigkeit des biovegane Solawi-Gärtner*innen-Berufs kennenlernen.

In den nächsten Wochen wird es etwas **weniger Tomaten** geben. Das liegt (noch) nicht daran, dass sich bei dem vielen Regen die Feuchtigkeit in den Tunneln staut und Krautfäule fördert, sondern weil wir die Tomaten einkochen. [Eat Plants](#) wird aus unseren Tomaten köstliche **Tomatensoße** zaubern, die dann unsere Kisten in den Wintermonaten bereichern. Zur Zeit haben wir so viel Gemüse, dass es kaum in die Kiste passt und so ist es natürlich sinnvoll, jetzt für den Winter vorzusorgen.

Übrigens, als wir anfangen die ersten Gemüseboxen auszuliefern, gab es zu jeder Kiste einen ausgedruckten **Gemüsebrief** und einen Hefter mit passenden Deckblatt zum Abheften und Aufheben. Aufgrund des hohen Papierverbrauchs und des immensen Aufwandes, der mit dem Drucken, Falten und Sortieren der Briefe verbunden war, haben wir uns inzwischen für die Online-Variante entschieden. Dennoch könnt ihr natürlich weiterhin die Briefe zu Hause ausdrucken und abheften. Auf unserer [Website](#) unter "Aktuelles" > "Das Gemüsebuch" werden wöchentlich die aktuellen Briefe hochgeladen, sodass ihr auch dort viele Informationen nachlesen könnt.

Sonnige Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 12.09. von **13-16 Uhr**
Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Freddy

Art der Anstellung:

Vollzeit im Büro und auf dem Acker

Seit wann bist du schon dabei?

Seit 2016 habe ich mit der Idee beschäftigt, einen biovegane Gemüsebaubetrieb zu starten. Also quasi bin ich von Anfang an dabei.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Seit Beginn kümmere ich mich um die operative, personelle und finanzielle Strategie, Planung und Umsetzung. Sowohl im Büro als auch am Acker baue ich Prozesse und Rollen auf, um diese mit geeigneten Mitarbeiter*innen zu besetzen. Ich schaue so gut es geht voraus, um Lösungen bereitzustellen, bevor Probleme da sind. Meine Aufgaben sind sehr vielseitig. Von Traktorfahren, Bewässerungssysteme reparieren bis zu Bewerbungsgesprächen ist alles mit dabei.



Was motiviert dich, bei PlantAge zu arbeiten?

Ich möchte biovegane Produkte konsumieren, und auf Grund von Mangel dessen in Berlin und Brandenburg blieb nichts anderes übrig, als diese selber anzubauen. Dabei finde ich es super, selbstbestimmt und in vielerlei Aufgabengebieten zu arbeiten. Die Nähe von Wohnung und Arbeitsplatz und auch das Leben auf dem Land sind sehr erholsam. Ich finde es richtig gut, dass wir als Genossenschaft zusammen aus der Mitte der Gesellschaft heraus es schaffen, uns unabhängig und selbstverwaltet zu versorgen.

Gemüse-Tipps: Asia-Salat

Asia-Salate gibt es in verschiedenen, geschmackvollen Sorten. Sie sind form- und farbenreich, ihre breite Geschmackspalette reicht von mild bis scharf. Durch ihre Kältetoleranz können sie auch im Winter geerntet werden.

Asia-Salate sind eigentlich Kohlsalate und stammen, wie der Name schon vermuten lässt, aus der asiatischen Küche, vor allem Südostasien und China. In den letzten Jahren erfreuen sie sich aber auch innerhalb europäischer Küchen und heimischen Feldern an wachsender Beliebtheit: Zum einen eignen sich besonders die Jungpflanzen hervorragend als Zutaten für köstliche Salate, zum anderen sind die **Blätter der ausgewachsenen Pflanzen bestens zum Kochen einsetzbar, sei es als Suppeneinlage, gedünstet, gebraten oder auch zum Umwickeln anderer Speisen.**

Die Sortenvielfalt ist groß. Beliebte Vertreter sind „Mizuna“, „Green in Snow“ und „Red Giant“.

Quelle: <https://www.umweltberatung.at/asia-salate-erntefrisch-im-winter>

Rezept der Woche

Schwarzkohl Risotto

Ähnlich wie Grünkohl kann man ihn super in Kombination mit Obst als Smoothie trinken. Abgesehen davon eignet er sich hervorragend für Salate, deftige Suppen, oder Eintöpfe. Oder man macht halt ein leckeres Schwarzkohl Risotto daraus. Das Risotto wird durch den Kohl sehr deftig. Aus diesem Grund würde es auch sehr gut passen, wenn man das Risotto mit ein wenig Räuchertofu verfeinert. Das ist mir aber erst im Nachgang aufgefallen.

- 200 Gramm Schwarzkohl
- 230 Gramm Risottoreis
- 150 Milliliter Weißwein
- 1-1,4 Liter Gemüsebrühe erhitzt
- 25 Gramm Pinienkerne
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittlere Bio-Zitrone Schale davon
- 2 mittlere Schalotten
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Margarine

Den Schwarzkohl waschen, grob zerkleinern und den großen Strunk entfernen. Die dünnen Teile können verwendet werden. Raspelt die Schale einer mittleren Bio-Zitrone und gebt sie zusammen mit dem Kohl in einen Standmixer oder eine Küchenmaschine. Zwei Esslöffel Olivenöl, eine geschälte Schalotte und eine große Knoblauchzehe mit dazugeben und alles zu einer krümeligen Masse verarbeiten.

Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen. Die verbleibende Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Für 2-3 Minuten bei geringer Temperatur im Öl anschwitzen.

Nehmt eine Pfanne und röstet die Pinienkerne ohne Fett darin an. Gebt jetzt die Masse mit dem Kohl dazu, vermengt alles und erhitzt den Kohl. Der Kohl sollte später warm unter das Risotto gehoben werden. Also ruhig die Hitze reduzieren und warmhalten.

Den Risottoreis hinzugeben und für 2 Minuten anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und warten, bis der Geruch des Alkohols verflogen ist. Reduziert die Temperatur auf mittlere Hitze und gebt eine Schöpfkelle heiße Gemüsebrühe hinzu, sobald der Wein verkocht ist. Ab jetzt müsst ihr regelmäßig im Kreis rühren und darauf achten, dass der Reis nicht anbrennt. Sobald keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist, gebt ihr wieder eine Kelle Brühe hinzu und rührt um. Das macht ihr so lange, bis der Reis bissfest, aber noch nicht ganz fertig ist. Dann gebt ihr die Schwarzkohl masse hinzu und verrührt alles. Gebt eventuell noch etwas Gemüsebrühe hinzu, nehmt den Topf vom Herd, gebt den Deckel drauf und lasst alles noch einmal fünf Minuten ziehen. Dann rührt ihr die Margarine unter, schmeckt alles mit Salz und Pfeffer ab und serviert das Risotto mit etwas veganem Parmesan.

Quelle: <https://veganerezepte.eu/rezept/schwarzkohl-risotto>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 37

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Salat
- Mangold
- Palmkohl - auch Schwarzkohl genannt
- Spitzkohl
- Chinakohl
- Rote Beete
- Bohnen - u.a. Golden Gate
- Frühlingszwiebeln
- Schnittlauch
- Petersilie

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Diese Woche ernten wir die ersten **Kürbisse**. Denn die ersten sind schon reif und müssen vom Feld, bevor sie faulig werden. Insbesondere die grünen und roten Hokkaidos gehören dazu. Andere Sorten wie Butternut und Muskatkürbis brauchen noch etwas länger.

Auch für die **Kartoffelernte** sind endlich neue Maschinen angekommen. Leider hat der Siebkettenroder zwischenzeitlich den Geist aufgegeben und so haben wir gleich zwei neue angeschafft. Die Kartoffelernte muss zum richtigen Zeitpunkt passieren und dann muss zumindest mal eine Maschine funktionieren (so ist das mit den rostigen Gebrauchtwaren). Doch auch wenn die Kartoffeln geerntet sind, ist das noch nicht das Ende des Liedes. Man lässt die Ernte ein paar Tage stehen und wenn man dann faule Stellen besser erkennen kann, werden die Kartoffeln entsprechend aussortiert. Dafür haben wir bei einem benachbarten Bauern nach einer Kartoffel-Sortiermaschine angefragt, die wir für den Prozess hoffentlich nutzen können. Es sind immerhin 20-30 Tonnen Ernte die wir erwarten, da wird sich das Gerät lohnen.

Wie ihr selbst in den Kisten sehen könnt, sind wir dieses Jahr überwältigt von einer reichen Ernte. Dementsprechend sind weiterhin einige **Ernteanteile frei**. Erzählt es also gerne euren Freund*innen und Bekannten und ladet sie ein die Gemüsekiste zu testen und sich davon überzeugen zu lassen. Unser Ziel ist es bis Oktober auf 440 Jahreseernteerträge zu kommen. Ab Oktober werden dann voraussichtlich keine weiteren Ernteanteile mehr vergeben.

Und weil die Ernte dieses Jahr so prächtig ist, laden wir euch ein, das mit uns zu feiern! Am kommenden **Samstag, den 12. September** geht es **um 16 Uhr los** mit Suppe, Musik und Lagerfeuer. Wir freuen uns auf euren Besuch und einen entspannten Nachmittag/Abend mit euch am Feld.

Für die Mitmachaktion ab 13 Uhr haben sich inzwischen bereits 30 Personen angemeldet, daher möchten wir auf den **nächsten Mitmachtag am 10.10.** verweisen, für welchen ihr euch gerne schon anmelden könnt.

Viele Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 10.10. von 11-17 Uhr
Anmeldung an judith@plantage.farm



Teamsache - Jan

Art der Anstellung:

Praktikum im Business Development

Seit wann bist du schon dabei?

September 2020

Was sind deine

Aufgaben/Verantwortungen?

Ich bin verantwortlich für die Mitgliederverwaltung, die Planung der Logistik und alles was sonst gerade noch anfällt. Außerdem arbeite ich während meines Praktikums an unterschiedlichen kleinen und größeren Projekten von PlantAge.



Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?

Mich begeistert, die Möglichkeit mit so vielen motivierten Menschen die Probleme der modernen Landwirtschaft und des heutigen Ernährungssystem anzugehen und Lösungen zu finden.

Gemüse-Tipps: Bohnen

Vorsicht:

Bohnen dürfen nicht im Rohzustand verzehrt werden, sie enthalten Pflanzeneiweißverbindungen, die zu starken Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen führen können. Beim Garprozess werden sie aber vollständig abgebaut und stellen keine Gefahr mehr für die Gesundheit dar. Auch frische Bohnen müssen immer erst gekocht/ blanchiert/ im Wok gegart werden.

Zubereitung:

Frische Bohnen sind im Kühlschrank nur einige Tage haltbar, können aber – kurz blanchiert – gut eingefroren werden.

Verwendung:

- in Suppen/ Eintöpfen
- gegart als Salat
- als Füllung für Tacos, herzhafte Pfannkuchen, Fladenbrot
- zu Getreide, Reis, Nudeln
- als Wok Gemüse, z.B. mit Tofu und scharfer (Erdnuss)Soße
- als Auflauf mit Kartoffeln, Bechamelsoße und Semmelbröselkruste
- geschmort mit Tomaten und Kräutern (Thymian, Bohnenkraut, Rosmarin...)

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).

Rezept der Woche

Veganes Kimchi

Zutaten 1 großes Glas (ca. 4 Portionen)

- 1 Chinakohl
- 3 Möhren
- 1 Lauch
- 180 g Salz
- 5 Knoblauchzehen
- 65 g Ingwer
- 4 EL Chiliflocken
- 2 EL Sojasauce

Zubereitung (30 Minuten + Ziehzeit und Zeit für die Fermentation)

Den Chinakohl waschen, den Strunk entfernen und in Viertel schneiden. In einem großen Kessel drei Liter kochendes Wasser mit 180 g Salz vermischen. (Grundregel hierbei sind 60 g Salz / Liter) Den Chinakohl hineingeben, sodass dieser von der Salzlake bedeckt ist. Bei geschlossenem Deckel nun über Nacht (mindestens aber sechs Stunden) lang durchziehen lassen.

Nun wird die scharfe Chili-Paste hergestellt. Knoblauch und Ingwer schälen und gemeinsam mit den Chiliflocken, Sojasauce und zehn Esslöffeln der Salzlake in einen Mixer geben und zu einer feinen Chili-Paste pürieren.

Lauch in feine Ringe schneiden. Die Möhren raspeln und beides mit der Chilipaste in einem großen Behälter vermischen. Den Chinakohl aus der Salzlake nehmen und grob in Streifen schneiden. Kohl mit in den Behälter geben und mit den Händen gut mit der Chilipaste und den restlichen Zutaten vermischen und durchkneten. (Gummihandschuhe sind hier von Vorteil!) Nun das Ganze in ein großes Glasgefäß schichten. Den Kohl mit den Händen nach unten in das Glas drücken, damit keine Luft-Lücken mehr zwischen dem geschichteten Kohl übrig bleiben. Der Kohl sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein, damit er luftdicht „verschlossen“ ist. Wenn die austretende Flüssigkeit und Chilipaste hierfür nicht ausreicht, noch etwas von der Salzlake auf den Kohl in das Glas geben.

Da bei der Fermentation Gas entsteht, sollte das Glas nicht mit einem Deckel komplett verschlossen werden. Wir haben das Glas mit einem Küchentuch und einem Gummiband verschlossen. Nun muss der Kimchi bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort einige Tage fermentieren. Auch hier kann ganz nach Geschmack ausprobiert werden, welche Fermentationsdauer euch am besten schmeckt. Richtwert sind 3-5 Tage. Zwischendurch sollte der Kimchi mit einem Löffel heruntergedrückt werden, da er durch die Gasentwicklung an die Oberfläche steigen kann.

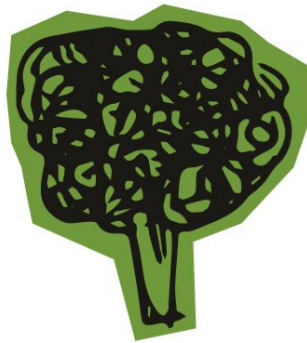
Wenn der Kimchi fertig fermentiert ist, diesen aus der Brühe nehmen und zu Reis, Suppe oder einfach pur als Snack genießen!

Quelle: <https://www.simply-vegan.org/2017/05/21/veganes-kimchi/>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 38

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Salat
- Mangold - Rainbow
- Palmkohl
- Spitzkohl oder Brokkoli oder Chinakohl
- Kohlrabi
- Bohnen
- Basilikum (rot und grün)
- Frühlingszwiebeln
- Kartoffeln
- Apfel
- Ggf. Rote Beete

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Was ein **Fest!** Wie schön, dass so viele Menschen mit uns am vergangenen Samstag die Ernte und das zweite Gemüsejahr gefeiert haben. Es war uns eine riesen Freude euch über das Feld zu führen, mit euch Kartoffeln zu ernten, Suppe zu essen und am Lagerfeuer zu singen. Jetzt bleibt alle gesund und vielleicht sehen wir uns bei der **Jahreshauptversammlung am 3.10.** oder beim nächsten **Mitmachttag am 10.10.**

Diese Woche steht alles im Zeichen der **Kartoffelernte**. Die Maschinen laufen den ganzen Tag durch und unsere Volunteers arbeiten in Schichten, um auf dem Rücken der Erntegeräte Steine und olle Kartoffeln auszusortieren.

Gleichzeitig ernten unsere polnischen Helferinnen Viola und Anja **Äpfel**. Die Bäume haben wir dieses Jahr selbst geschnitten und gepflegt. Sie stammen aus konventionellem Anbau und werden jetzt auf biovegane Anbau umgestellt. Das ist natürlich erstmal ein Schock für die Bäume, die bisher an die Chemiekeule zum Schutz gegen Schädlinge gewöhnt waren. Deshalb ist der Befall von Schorf höher als letztes Jahr und die Äpfel würden so niemals im Supermarkt verkauft werden. Wie gut, dass wir eine Solawi sind! Ein paar wenige Äpfel landen diese Woche in der Kiste. Das meiste wird zu **Soft** gemostet und nach erster Schätzung von Verpächter Thomas sind circa **10-15 Flaschen Apfelsaft pro Ernteabnehmer*in** zu erwarten. Damit kommen wir doch gut durch den Winter!

Es gibt auch den ersten **Brokkoli!** Dieser muss, wenn er reif ist, fix vom Feld, damit er nicht verdirbt. Daher gibt es diese Woche noch nicht genug für alle, doch das wird sich bald ändern. Stattdessen gibt es dann Chinakohl oder Spitzkohl - auch lecker! Wir sind ziemlich stolz wie gut der **Kohlanbau** bei uns klappt dieses Jahr, da uns viele abgeraten haben Kohl auf den sandigen Böden anzubauen. Wir bauen an: Grünkohl, roter Grünkohl, Palmkohl, Rotkohl, Weißkohl, Spitzkohl, Chinakohl, Brokkoli, Wirsing, Rosenkohl und natürlich Kohlrabi (aber der ist weniger anspruchsvoll).

Gegen Ende der Woche geht es den Gurken an den Kragen. Die Pflanzen sind durch starken **Mehltaubefall** (eine Pilzkrankheit) so geschwächt, dass sie kaum noch neue Früchte produzieren, bzw. diese nicht versorgen können. Daher müssen sie nun weichen und machen **Platz für die Winterbepflanzung!**

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 10.10. von 11-17 Uhr
Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Charlotte

Seit wann bist du schon dabei? Seit August, allerdings immer nur die halbe Woche - die andere Hälfte arbeite ich in Berlin.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen? Das variiert total - pflanzen, ernten natürlich, Kisten packen. Und immer wieder: gießen und weeding ...

Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten? Ich bin überzeugt, dass wir mit der Art, wie wir Landwirtschaft betreiben, wirklich Dinge ändern können - von Arten- und Bodenschutz über Ernährungssouveränität zu Solidarität und alternativen Wirtschaftsmodellen. Und PlantAge ist für mich eine konkrete Möglichkeit hierzu beizutragen. Außerdem: sehr nette Menschen, viel draußen sein, Arbeit, bei der ich sehe, was ich getan habe, und sehr gutes Essen. (Und der Sternenhimmel am Acker.)



Gemüse-Tipps: Äpfel

Lagerung

Vor dem Einlagern auf Faulstellen, Wurmlöcher und Druckstellen überprüfen, beschädigte Äpfel aussortieren (und verarbeiten). Die Früchte sollten trocken sein. Lieber trocknen lassen als trocken reiben, sonst wird die natürliche Wachsschicht beschädigt, die vor Pilzsporen schützt.

Das Lager sollte kühl und frostfrei sein. Geeignet sind z.B. Keller, Garage, Gartenhaus, Speicher oder eine geschützte Ecke auf dem Balkon/ der Terrasse ohne direkte Sonneneinstrahlung. Am Besten eignen sich Regalbretter aus Holz, die zuvor mit einem essiggetränkten Lappen abgewischt und nach dem Trocknen mit Zeitungspapier ausgelegt werden. Legen Sie die Äpfel am besten mit dem Stiel nach unten auf dem Regal aus, ohne dass die Früchte sich gegenseitig berühren. Muss das Obst aus Platzgründen schichtweise eingelagert werden, sollten Sie Wellpappe zwischen die Schichten legen.

Trick: Äpfel enthalten das Reifegas Ethylen. Wenn man sie mit harten Früchten wie Kiwis oder Avocados oder auch unreifen Tomaten in eine Schüssel gibt, reifen diese hervorragend nach.

Snack & Pflege:

Der beste Reiseproviant der Welt! Durch ihren Trauben- und Fruchtzucker liefern Äpfel schnell Energie und löschen Durst, da sie zu 85% aus Wasser bestehen. Fruchtsäuren und Ballaststoffen haben einen zahnreinigenden Effekt und dienen als Zahnbürstenersatz für unterwegs.

Rezept der Woche

Rezept Muhammara (Syrische Paprikapaste)

Muhammara ist ein traditionelles Rezept aus der Rubrik „Schon immer vegan“. Die Walnüsse sorgen hier für eine wunderbare Cremigkeit und der Geschmack der im Ofen gerösteten Paprika wird durch die Süße des Sirups noch unterstützt. Im Original mit Granatapfelsirup, den man hier leider oft nur in synthetisch aromatisierter Variante in türkischen/arabischen Supermärkten bekommt. Ich verwende stattdessen Dattelsirup oder deutschen Zuckerrübensirup, der ebenso diese dunkle, erdige Süße besitzt.

Muhammara

Zubereitungszeit: 20 Minuten/ glutenfrei

Zutaten (Vorspeise für 4 Personen):

2 rote Paprikaschoten
1 frische rote Chilischote oder 1 TL Chilipulver
100g Walnüsse
1 EL Granatapfel-, Dattel- oder Rübensirup
Saft einer halben Zitrone
3 EL fruchtiges Olivenöl
15 g glatte Petersilie
Meersalz
frischer Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse entfernen und im Ofen 15 Minuten rösten bis die Schale Blasen wirft und dunkel wird. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und die Schale von den Paprikas abziehen. Zusammen mit allen restlichen Zutaten zu einer dicken Paste pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt frisches Fladenbrot.



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).

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.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 39

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Ggf. Gurke (auch kleine)
- Ggf. Zucchini oder Brokkoli
- Stangensellerie
- Zuckerhut
- Salat
- Asia-Salat
- Mangold - Barese
- Bohnen
- Kartoffeln
- Apfel
- Basilikum

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Es gibt eine **wichtige Neuigkeit zum Setzen von Jokern!** Auf unserer Website unter [Kontakt](#) gibt es nun ein [Formular](#), wo ihr Joker eintragen könnt. Die Anfrage wird dann halbautomatisch in unser System eingepflegt und erspart uns sehr viel Arbeit. Es gilt weiterhin, dass Joker bis zum Sonntag vor der entsprechenden Lieferung gesetzt werden müssen. Auch wenn ihr eine **Abholstation wechseln** möchtet, zum Beispiel weil ihr umgezogen seid, oder eine Station in eurer Nähe hinzugekommen ist, könnt ihr diese über ein [Formular](#) auf derselben Seite ändern.

Da unser Gemüse nicht gespritzt ist, keine langen Transportwege hinter sich hat und viele Insekten bei uns ein Zuhause und Nahrung finden, kann es immer passieren, dass kleine Tierchen in der Gemüsebox landen. Daher haltet immer Ausschau nach Raupen, Schnecken, Fliegen (und deren Eier), Spinnen und Co. Wir empfehlen entsprechend, das Gemüse gründlich zu waschen, mit einer Gemüsebürste zu schrubben und ggf. Stellen weg zuschneiden (insbesondere die Unterseite von Grün- und Palmkohl).

Wir, das Orga-Team von PlantAge eG, überlegen einen **Direkteinkauf von veganen Nahrungsmitteln** zu organisieren, die PlantAge nicht selber anbauen kann. Das sind Produkte wie Mehl, Olivenöl oder Zitronen. Dabei geht es nicht darum diese Produkte mit in die Gemüsebox zu legen, sondern euch separat davon einen direkten Einkauf bei den Erzeuger*innen zu ermöglichen. Um dieses Ziel zu verwirklichen, brauchen wir eure Rückmeldung, ob und inwieweit Interesse besteht, sich zu beteiligen biovegane Produkte per Direktkauf zu beziehen. **Wir freuen uns sehr über eure Teilnahme an der Umfrage** → <https://www.surveymonkey.de/r/GKFNR9G>

Schon mal mit dem Gedanken gespielt, einen **Entsafter** anzuschaffen? Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt. Der **Stangensellerie** ist da! Eine tolle Kombination mit Äpfeln und sehr gesund. Auch für die Mengen an Rote Beete und Möhren im Winter wird sich ein Entsafter lohnen. Wir möchten euch jedoch nicht zum Kauf anregen, sondern einen Tipp geben zur Verwertung der Gemüsebox.

Übrigens, der **Zuckerhut** schmeckt ganz anders als der Name vermuten lässt, ziemlich **bitter!** Es ist eigentlich ein Salat für den späten Herbst/Winter, doch durch die warmen Temperaturen ist er schon etwas zu groß geworden und muss jetzt geerntet werden. Diese Bitterstoffe sind sehr gesund, und werden milder, wenn man den Zuckerhut warm zubereitet.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 10.10. von 11-17 Uhr
Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Judith

Seit wann bist du schon dabei? Seit Herbst 2016 beschäftigen sich Freddy und ich mit der Idee einer eigenen bioveganen Landwirtschaft in der Nähe von Berlin.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Ich schreibe den Gemüsebrief, bin für den Instagram-Content verantwortlich, organisiere Mitmachtage und andere Veranstaltungen. Auch die Beantwortung von Volunteer-Anfragen gehört zu meinen Aufgaben. Mit allen führe ich vorab ein persönliches Gespräch. Am Acker kümmere ich mich um den biointensiven Anbau

(Beetvorbereitungen, Pflanzen, Säen) und habe im Frühjahr den Ernte- und Anbauplan erarbeitet.

Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten? Eine meiner Motivationen ist es, aktiv zum Klimaschutz beizutragen und nicht tatenlos zuzusehen, wie die Umwelt zerstört wird. Ich bin überzeugt von dem Potenzial der veganen Ernährung und Landwirtschaft und möchte ein positives Bild davon vermitteln und andere Menschen inspirieren selbst aktiv zu werden, vegan zu leben und eigenes Gemüse anzubauen oder sich durch eine Solawi saisonal und regional zu ernähren.



Gemüse-Tipps: Stangensellerie

Lagerung:

Staudensellerie hält im Kühlschrank locker eine Woche, da er einen hohen Wassergehalt hat, hält ihn ein feuchtes Küchentuch länger frisch.

Blätter:

Sowohl die Blätter von Stauden- wie auch von Knollensellerie können und sollen verwendet werden. Sie sind sehr würzig und lassen sich fein geschnitten wie Petersilie oder Liebstöckel als Kräuter in Dressings/ Aufstrichen/ als Topping verwenden oder als Zugabe zu Suppen, Eintöpfen und Getreidegerichten.

Verwertungstipps:

- pur und roh, mit Dip als Snack oder Reiseproviant
- als Salat-Zutat, z.B. in Kombination mit saisonalen Kollegen wie frischem Mais
- zu allen Gerichten, die einen knackigen Frische-Kick benötigen, z.B.
- Kartoffelsalat, Gerichte aus Hülsenfrüchten, Getreiden
- in Gemüse Eintöpfen, Tomatensuppe
- fein geschnitten als Salat
- in Füllungen (Wraps, Sommerrollen, Sandwiches, Tacos, Fladenbrote, Sushi)
- als Saft, gemischt mit Apfel, Karotte, Bete, Ingwer, Gurke, Spinat...

Rezept der Woche

Rezept Cremig-knusprige Brokkoli-Pasta

Ein Rezept für alle, die diese Woche Brokkoli in der Kiste haben. Ansonsten hebt das Rezept gerne auf.

Dass man den Stiel des Brokkoli genauso gut verzehren kann wie die Röschen sollte eigentlich weithin bekannt sein (Wenn es jemand nicht weiß, sagt es bitte schnell weiter!). Zugegebenermaßen sind diese aber hübscher und machen mehr Spaß im Mund. Deshalb benutze ich den Stiel in diesem unwiderstehlichen Rezept als Basis für eine cremige Nudelsonsoße, die Röschen werden, zusammen mit Kürbiskernen und Sojasoße, kross angebraten und dienen als Krönung dieses Wohlfühl-Gerichts.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

- ein halber/ kleiner Kopf Brokkoli (ca.300 g)
- 300 g Nudeln
- 4 EL Olivenöl
- eine Handvoll Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sojasoße
- 100 ml Wasser
- Muskat
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

In einem Topf, der für die Nudeln groß genug ist Wasser aufsetzen. Den Brokkoli waschen, die Röschen vom Stiel lösen und etwas zerkleinern. Den Stiel in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser einige Minuten weich kochen. Mit einer Schaumkelle herausfischen, zum Abkühlen beiseite stellen und anschließend die Nudeln im selben Wasser al dente kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sich das Gluten abwäscht und sie nicht zusammen kleben.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Röschen darin anrösten. Wenn sie leicht gebräunt, aber noch knackig sind, die Sonnenblumenkerne dazu geben. Sobald diese ebenfalls Farbe bekommen mit der Sojasoße ablöschen.

Für die Nudelsonsoße die gekochten Brokkoli-Stiele zusammen mit 100 ml Wasser und 2 EL Olivenöl fein pürieren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Soße mit den gekochten Nudeln vermengen und gegebenenfalls nochmal kurz erwärmen.

Portionieren und mit dem gerösteten Röschen-Sonnenblumenkern-Topping servieren.

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).

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 40

Aus eigenem Anbau

- Kürbis - Hokkaido grün oder rot
- Paprika
- ggf. Tomate
- ggf. Zucchini
- Brokkoli
- Palmkohl
- Kohlrabi
- Stangensellerie
- Salat
- Mangold
- Bohnen
- Schnittlauch
- ggf. Zwiebel
- Äpfel - Esteban (süß) oder Elster (säuerlich)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Es gibt wieder tolle Neuigkeiten für euch. Erstens gibt es diese Woche genug **Brokkoli für alle** und zweitens gibt es den ersten **Kürbis**! Bitte beachtet, dass dies die aussortierten Kürbisse sind, die kleine Macken oder leichten Schimmel am Stiel haben haben und sich nicht zum Lagern eignen. Wir empfehlen, sie daher innerhalb der nächsten Woche zu essen. Es gibt sicher bald Nachschub. Wir haben dieses Jahr insgesamt 4 verschiedene Kürbissorten angebaut: Hokkaido grün und rot, Muskatkürbis und Butternut.

Ebenso sind die (wenigen) **Zwiebeln** und die **Äpfel** aussortiert, weil sie nicht lagerfähig sind, jedoch jetzt noch wunderbar verwertbar.

Tomaten gibt es diese Woche nur noch wenige, da [eatPLANTS](#) für uns wieder leckeren Tomaten-Sugo einkocht.

Für die Auslieferung in Berlin suchen wir Lieferbuddies (w/m/d)! Ein Lieferbuddy begleitet unseren Fahrer Marco bei der Tour, hilft beim Tragen, navigieren und Posten in den Gruppen. Die Tour startet gegen 10 Uhr in Neukölln und dauert bis ca. 16 Uhr. Gesucht werden dafür vor allem Personen, die fit sind - körperlich und in der Bedienung von Smartphones - und in den nächsten Monaten regelmäßig donnerstags Zeit haben. Als Dankeschön gibt es eine prall gefüllte Gemüsebox. Um Lieferbuddy zu werden ist es nicht zwingend erforderlich, Genoss*in zu sein. Wenn du oder jemand den du kennst, Interesse hat, melde dich bei veronika@plantage.farm.

Diesen Oktober kommt ein **neuer toller Kinofilm** raus! "[Unser Boden, unser Erbe](#)" bringt Licht ins Dunkle unter unseren Füßen. Böden haben eine enorme Bedeutung für unser Klima, Ökosysteme und unsere Ernährung. **PlantAge - der Verein zeigt den Film [am 10. November um 19 Uhr im ACUD Kino](#)**. Jetzt könnt ihr euch [Tickets sichern](#) und einen Platz (mit Corona-Abstand) reservieren. Wir bitten Personen, die alleine kommen, einen Einzelplatz zu reservieren, da ansonsten 2 Plätze geblockt werden und dann eine Person weniger zur Vorführung kommen kann.

Wir freuen uns schon auf die **Jahreshauptversammlung** am Samstag und hoffen auf sonniges Wetter für eine Ackerführung.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 10.10. von 11-17 Uhr
Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Annika

Art der Anstellung:

Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)

Seit wann bist du schon dabei?

01. September

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen? Ich arbeite sowohl auf dem Feld, wo ich bei der Ernte und dem Jäten helfe, zusätzlich bin ich auch beim Packen der Gemüsekisten dabei. Außerdem arbeite ich im Büro und kümmere mich dort um die Mitgliederverwaltung und die Planung der Auslieferung.



Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten? PlantAge gibt vielen Menschen die Möglichkeit, bioveganes, regionales, und saisonales Gemüse zu essen, auf welches sie sonst keinen Zugriff hätten. Auch hoffe ich, hier vieles über den Gemüseanbau zu lernen.

Gemüse-Tipps: Brokkoli

Lagerung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks oder einer kühlen Speisekammer hält Brokkoli maximal eine Woche frisch. Solltet ihr nicht mit der Verarbeitung nachkommen, empfehle ich den Kohl zu zerteilen und zu blanchieren. So könnt ihr in vorgekocht entweder im Kühlschrank einige Tage weiter verwenden oder einfrieren.

Brokkoli enthält fast doppelt so viel Vitamin C wie Blumenkohl, ist ein toller Kalziumlieferant und stärkt das Immunsystem. Außerdem soll er eine krebsvorbeugende Wirkung haben.



Verwertungs-Ideen:

- püriert als Grundlage für Suppen, Soßen und Aufstriche
- als köstliches Püree/ Stampf, verfeinert mit Trüffelöl, Knoblauch, Schnittlauch, ...
- püriert, zusammen mit einer Handvoll Hanfsamen oder einem Löffel Cashew/Mandelmus, als gesunde vegane Carbonara-Alternative, getoppt mit Räuchertofu-Würfeln
- püriert und gebraten Zwei-Komponenten-Pasta
- dünn geschnitten und im Wok angebraten zu asiatischen Nudelgerichten
- knusprig frittiert/ gebacken in Backteig/ Panade (Pakora)
- roh oder blanchiert als Salat verarbeitet in vielen Variationsmöglichkeiten mit Dill, Kichererbsen, Granatapfel, Karotten, Kräutern, ...

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).

Rezept der Woche

Kohlrabischnitzel

Kohlrabischnitzel zuzubereiten ist unkompliziert, geht schnell und ist einfach mal was anderes. Plane etwa 30 Minuten für das Rezept ein.

Zutaten für 4 Portionen (entsprechend weniger bei 2 Personen oder wenn nur 1 Kohlrabi in der Kiste ist)

- 2 Kohlrabi
- 3 EL Mehl
- 9 EL Wasser
- Salz und Pfeffer
- Semmelbrösel
- Öl

Zubereitung

Wasche und schäle den Kohlrabi.

Schneide den Kohlrabi in etwa gleich große Scheiben.

Gib etwas Salzwasser in einen Kochtopf und bringe es zum Kochen.

Gare den Kohlrabi drei bis fünf Minuten bissfest im heißen Salzwasser kochen.

Nimm das Gemüse aus dem Kochtopf heraus und tupfe es trocken.

Mische neun Esslöffel Wasser und drei Esslöffel Mehl mit einer Prise Salz.

Stelle einen Teller mit Semmelbröseln zum Panieren bereit.

Wende die Kohlrabischeiben zuerst im Mehlbrei und anschließend in den Semmelbröseln. Wiederhole den Vorgang, wenn du eine dickere Panade bevorzugst.

Gib nun reichlich Öl in eine Pfanne. Erhitze das Öl und brate die einzelnen Kohlrabischnitzel darin, bis sie goldbraun sind.

Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/kohlrabischnitzel-ein-veganes-rezept/>



Copyright PlantAge eG, 2020

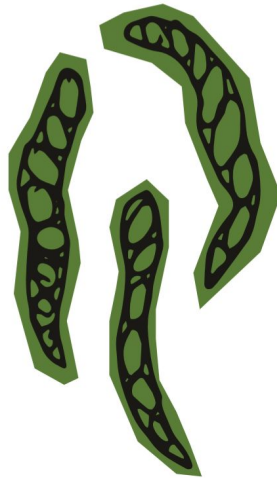
PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

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

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 41

Aus eigenem Anbau

- Kürbis - Hokkaido grün oder rot
- Paprika
- Tomate
- ggf. Zucchini
- Palmkohl
- Kohlrabi
- Stangensellerie
- Salat
- Mangold
- Bohnen
- Schnittlauch
- Äpfel - Esteban (süß) oder Elstar (säuerlich)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Die Blätter färben sich nun langsam gelb und rot, es ist windig, frisch und regnerisch. Es ist deutlich spürbar: der Herbst ist da! Damit neigt sich die **Saison** von Zucchini, Bohnen und Tomaten dem Ende zu. Dies ist also voraussichtlich die letzte Bohnenlieferung für dieses Jahr. Andere Kulturen wie Stangensellerie oder Fenchel werden in den kommenden Wochen noch häufiger auftreten, da sie nicht frostfest sind und geerntet werden müssen, bevor die Temperaturen weiter sinken.

Es gibt wichtige Infos bzgl. der **Äpfel** in der Kiste. Thomas, unser Verpächter hat uns drei weitere Reihen von seiner Plantage übergeben, die er dieses Jahr noch gepflegt hat. Folglich sind nicht alle der Äpfel in der Kiste bereits in Umstellung, sondern teilweise dieses Jahr noch **konventionell** bewirtschaftet worden. Dabei ist jedoch zu betonen, dass die Obstbauern und -bäuerinnen in Markendorf vorwiegend integrativ-konventionellen Anbau betreiben. Dies bedeutet, dass umweltschonende Methoden verwendet werden, ohne alle Einschränkungen des biologischen Anbaus zu übernehmen: "Alle verwendeten biologischen Methoden, Anbautechniken und chemischen Prozesse werden unter dem Aspekt der Schaffung eines Gleichgewichts zwischen dem Schutz der Umwelt, der Wirtschaftlichkeit und der sozialen Bedürfnisse ausgesucht" ([Wikipedia](#)).

Außerdem noch eine Korrektur zum vergangenen Gemüsebrief, in welchem es hieß, dass die Äpfel, die nicht lagerfähig sind (aufgrund von Druckstellen etc.) nun in der Kiste sind: Wir werden dieses Jahr keine Äpfel einlagern, da das von Äpfeln ausgestoßene Gas "Ethylen" anderes Gemüse schneller zum Reifen bringt. Daher möchten wir die Äpfel in unseren Kühlcontainern nicht lange lagern. Natürlich könnt ihr zu Hause Äpfel lagern oder diese haltbar machen, z. B. als Apfelmus oder durch Dörren. Oder ihr esst sie direkt als Apfelstrudel, wie im heutigen Rezept von Sophia Hoffmann.

Bei den **Kürbissen** handelt es sich diese Woche wieder um 2. Ware, die nicht eingelagert werden kann.

Desweiteren steht bei uns Folgendes an: Das **Pflanzen** von Postelein, Spinat und Feldsalat in den Tunneln, die entsprechende **Beetvorbereitung** dafür, die **Ernte** von allerlei Lagerkulturen wie Kartoffeln, Rote Beete, Möhren, Kohl usw., das **Sortieren** von den bereits geernteten Kartoffeln und die **Aussaat** von Gründüngung.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 7.11. Von 11-16 Uhr
Anmeldung über dieses [Online-Formular](#) auf www.plantage.farm

Teamsache - Marco

Art der Anstellung

Zur Zeit noch auf Minijob-Basis

Seit wann bist du schon dabei?

Seit März 2019

Was sind Deinen Aufgaben/Verantwortungen?

Ich bin im Liefer-/ Fahrer*innenteam und fahre die Gemüseboxen zu den Abholstationen.

Was motiviert Dich bei PlantAge zu Arbeiten?

PlantAge ist nach dem Karlahof in Templin meine zweite Chance einen biovegane Gemüsebetrieb aufzubauen. Es macht mir viel Spass nachhaltige,

solidarische Strukturen zu gestalten und mit vielen weiteren zusammenzuarbeiten. Mit den vielen bezaubernden Menschen bei PlantAge wachsen Ideen wie eine Pflanze, nicht nur traumhaft kulinarisch. Tomaten werden in Pfandgläser eingekocht, bald kommt der Apfelsaft, ist doch wunderbar.



Gemüse-Tipps: Verwertung

Bohnen

- in Suppen/ Eintöpfen
- gegart als Salat
- als Füllung für Tacos, herzhaft Pfannkuchen, Fladenbrot
- zu Getreide, Reis, Nudeln
- als Wok Gemüse, z.B. mit Tofu und scharfer (Erdnuss)Soße
- als Auflauf mit Kartoffeln, Bechamelsoße und Semmelbröselkruste
- geschmort mit Tomaten und Kräutern (Thymian, Bohnenkraut, Rosmarin...)

Zucchini

- als süße Basis für Kuchen
- kross gebacken als Puffer (auch gemischt mit (Süß)Kartoffeln, Bete, Karotten, Pastinake)
- roh oder kurz gedünstet als Nudeln (Spiralschneiden, Sparschäler)
- roh massiert als Salat z.B. mit Hülsenfrüchten und Pesto
- als Tzatziki statt Gurke
- fein geraspelt als Zutat für Porridge (super saftig und fruchtig)
- knusprig gebacken/ getrocknet als Chips
- püriert als Suppe (z.B. gemischt mit Erbsen, Spinat, Kartoffeln)
- als hauchdünner Pizzabelag
- als Smoothiezutat
- als Antipasti, mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch angebraten, im Kühlschrank locker eine Woche haltbar

Rezept der Woche

Rezept Apfelstrudel

Zutaten:

- 4-5 saftige Äpfel
- 3-4 EL Zucker
- 2 TL gemahlener Zimt
- nach Belieben eine Handvoll Rosinen
- 200 g Mehl
- 7 EL Rapsöl
- eine Prise Salz
- 8 EL warmes Wasser

Zubereitung:

Eine hitzebeständige Schüssel mit heißem Wasser füllen – sie soll sich aufheizen – unter ihr darf später wohltemperiert der Teig gehen.

Das Mehl auf ein großes Backbrett häufen. Eine Mulde in die Mitte drücken. Das Öl und das Salz in die Mulde geben und mit den Fingern von außen nach innen verkneten. Nach und nach das Wasser dazu kneten.

Den Teig 5 Minuten weiter kneten, bis er geschmeidig ist. Erscheint er zu wenig elastisch minimal Öl hinzufügen, ist er zu feucht, braucht er Mehl, zu trocken? Dann benötigt er Wasser.

Das Wasser aus der Schüssel leeren und die Schüssel über den Teig stülpen, dort für 30 Minuten verweilen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben statt Würfel, sonst entstehen Hohlräume im Strudel.

In einer Schüssel mit dem Zucker und dem Zimt (und den Rosinen) vermischen.

Den Teig auf ein frisch gewaschenes, mit Mehl bestäubtes Küchentuch geben und mit einem Nudelholz zu einem großen Rechteck ausrollen. Anschließend mit den Händen unter den Teig gehen und diesen mit den Fingern vorsichtig auseinander ziehen. Wenn er kleine Löcher bekommt, ist dies nicht weiter schlimm. Größere Risse einfach wieder zusammendrücken, etwas Öl kann als „Kleber“ dienen.

Dann die Ränder mit den Händen ebenfalls auseinander ziehen. Dieser Part erfordert etwas Übung.

Am Ende sollte der Teig so dünn wie möglich sein und etwa an allen Stellen gleich dünn.

Die Apfelfüllung gleichmäßig mittig auf dem Teig verteilen.

Nun den Teig mit Hilfe des Küchentuchs von unten nach oben über die Füllung schlagen und nach oben hin aufrollen.

Die fertige Strudelrolle mit Schwung auf ein mit Backpapier/ Silikonbackmatte ausgelegtes Backblech hieven und mit etwas Öl bestreichen.

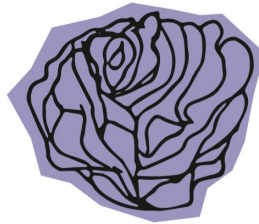
Den Strudel bei 180 Grad im Ofen etwa 25 Minuten backen bis er außen schön braun und knusprig ist.

Kurz abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen, aufschneiden und am Besten warm 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).

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 42

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- ggf. Zucchini
- Fenchel
- Kohlrabi
- Stangensellerie
- Salat
- Asia-Salat
- Mangold
- ggf. Bohnen
- Kartoffeln Adretta
- (Baby-)Süßkartoffel
- Äpfel - nicht bio

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

wir möchten euch nochmal erinnern, zu jeder Kistenabholung die Kiste von letzter Woche mitzubringen. Oder noch besser: Packt das Gemüse in einen Beutel um und lasst die Kiste gleich vor Ort stehen. Zur Zeit fehlen uns über 350 Kisten, also fast eine gesamte Lieferung. Die Kisten werden von uns dringend benötigt, um das Gemüse zu packen und transportieren zu können. Außerdem sollten die Kisten nicht zweckentfremdet werden, also ausschließlich für den Transport von PlantAge-Gemüse genutzt werden.

Heute finden Berliner*innen neben der Namensliste Flyer und eine Unterschriften-Liste zum Klimaneustart für jeden von euch. Es handelt sich dabei um eine [Volksinitiative des Bürger*innenrats Berlin](#), die das Ziel hat, dass die Bevölkerung aktiv in die Gestaltung unserer Zukunft einbezogen wird. Dafür sollen 20.000 Unterschriften gesammelt werden. Alle weiteren Infos findet ihr in der beiliegenden Broschüre. Wir würden uns freuen, wenn ihr die Initiative unterstützen möchtet.

Na, wer hat auch schon einen Tigerschnegel in der Kiste entdeckt? In der Ackerküche-Gruppe gab es dazu einen Austausch, wie man die Schnecken am besten ins nächste Grün transportiert. Tatsächlich handelt es sich bei den getigerten Schnecken, um



ein willkommenes Helferlein des Gärtners und der Gärtnerin. Denn Tigerschnegel essen andere Nacktschnecken! Auch, wenn das nicht vegan ist, machen wir hier mal eine Ausnahme. Dennoch ist Vorsicht geboten beim Zubereiten von Salaten, denn auf dem Teller möchte man sie lieber nicht haben.

Neben den Tierchen in der Kiste wird im Herbst und Winter auch wieder mehr Sand und Erde in der Kiste sein. Zum Einen liegt das an dem Wurzelgemüse wie Kartoffeln, Möhren und Beete, aber auch der Regen sorgt dafür, dass Sand in die Salate gespült wird. Wir empfehlen daher eine Salatschleuder und eine Gemüsebürste. Bitte achtet auch beim Abholen der Kiste darauf, dass in der Abholstation nicht zu viel Dreck hinterlassen wird. Bei einigen Stationen liegt für den Fall auch ein Handfeger bereit.

Wir wünschen euch eine schöne Woche! :-)

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 7.11. Von 11-16 Uhr
Anmeldung über dieses [Online-Formular](#) auf www.plantage.farm

Teamsache - Eileen

Art der Anstellung: Volunteer

Seit wann bist du schon dabei? Seit dem 1. September

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Ich helfe bei allen Aufgaben, die draußen anfallen. Im Moment ernten wir hauptsächlich und setzen Jungpflanzen für den Winter. Außerdem behalte ich den Überblick, welche Mengen an Ernte in welchen Räumen gelagert sind.



Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?

Ich möchte gerne dazu beitragen, dass Menschen wieder mehr Zugang zu frischen und lokal produzierten Bio-Nahrungsmitteln haben, die ohne die Ausbeutung von Tieren, Menschen oder dem Boden produziert worden sind. Es ist für mich bereichernd zu erleben, was es bedeutet, einen Teil meiner Nahrungsmittel selbst herzustellen und dann in Gemeinschaft zu (meistens sehr) leckeren, veganen Gerichten zu verarbeiten. Ich denke, dadurch kann ich den Kreislauf alles Lebendigen wieder mehr wahrnehmen, Schritt für Schritt Souveränität über meine Ernährung zurückgewinnen und meine Verbindung zur Erde stärken.

Gemüse-Tipps: Asia-Salat Vielfalt

Die Sortenvielfalt ist groß. Als beliebte Vertreter seien hier „Mizuna“, „Green in Snow“ und „Red Giant“ genannt:

- **Mizuna** ist grün, sehr kältetolerant und somit ganzjährig anbaufähig. Sein mildwürziger Geschmack macht ihn zu einem der bei uns am verbreitetsten asiatischen Blattsalate.
- **Green in Snow** oder auch Grün im Schnee eignet sich, wie der Name schon vermuten lässt, hervorragend für den ganzjährigen Anbau. Es ist sehr frosthart und hat einen scharfen, senfartigen Geschmack.
- **Red Giant** hat rot-grüne Blätter. Er ist sehr tolerant gegenüber Kälte und verfügt über einen scharfen, würzigen, krenähnlichen Geschmack.

Für die meisten Sorten gilt, dass der Geschmack sehr intensiv ist und ein purer Einsatz der Asia-Salate möglicherweise als zu scharf empfunden wird. In der Verwendung als Gewürz bzw. Beimischung von anderen Gemüsesorten sind sie auf jeden Fall ein kulinarischer Genuss.

Rezept der Woche

Süßkartoffel-Quesadillas

Zutaten

Für die Füllung:

- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Süßkartoffel (ca. 250 g) gerieben
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chili (optional)
- ½ TL Kreuzkümmel (optional)
- 1 Handvoll Baby-Spinat
- 1 Dose schwarze Bohnen ab gespült und abgetropft
- ½ Dose Mais ab gespült und abgetropft
- 2-3 EL frische Petersilie gehackt
- Salz, Pfeffer (nach Geschmack)

Für die Quesadillas:

- 6 (glutenfreie) Tortillas * (ca. 19,5 cm Durchmesser)
- ca. 150 g veganer Käse gerieben
- 3 TL Öl

Zubereitung:

Süßkartoffel-Füllung:

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die geriebene Süßkartoffel hinzufügen und für ca. 30 Sekunden anrösten. Dann die Gewürze hinzugeben und gut verrühren.
2. Ein wenig Wasser hinzufügen, die Pfanne abdecken und die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, damit nichts anbrennt. Etwa 6 Minuten garen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Baby-Spinat hinzufügen, umrühren und weitere 2 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffel zart und durchgegart ist.
4. Bohnen, Mais und Petersilie einrühren und alles für ca. 1 weitere Minute erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quesadillas:

1. Eine Antihaf-Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und mit etwas Öl bepinseln.
2. Etwa 3 EL der Füllung gleichmäßig auf einer Tortillahälfte verteilen, dabei einen schmalen Rand lassen. Die Füllung mit geriebenem Käse bedecken und die leere Tortillaseite über die Füllung falten („zuklappen“). Mit einem Pfannenwender etwas nach unten drücken, sodass es zusammenhaftet.
3. Die Tortillas ca. 2-3 Minuten rösten, dann vorsichtig wenden und von der anderen Seite goldbraun und knusprig ausbacken.
4. Diesen Vorgang mit der restlichen Füllung und so vielen Tortillas, wie nötig (ca. 4-6, abhängig von der genauen Größe), wiederholen.
5. Die fertigen Quesadillas auf ein Schneidebrett legen und mit einem scharfen Messer oder Pizzaschneider in drei Stücke schneiden.
6. Mit Guacamole oder anderen Dips nach Wahl servieren und sofort warm genießen!

Quelle: https://biancazapatka.com/de/wprm_print/12505

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 43

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Fenchel
- Stangensellerie
- Salat
- Mangold
- ggf. Bohnen (die letzten für dieses Jahr)
- Kürbis - Hokkaido grün oder rot

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Die dieswöchige Kiste wird keinen Preis für Vielfalt und Ausgewogenheit gewinnen, könnte jedoch in die Geschichte eingehen als **Frostretter-Kiste**. Es ist Ende Oktober und der erste starke Frost ist jederzeit zu erwarten. Entsprechend müssen nun alle Kulturen, die frostempfindlich sind, vom Acker! Dazu gehören bunter Mangold, Fenchel und Stangensellerie. Diese gibt es daher diese Woche kiloweise. Wurzelige Lagerkulturen heben wir erstmal für den Winter auf und versuchen, in den nächsten Wochen alles Blättrige zu ernten. Zum einen wegen des Frosts, aber auch damit diese Flächen frei werden für eine Wintergründung.

Wir haben tolle Neuigkeiten für euch. Unser Gemüse reicht, statt der geplanten 450 Kisten pro Woche, sogar für bis zu **700-900 Kisten pro Woche**. Eine umfangreiche Analyse der Mengen und Gewichte der einzelnen Kulturen ergab, dass wir 100% mehr Gemüse haben, als benötigt, bzw. als gar vom Gewicht und Volumen in die Kisten passen.

Nachdem wir im letzten Anbaujahr sehr wenige Winterkulturen hatten, freut es uns nun umso mehr, dass wir **richtig viel Gemüse** produziert haben und euch ein tolles Sortiment und Mengen von Gemüse in die Kiste legen können und davon reichlich, z. B. jede Menge Kartoffeln, Möhren, Pastinaken, Lauch, Knollensellerie, Rote Beete, Grünkohl, Zwiebeln, dazu Salate aus den Tunneln (Postelein, Feldsalat, Spinat). In einer Mail erhaltet ihr dazu detaillierte Infos!

Wir erschließen in diesem Zuge auch eine **neue Lieferroute**. Diese wird PlantAge voraussichtlich in den **Süden & Westen von Berlin** führen (Charlottenburg, Wilmersdorf, Steglitz, Zehlendorf, etc). Wenn ihr aus dem Süden & Westen kommt, **hilft uns, Abholstationen zu finden** und gebt uns Tipps, wie wir vor Ort potentiell Interessierte ansprechen können. Wünsche und Vorschläge am besten über unser [Formular](#).

Unser **Customer Service** (bestehend aus Veronika, Jan und Annika) ist für euch telefonisch erreichbar und gerne behilflich zu folgenden Zeiten:

Mo-Mi: 9-11:30 und 12:30 bis 17 Uhr

Do, Fr: 9-11:30 und 12:30 bis 18 Uhr

→ +49 (0) 335 500 884 73, falls unbesetzt: +49 (0) 157 87938432

Dort solltet ihr z. B. anrufen, wenn euer **Name nicht auf der Abholliste** steht. Dann wurde auch keine Kiste geliefert und am Ende würde für jemand anderes eine fehlen. Telefonisch können wir sofort aufklären und eine Lösung finden.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 7.11. Von 11-16 Uhr

Anmeldung über dieses [Online-Formular](#) auf www.plantage.farm

Teamsache - Joseph

Art der Anstellung: Vollzeit Gärtner

Seit wann bist du schon dabei? Seit 14/07/2020
bin ich bei PlantAge.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Meine Aufgaben sind Unkrautmangement, Pflege von Pflanzen, das Koordinieren der Arbeit von Volunteersgroups. Meine Verantwortungen sind der Aufbau und Instandhaltung der Bewässerung, Wetterbeobachtung, das Annehmen von Speditionen und Lieferungen, die Lagerung und Kühlanlagen, ich bin Ernte- und Packmaster und Sorge dafür das alle Geräte bereit sind, z.B. die Messer scharf und die Akkus aufgeladen.



Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?

Meine Motivation kommt von den netten Leuten, die ich jeden Morgen traf auf die Feldern, von verschiedenen Nationen mit dem Konzept Umweltschutz und Biodiversity. Ich liebe auch Pflanzen und möchte Teil sein von diesem Entwicklung-Projekt mit Bioprodukten bei PlantAge Team.

Gemüse-Tipps: Mangold

Mangold ist kalorienarm, aber reich an hochwertigen Proteinen, Calcium, Magnesium, Kalium, Folsäure, Eisen, Oxalsäure, die Vitamine B1, B2, C und Beta-Carotin.

Schon die grüne Farbe von Mangold verrät, wie viele gesunde Pflanzenfarbstoffe enthalten sind. Diese "Karotene" binden freie Radikale, sie schützen den Organismus gegen Krebs und schützen zudem die Schleimhäute und Zellen des Körper. Der Konsum von frischem Mangold kann sich positiv auf die Konzentration auswirken. In Kombination mit Zitrusfrüchten ist Mangold besonders gesund, weil es häufig sehr viel Nitrat beinhaltet, das durch Zitrusäfte, neutralisiert wird.

In heimischen Regionen kann Mangold vom Frühjahr bis zum ersten Frost geerntet werden. Im Handel ist der Verkauf von Mangold nicht so üblich, wie in Österreich oder auf dem Balkan. Im eigenen Garten wächst er problemlos.

Quelle: <https://entsafter-ratgeber.de/frucht/mangold/>

Lagerung und Verwertung

Alternativ zur Frischhaltung im Kühlschrank bietet sich das Einfrieren an. Zuerst waschen und putzen Sie den Mangold gründlich. Damit Mangold sein Aroma und die appetitliche grüne Farbe behält, ist es ratsam, ihn für eine Minute in heißem Wasser zu blanchieren. Geben Sie ihn nach dem Blanchieren direkt in Eiswasser, um den Garprozess zu stoppen. Nach dem Abtropfen kann der Mangold portionsweise in Gefrierbehälter und anschließend ins Gefrierfach gelegt werden.

Sie können ihn als Salat, als Pizzabelag oder in Aufläufen genießen. Das Gewürz Muskat passt besonders gut zu Mangold.

Wenn Sie es schnell und einfach mögen, dann probieren Sie es einmal mit selbst gemachtem Mangoldsaft. Mangold ist zum Entsaften bestens geeignet. Der Mangoldsaft hat eine leicht säuerliche Note, die erfrischt und belebt.

Quelle: <https://saftausbeute.de/2017/12/09/mangold/>

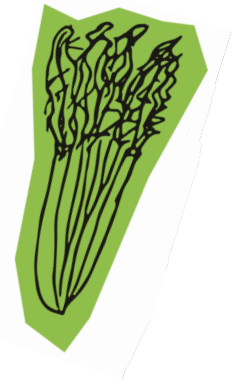
Rezept der Woche

Stangensellerie-Suppe

Das Rezept für Stangensellerie-Suppe eignet sich als einfache Vorspeise oder auch als leichte Abendmahlzeit.

Zutaten (4-6 Portionen):

- 1 großer oder 2 kleine Stangensellerie
- 3 bis 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel oder ein Stück Lauch
- einige Blätter Liebstöckel oder Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- Pfeffer
- 1,5 bis 2 l Wasser
- optional etwas vegane Sahne
-



Zubereitung (< 30 min)

1. Wasche das Gemüse sorgfältig.
2. Schäle und putze den Stangensellerie. Lege einige grüne Blätter vom Stangensellerie beiseite, um damit die Suppe zu dekorieren wenn sie fertig ist.
3. Schneide den Stangensellerie in kleine Stücke.
4. Schäle und zerkleinere die Kartoffeln.
5. Hacke die Zwiebel fein. Wenn du stattdessen Lauch verwendest, schneide ihn in dünne Ringe.
6. Wasche die Küchenkräuter.
7. Gib etwas Öl in einen Topf und brate die Zwiebelstücke darin glasig an.
8. Gieße die angebratenen Zwiebeln mit dem Wasser auf. Füge das vorbereitete Gemüse und die gewaschenen Küchenkräuter hinzu und würze mit Salz und Pfeffer.
9. Lass die Suppe für circa 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
10. Hacke inzwischen das Grün des Stangensellerie klein.
11. Püriere das gekochte Gemüse und verfeinere die Creme-Suppe mit Sahne.
12. Bestreue die Stangensellerie-Suppe vor dem Servieren mit dem gehackten Grün des Stangensellerie.

Quelle

<https://utopia.de/ratgeber/stangensellerie-rezepte-3-ideen-fuer-das-gesunde-gemuese/>

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.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 44

Aus eigenem Anbau

- Tomaten - allerletzte Ernte
- Stangensellerie
- Salat
- Mangold - Glatter Silber
- Radieschen-Mix
- Kohlrabi - Superschmelz oder Vikora
- Petersilie
- Kürbis - Hokkaido (grün oder rot), Butternut oder Muskat
- Kartoffeln - Sunita (mehligkochend)
- Schalotten
- Äpfel - Jonagold

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Jede Zeit des Jahres bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich. Jetzt ist die **Zeit der großen Ernte und Einlagerung**. Dabei dachten wir, mit den 4 neuen Kühlcontainern perfekt vorbereitet zu sein, doch so eine tolle Technik läuft natürlich nicht ohne Probleme. Unser aktueller Kürbis-Container verbraucht so viel Strom, dass wir **PRO TAG 60 € für die Lagerung der Kürbisse** zahlen. Das ist weder nachhaltig noch ökonomisch sinnvoll. Doch wir wären nicht, wo wir heute sind, wenn wir nicht für jede Hürde eine spontane Lösung im Ärmel hätten. Diese heißt: 1. Wir müssen das Aggregat nachrüsten und durch eine sparsame Variante ersetzen. 2. **Es gibt jetzt Kürbisse für euch! Yay.** Zu Hause könnt ihr die Kürbisse lagern, einkochen oder direkt verwerten. Ihr habt einen guten Blick, ob sich weiche Stellen oder Schimmel bilden und sofort reagieren. Bei uns im Lager ist das nicht möglich und wir müssten viel wegwerfen. Es ist sozusagen eine vorgezogene Lieferung und deshalb eine besonders volle und schwere Kiste diese Woche.

Apropos wegwerfen: Die Tomatenzeit ist nun endgültig vorbei. Alles was jetzt noch im Tunnel hängt, wird nicht mehr rot werden, da die Temperaturen zu niedrig und die Tage zu kurz sind. Anstatt also alles auf dem Kompost zu entsorgen, weil die Qualität auch deutlich nachlässt, wandert noch ein Großteil dieser Ernte in die dieswöchige Kiste. So könnt ihr selbst entscheiden, wie viel ihr noch verwenden möchtet. Aber **Vorsicht! Grüne Tomaten enthalten Solanin und sind damit giftig**. Dennoch kann man sie als **Chutney** haltbar gemacht, in Maßen genießen (siehe Rezept). In einer Schale mit Äpfeln können die Tomaten ggf. noch nachreifen.

Wir planen, alle 2 Wochen ein **Online-Infotreffen** für alle Interessierten und (neuen) Mitglieder anzubieten. Dabei stellt euch der Vorstand (Judith & Freddy) das PlantAge-Konzept vor, wie viel mehr wir sind als "nur" eine Gemüsekiste, wie ihr mitmachen könnt und was wir noch so vorhaben in den nächsten Jahren. Ihr habt die Möglichkeit Fragen zu stellen und euch zu vernetzen. Um einen qualitativen Austausch zu ermöglichen, ist die Teilnehmer*innenzahl begrenzt und wir bitten um eine **Anmeldung über [dieses Formular](#)**.

Diese Woche ist der Ernteanteil tatsächlich so schwer, dass unser Lieferauto damit überladen wäre. Daher fährt unser "alter" blauer Wagen eine dritte Route. **Dadurch verändern sich diese Woche die Lieferzeiten, achtet daher bitte auf die Meldung in den Chat-Gruppen!** Ganz neu liefert PlantAge jetzt auch nach **Wilmersdorf** ([FAIR unverpackt](#)) und **Charlottenburg** ([Gemeinwohl-Bioladen](#)). Ein [Wechsel](#) in die dortigen Stationen ist jederzeit möglich. Wenn ihr weitere Tipps für Verteilstationen habt, freuen wir uns auf eure [Vorschläge](#).

Viele Grüße
Euer PlantAge-Team

Online-Infotreffen: 6.11., 18 Uhr
[Anmeldung hier](#)

Teamsache - Frida

Art der Anstellung: Ich mache ein Freiwilliges ökologisches Jahr (FÖJ)

Seit wann bist du schon dabei? Seit dem 1. September

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen? Ich helfe beim Ernten und Pflanzen und all der Arbeit, die auf dem Feld anfällt. Außerdem unterstütze ich das Packen der Gemüsekiste und habe mich in den letzten Wochen um die Jungpflanzen gekümmert. Ich bin auch Ansprechpartnerin für die Freiwilligen.

Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten? Ich arbeite und lebe gerne bei PlantAge, weil es durch regionalen, biovegane Gemüseanbau für andere und mich eine Möglichkeit bietet, zu einer nachhaltigeren Welt beizutragen. Dabei zu sein, wie das Gemüse von der Pflanzung bis in die Kiste wandert, ist spannend und auch der Austausch und das Zusammenarbeiten mit Menschen aus aller Welt ist bereichernd. PlantAge bietet mir viele neue Richtungen mich weiter zu entwickeln.



Gemüse-Tipps: Kürbis

Lagerung:

Intakte, reife Kürbisse lassen sich bis zu acht Monate lagern. Am Besten an einem trockenen, dunklen Ort bei maximal 15 Grad Celsius. Aufgrund ihres Gewichts bekommen sie leicht Druckstellen, deshalb ist es optimal sie in Einkaufsnetzen aufzuhängen.

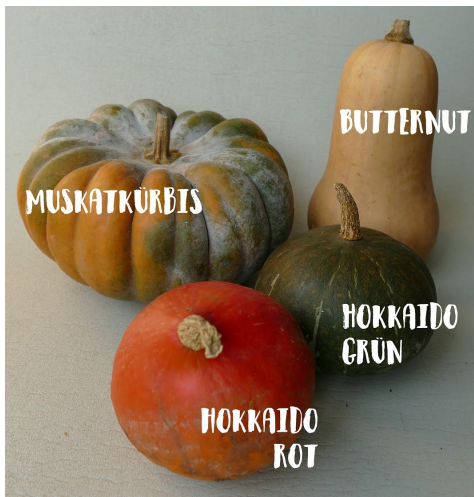
Kerne:

Kürbiskerne sind unglaublich gesund und lassen sich vielseitig verwenden. Als Topping für Salate und Gemüsegerichte, als Kruste für Bratlinge oder als Kontrast zu süßen, fruchtigen Desserts.

Schale:

Theoretisch ist die Schale aller Kürbisarten essbar. Doch sind manche sehr hart und somit ungenießbar (z.B. Muskatkürbis). Ultimativer Trick: Ein Stück Kürbis auf der Schalenseite aufliegend im Ofen backen. Wenn die Schale in der gleichen Zeit wie das Fruchtfleisch weich wird, kann sie problemlos mitgegessen werden. Wenn Sie noch hart ist, besser wegschneiden.

Diese Kürbisse haben wir dieses Jahr angebaut:



Butternut: auch "Birnenkürbis" genannt, aufgrund der Form. Schmeckt mild, nussig-buttrig - daher der Name "Butternuss". Perfekt als Ofenkürbis.

Muskatkürbis: der Riese kann bis zu 40 kg schwer werden und ist gut für Suppen geeignet. Harte Schale, aber wenig Kerne.

Hokkaido: der beliebte All-Rounder. Harmoniert gut mit Ingwer und Chilli. Der Name stammt von seiner ursprünglichen Heimat - einer Insel in Japan.

Rezept der Woche

Chutney aus grünen Tomaten (Quelle: Kartoffelkombinat)

Der Herbst ist da – und die Tomatensaison vorbei. Doch bevor die grünen Tomaten auf den Kompost wandern, packen wir sie kurzerhand in die Ernteanteile – denn Conny von Kartoffelkombinat hat ein köstliches Rezept parat, wie aus den bitteren Früchten ein feines Chutney entsteht und Ihr Euch den Tomatensommer auch im Winter schmecken lassen könnt.

Doch Obacht: bei unreifen Tomaten ist Vorsicht geboten. Sie enthalten den giftigen Stoff Solanin. Das ist ganz typisch und kommt in den grünen Teilen von Nachtschattengewächsen vor. Solanin findet sich sowohl bei grünschaligen Kartoffeln, als auch im grünen Stielansatz bei reifen Tomaten.

Ab einem Verzehr von 2-3 unreifen Tomaten kann es bei empfindlichen Menschen bereits zu Beschwerden, wie z.B. Kopf- und Magenschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen kommen. Doch da unreife Tomaten recht bitter schmecken, kommt kaum jemand auf die Idee, so viel davon zu verputzen.

Das Chutney aus grünen Tomaten wird deshalb auch nur in kleinen Mengen als kulinarisches i-Tüpfelchen zu Curry oder bspw. (veganem) Weichkäse gereicht. Denn auch durch die lange Kochzeit der grünen Tomaten wird das hitzestabile Solanin nicht abgebaut.

Zutaten

- 1 kg grüne Tomaten, grob geschnitten
- 200 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 12 g Salz
- 400 ml Apfelessig
- 200 g brauner Zucker 100 g Rosinen
- 10 g Pfeffer, gemahlen

Vorbereitung am Vortag:

Zwiebeln in dünne Scheiben und Tomaten in grobe Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Salz vermengen und über Nacht zugedeckt stehen lassen. Dieser Schritt wird einiges an Tomatensaft herausziehen, die Kochzeit verkürzen und den Geschmack verbessern.

Los geht's

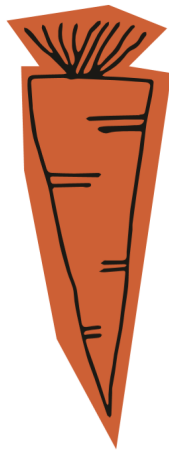
Step 2: Am nächsten Tag Essig und Zucker bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erwärmen, bis der Zucker aufgelöst ist. Dann zum Kochen bringen.

Step 3: Die Rosinen/Sultaninen grob schneiden und in den Topf dazugeben – das Ganze leicht aufkochen.

Step 4: Den Tomaten-Zwiebel-Mix vom Vortag sanft mit den Händen auspressen, um den Saft herausdrücken und dann ab damit in den Topf (ohne Saft). Pfeffer dazugeben, alles gut vermengen und die ganze Masse leicht aufkochen lassen.

Step 5: Nun nur noch hin und wieder umrühren. Das Chutney sollte dickflüssig sein – am besten macht Ihr den Löffeltest: Kochlöffel über den Boden des Topfes ziehen – wenn das Chutney nicht sofort wieder zusammen rinnt, ist es fertig. Das dauert ca. 1-1,5 Std. Nun das Chutney in heiß ausgespülte Gläser füllen, fest zuschrauben und auf dem Kopf gestellt auskühlen lassen.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 45

Vom Feld

- Ggf. grüne Tomaten
- Stangensellerie
- Salat
- Radieschen-Mix
- Möhren
- Palmkohl
- Fenchelsamen
- Ggf. Schalotten

Aus dem Lager

- Äpfel - Jonagold
- Kartoffeln - Sunita (mehligkochend)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

MÖHREN! Endlich!!! Sicher fragt ihr euch, warum es nicht schon viel früher Möhren im Ernteanteil gab. Die Antwort dazu ist gar nicht mal so einfach, da eine Reihe an Umständen dazu geführt hat: Angefangen hat es damit, dass die Möhren sich dieses Jahr äußerst langsam entwickelt haben. Gleiche Erfahrungen haben auch andere Solawis in anderen Städten gemacht - es war wohl einfach kein Möhrensommer. Und dann, als die Möhren endlich so weit waren, gab es sooo viel Gemüse, das gleichzeitig reif war. Wir mussten also oft entscheiden, welches Gemüse als erstes vom Feld muss, da gar nicht mehr in die Kiste gepasst hätte - wie ihr sicher gesehen habt ;-). Und da die Möhren in der Erde nicht schlecht werden, schossen wie Salate oder eingehen, mussten sie einfach noch ein bisschen warten, bis wieder Platz in der Kiste ist. Hier sind sie also als orangener Farbtupfer in der Kiste und lösen sie die bunten Tomaten ab. Wir haben uns jedenfalls fest vorgenommen, nächstes Jahr den Sommer durchgehend mehr Vielfalt an Blatt-, Wurzel- und Fruchtgemüse in die Kiste zu bringen.

In den vergangenen Wochen und Monaten sind viele **neue Ernteabnehmer*innen** hinzugekommen. Euch alle möchten wir an dieser Stelle nochmal herzlich begrüßen ♥

Sicher wisst ihr, dass PlantAge noch eine ganz junge Solawi ist, auch wenn wir inzwischen schon rund 500 Haushalte versorgen. Erst seit Juli 2019 liefern wir wöchentlich unser Gemüse aus Markendorf bei Frankfurt Oder an unsere Mitglieder aus. Wer mehr erfahren möchte über die Anfänge von PlantAge, das Team, unsere Arbeit, Motivation, Vision und Ziele in der Zukunft, der ist eingeladen, am **Online-Infotreffen am kommenden Freitag um 18 Uhr** teilzunehmen. Wir freuen uns, euch kennen zu lernen, auf den Austausch mit euch und eure Fragen.

Anmeldung über [dieses Formular](#).

Auf unserer Website haben wir nun die am häufigsten gestellten Fragen in einem [FAQ](#) (frequently asked questions) zusammengefasst (Danke an Veronika). Dort findet ihr alle Infos zur Gemüsebox, Abholung, Genossenschaft, zum Acker, Joker und Datenänderung, Kosten und Bezahlung, Kündigung, Möglichkeiten zum Aktiv werden, Interviews und Kooperationen. Das Ganze auf Deutsch und Englisch! Schaut mal vorbei: www.plantage.farm/faq

Viele Grüße
Euer PlantAge-Team

Online-Infotreffen: 6.11., 18 Uhr
[Anmeldung hier](#)

Teamsache - Hugo

Mein Name ist Hugo und ich bin seit April 2020 als freier Mitarbeiter bei PlantAge. Ich bin derzeit u. a. für die Pflege und Instandsetzung des Maschinenparks verantwortlich. Nachhaltigkeit auch in diesem Bereich, also das Aufarbeiten alter Geräte die sonst wohl z. T. schon auf dem Schrott gelandet wären, kommen meiner Bastelleidenschaft sehr entgegen. Ich lebe seit ungefähr 10 Jahren in einem vegan/vegetarischem Haushalt. Es fühlt sich einfach richtig an, diese Tätigkeit mit den eigenen Überzeugungen in so einem Projekt in Einklang zu bringen.



Gemüse-Tipps:

Welche Kartoffel für welches Gericht?

Kartoffeln werden je nach Stärkegehalt in drei verschiedene Kategorien unterteilt: festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig kochend. Je mehr Stärke eine Kartoffel enthält, desto lockerer wird sie beim Kochen. Mehlig kochende Kartoffeln sind demnach trockener und weicher als die festkochende Variante. Diese ist schnittfest und saftig und hat einen kernigen Biss sowie eine feine Struktur. Die Eigenschaften von vorwiegend festkochenden Kartoffeln liegen zwischen den zwei Varianten.

Von den Eigenschaften der Knolle hängt ab, welches Gericht sich aus ihnen zubereiten lässt. Schließlich sollen Bratkartoffeln nicht so schnell zerfallen, während dies beim Zubereiten von Püree natürlich eher erwünscht ist.

Gerichte für
mehligkochende
Kartoffeln:

- Kartoffelsuppe
- Püree
- Gnocchi
- Knödel
- Krokette
- Ofenkartoffeln
- Aufläufe
- Salzkartoffeln
- Grillkartoffeln

Gerichte für
vorwiegend
festkochende
Kartoffeln:

- Salzkartoffeln
- Pellkartoffeln
- Aufläufe
- Rösti
- Puffer
- Pommes
- Bratkartoffeln
- Eintopf
- Bratkartoffeln
- gröberes Püree

Gerichte für
festkochende
Kartoffeln:

- Bratkartoffeln
- Kartoffelsalat
- Kartoffelecken aus dem Backofen
- Kartoffelkäse
- Gratin
- Salzkartoffeln
- Pellkartoffeln

Bei Gerichten mit Salzkartoffeln als Beilage hängt die Wahl des Knollen-Typs vor allem vom persönlichen Geschmack ab. Dagegen ist es unmöglich, krosse Bratkartoffeln aus mehlig kochenden Kartoffeln herzustellen. Genauso wird ein Kartoffelsalat schnell unansehnlich, wenn sich die Knollen im Essig oder in der Mayonnaise auflösen. Umgekehrt wird aus festkochenden Kartoffeln kein lockeres Püree.

Rezept der Woche

Carrot Hotdogs

Zutaten

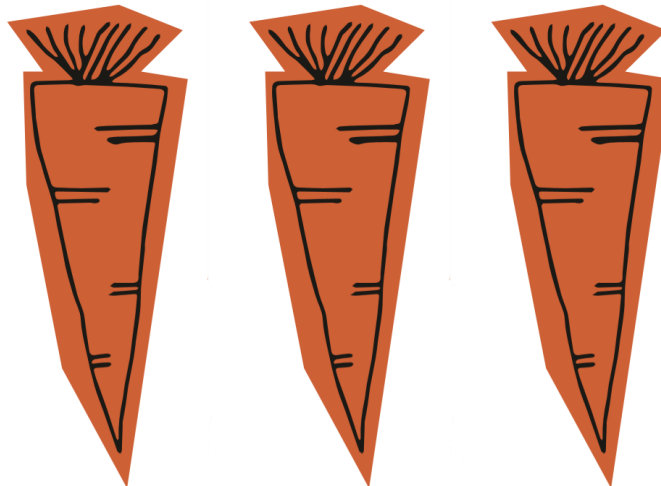
- 4 mittelgroße, möglichst gerade Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL flüssiges Raucharoma (im gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Hotdog Brötchen, gerne auch Laugenstangen
- 4 Essiggurken
- nach Belieben Mixed Pickles: eingelegte Zwiebeln, Pepperoni u.a. Gemüse
- Soße z. B. vegane BBQ Soße, Mayo, Ketchup etc.
- nach Belieben Krautsalat, Gurkensalat o.ä.

Zubereitung:

Die Karotten schälen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt 6-8 Minuten kochen, so dass sie beim rein pieksen noch bissfest sind. Zusammen mit dem Kochwasser ein eine Vorratsdose geben, es soll gerade so viel Wasser hinein, dass die Karotten noch bedeckt sind. Überschüssiges Wasser wegkippen. Olivenöl, Apfelessig, Sojasoße und das flüssige Raucharoma dazu geben. Die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Die Marinade gut vermengen und die Karotten darin ziehen lassen. Am Besten über Nacht.

Die durchgezogenen Karotten unter Wenden auf dem Grill oder in einer Pfanne braun werden lassen.

Hot Dogs nach Belieben in aufgeschnittenen Brötchen servieren.



VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 46

Vom Feld

- Rote Beete
- Möhren
- Spitzkohl
- Grünkohl
- Salat - u. a. Endivie
- Kräuter - Oregano, Thymian, Majoran oder Salbei

Aus dem Lager

- Äpfel - Jonagold

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Deutlich spürbar fallen nun die Temperaturen. Das bedeutet zum einen, dass das Lunch-Picknick am Acker ungemütlicher wird (*brrr*), aber auch, dass sich in der Kiste nun die **Gemüse-Zusammensetzung ändern** wird. Stangensellerie und Salate im Freiland sind nach dieser Woche voraussichtlich ganz abgeerntet (außer Zuckerhut und Radicchio). Dafür gibt ab sofort frischen Grünkohl vom Feld und ab nächster Woche auch die erste Salaternte aus den Folientunneln. Es bleibt also spannend und abwechslungsreich.

Diese Woche gibt es auch **die letzten Äpfel**. In den letzten Wochen haben wir zwei große Lieferungen Äpfel in die Mosterei gebracht, die uns daraus viiiiele Liter süßen Apfelsaft gemacht hat. Da wir, wie vor ein paar Wochen beschrieben, für die Äpfel kein Lager haben, haben wir so viel Saft wie möglich aus der Ernte pressen lassen. Leider hat nicht alles ins Auto gepasst, deshalb gibt es den Rest noch als frische Äpfel in der Kiste. Bitte entschuldigt daher, dass die **Qualität nicht ganz einwandfrei** ist. Wir achten beim Packen sehr sorgfältig darauf, schlechte Äpfel auszusortieren, doch es lässt sich nicht immer direkt erkennen. Kleine Druckstellen können innerhalb weniger Stunden/Tage braun werden, daher empfehlen wir, die Äpfel zügig aufzubrauchen - zum Beispiel als leckeres Crumble wie im dieswöchigen Rezeptvorschlag.

Unser Netzwerk aus Verteilstationen erweitert sich ständig. Dies liegt vor allem an der Kapazitätsgrenze von vielen Stationen. Wir freuen uns daher sehr, wenn ihr konkrete **Vorschläge für mögliche Stationen** habt, vorwiegend in Friedrichshain, Neukölln und Prenzlauer Berg (Büros, Cafés, Restaurants, Geschäfte, Kitas, ... alles ist denkbar). Gerne an info@plantage oder direkt über unser [Formular](#) :-)

Stichwort Kapazitätsgrenze: Wie ihr sicher alle wisst, ist Platz in Berlin unbezahlbar. Dass uns die Verteilstationen Platz in ihren Räumen kostenfrei zur Verfügung stellen, ist wirklich besonders. Viele von ihnen haben mit dem Lockdown sehr zu kämpfen. Jetzt ist unsere Chance ihnen **unseren Dank zu zeigen** und etwas zurückzugeben. Durch den **Kauf von Kaffee, Kuchen oder einem Gericht To-Go** könnt ihr eure Liebe zeigen (oder welche Produkte eure Verteilstation auch anbieten mag). Haltet außerdem die Räume immer sauber und nutzt ggf. bereitgestellte Handfeger. Äußerst hilfreich für die Verteilstation, aber auch unser Lieferteam, ist es übrigens, wenn ihr die **leeren Kisten ineinander stapelt**. So lassen sich 3 Kisten in 2 zusammenfassen und es wird eine Menge des kostbaren Platzes gespart. (Wie das geht zeigt euch Alina in dem Video, dass wir in die Chatgruppen posten werden)

Teamsache - Timo

Art der Anstellung: Freier Mitarbeiter

Seit wann bist du dabei? Ich habe schon im Winter 2018/2019 bei der Anbauplanung geholfen und danach auch auf dem Acker.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Ich habe selbst noch einen Garten- und Landschaftsbau in Bochum, habe jedoch auch einige Jahre praktische Erfahrung mit dem bioveganen Anbau in einer Kommune in der Nähe von Frankfurt Oder gemacht. Mein Wissen bringe ich gerne bei PlantAge ein und berate bei Fragen zum Anbau wie Pflanzzeitpunkte, Sortenwahl, etc. Außerdem bin ich für die Anschaffung von neuen Maschinen zuständig und setze diese auch im Feld ein, zum Beispiel bei der Beetvorbereitung, Hacken, Pflanzen und vieles mehr.



Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?

Ich sehe mich selbst als Umwelttrebell und möchte die Agrarwende und Veganismus nach vorne bringen. Mein Ziel war es daher schon immer, bioveganen Gemüseanbau professionell umzusetzen und in einen größeren Maßstab zu bringen. Um zu beweisen, dass es funktioniert, möchte ich helfen, das Projekt PlantAge zum Erfolg zu führen. Dabei sind mir autodidaktisches Lernen und Arbeiten wichtig.

Gemüse-Tipps: Grünkohl & Frost

Erster Nachtfrost sorgt für schmackhaftes Wintergemüse

Im Mai gepflanzt kann der Grünkohl meist schon drei bis fünf Monate später geerntet werden. Das typische Wintergemüse ist eine Zuchtform des Kohls – in manchen Regionen heißt er auch Braunkohl – und feiert ab November Saison auf den Tellern. Während wir uns mit der Ernte vieler Gemüsesorten beeilen müssen, um Schäden durch den ersten Frost zu vermeiden, ist Grünkohl nahezu unempfindlich gegen die Kälte. Ohnehin gilt, dass die Pflanzen mindestens einmal Frost abbekommen sollten, ehe sie geerntet werden. Manche Feinschmecker behaupten, dass das Wintergemüse erst so zu seinem typischen süßlichen Geschmack kommen würde. Außerdem sorgt der erste Frost dafür, dass sich die Blattstruktur des Wintergemüses lockert und der Kohl so bekömmlicher wird.

Quelle:

<https://www.garten.de/pflanzen/gruenkohl-ernten-beliebtes-wintergemuese-im-norden>

Rezept der Woche

Crumble

Wenn Äpfel zu lange in der Obstschale herumliegen, werden sie gerne ein bisschen schrumpelig und laden nicht mehr zum zubeißen ein. Doch in diesem Stadium sind sie noch für so viele Leckereien verwendbar, wie etwa dieses köstliche, ganz leicht zuzubereitende Apfelcrumble. Ob als warmes Frühstück mit einem Schuss (pflanzlicher) Milch oder als Dessert mit einer Kugel Eis oder einem Schlag (Kokos)Sahne dazu – ein besseres zweites Leben kann sich der Apfel kaum wünschen. Und häufige Vorratsschrank-Hüter wie Getreideflocken, Nüsse und Samen kommen dabei auch zum Einsatz.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Äpfel, gerne schrumpelig oder ca. 2 Stangen Rhabarber/ oder 1 Apfel und eine Stange Rhabarber
- nach Belieben ein Schuss Apfelsaft oder etwas Wasser
- nach Belieben eine Prise gemahlener Zimt
- 4 EL Getreideflocken
- eine Handvoll Nüsse/ Samen (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, etwas Sesam, Kürbiskerne,...)
- optional ein paar fein geschnittene Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, eine Feige/ Dattel)
- 1 EL Nussbutter nach Wahl (Haselnuss, Erdnuss, Sesam, Mandel...) oder Butter/ Margarine
- nach Belieben ein TL Sirup (Ahorn, Agave, Zuckerrüben) oder 1 TL Zucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen. Die Äpfel waschen, wenn sie schon sehr angeschlagen sind, schälen. Dann vierteln und in kleine Würfel schneiden. Das Obst in eine kleine Auflaufform geben. Mit etwas Saft oder Wasser beträufeln, gut vermengen und auf dem Boden der Form flach ausbreiten. In einer Schüssel die Getreideflocken, die Nüsse/Samen, Trockenfrüchte, die Nussbutter/ Fett und nach Belieben den Sirup/ Zucker vermengen. Falls die Masse zu dickflüssig ist, etwas Wasser dazu geben bis alle Flocken/Nüsse gut mit der Nussbutter/ Fett überzogen sind. Gleichmäßig über Apfelstückchen geben. Im Backofen bei 180 Grad etwa 10 – 15 Minuten backen bis die Oberfläche schön gebräunt und knusprig ist und die Früchte saftig durchgebraten. Am besten lauwarm genießen.

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.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 47

Vom Feld

- Knollensellerie
- Palmkohl
- Chinakohl
- Zuckerhut

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita (mehlig kochend)
- Möhren

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Auch wenn uns das nasse und dunkle Wetter ungemütlich erscheint, es gibt genügend Kreaturen die da total drauf abfahren. **Schnecken** zum Beispiel. Was Schnecken auch lieben? Unseren Zuckerhut ... Etwa 5 % des Zuckerhutes, welcher noch bis kurz vor der Winterpause stehen bleiben sollte, ist bereits angefressen worden. Das ist jedoch kein großes Drama, da wir ausreichend Puffer für die Wildtiere eingeplant haben. Dennoch ernten wir nun lieber schnell ab, was noch gut ist. Zuckerhut schmeckt übrigens auch super als warmer Salat, in der Pfanne angedünstet. So werden die Bitterstoffe etwas neutralisiert.

Wo wir gerade über **Rezepte** sprechen. Dem ein oder anderen könnte bewusst sein, dass ein Teil unseres Teams aus dem Rheinland stammt (Simon, Freddy, Judith). Jedes Jahr im Herbst wird dort Uhles aus Kartoffeln gemacht. Dieses Rezept möchten wir heute mit euch teilen. Gefühlt hat jedes Dorf einen eigenen Namen für dieses Gericht. Aber da wo wir herkommen, heißt es eben Uhles und das ist alles, was ihr euch merken müsst ;-)

Mit einem tränendem Auge teilen wir euch mit, dass sich **Gärtner Simon aus unserem Team verabschiedet** und seine letzten zwei Arbeitswochen vor sich hat. Im April 2019 hat er als 19-Jähriger mit einem einjährigen Praktikum bei PlantAge begonnen, worüber er sein Fachabitur absolviert hat. Er war damit der erste offizielle Mitarbeiter bei PlantAge. Seitdem hat er in Markendorf gewohnt und hat den Aufbau von PlantAge maßgeblich mitgestaltet. Nach dem Ablauf seines Praktikums hat er als Gärtner weitergemacht und ist mit der Zeit in die Rolle der gärtnerischen Leitung hineingewachsen. Immer war Simon mit voller Energie dabei und hat alles gegeben, um PlantAge zum Erfolg zu führen. So wie es ihm unsere Volunteers vorgelebt haben, zieht es Simon nun auf eine größere Reise, um neue Projekte, Menschen und Orte kennenzulernen. Dabei wünschen wir ihm alles Gute, tolle Momente und neue Perspektiven. Unsere Türen werden immer offen stehen und wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen!

Unsere **Verteilstation im Wedding** ist ziemlich beliebt und es wird mehr Platz benötigt. Wir sind daher eifrig dabei, neue Verteilstationen zu suchen und freuen uns wie immer über konkrete **Vorschläge von euch**. Ist ein Café, Restaurant, Büro oder Laden bei euch in der Nähe, die als Verteilstation in Frage kämen? Gebt uns Bescheid und wir kümmern uns um alles weitere. Schreibt dazu einfach an info@plantage.farm - Lieben Dank! *(Das gilt natürlich auch für andere Stadtteile)*

Herbstliche Grüße
Euer PlantAge-Team

Online-Infotreffen: 25.11., 19 Uhr
[Zur Anmeldung](#)

Gemüse-Tipps: Knollensellerie

Zugegeben, mit seiner dunklen und runzligen Schale sieht Knollensellerie auch auf den zweiten Blick nicht nach kulinarischem Wonne aus. Aber das Äußere täuscht wie so oft, denn das kugelrunde und oft schwergewichtige Gemüse hat es in jeder Hinsicht ganz schön in sich.

Gut zu wissen: Im Laufe der Zeit hat sich die Züchtung von Knollensellerie mit ganz weißem Fruchtfleisch durchgesetzt – paradox wenn man bedenkt, dass in den gelb gefärbten Stellen die meisten ätherischen Öle stecken.

Herkunft

Ursprünglich stammt Knollensellerie aus dem Mittelmeerraum. Heute baut man ihn aber in ganz Europa und natürlich auch bei uns in Deutschland an. Etwa 95 Prozent des bei uns verkauften Knollensellerie kommen aber aus den Niederlanden.

Lagerung

Bei den Anbauern lagert der Knollensellerie ab dem Spätherbst in kühlen, aber frostfreien Räumen unter feuchtem Sand oder Torf. So hält er sich viele Monate lang. Zu Hause genügt es, Knollensellerie im Kühlschrank aufzuheben. Dort bleibt er zwar keine Monate, aber immerhin bis zu zwei oder drei Wochen gut in Form. Wenn er unangeschnitten ist, bleibt er auch länger frisch.

Vorbereitung

Um an das weiße Fleisch von Knollensellerie zu kommen, schneidet man zuerst den Wurzel- und Blattansatz ab und schält ihn am besten mit einem Sparschäler. Dabei können Sie alle unansehnlichen braunen Stellen mit entfernen.

Anschließend waschen, abtropfen lassen und je nach Rezept erst vierteln, in Scheiben schneiden oder hobeln und dann in Würfel oder Streifen schneiden. Da Knollensellerie relativ hart ist, empfiehlt sich zum Schneiden ein möglichst großes und schweres Messer.

Anders als Staudensellerie muss Knollensellerie vor dem Verzehr geschält werden. Kommt das weiße, feste Fleisch mit Sauerstoff in Kontakt, beginnt es schnell zu oxidieren und wird braun. Entfernen Sie dann einfach den Anschnitt. Zitronensaft kann den Oxidationsvorgang verlangsamen.

Zubereitungstipps für Knollensellerie

- Suppe
- gekocht
- Püree
- paniert als Schnitzel
- roh geraspelt im Salat

Quelle: <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/knollensellerie>

Rezept der Woche

Rheinischer Uhles

Der **Döppekooche** (Dialekt für Topfkuchen) (auch Döppekoche, Uhles, Puttes, Kesselkuchen, Knüüles, Knällchen oder Kesselsknall) ist ein Traditionsgericht aus dem nördlichen Rheinland-Pfalz und südlichen Nordrhein-Westfalen, dessen Hauptbestandteil Kartoffeln sind. Es handelt sich um ein traditionelles Gericht am St. Martinstag (11.11.). (Quelle: Wikipedia)

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Kilogramm Kartoffeln (geschält und zu 2/3 grob und 1/3 fein geraspelt)
- 500 Gramm Zwiebeln (geschält und fein gewürfelt)
- 1 Esslöffel Salz (gestrichen)
- 1/2 Teelöffel Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Teelöffel Kurkumapulver (gestrichen)

Zubereitung:

Backofen auf 250 ° C vorheizen.

Große Auflaufform oder mehrere kleinere Formen mit Backpapier auslegen – das muss nicht zugeschnitten werden, die Masse drückt das Papier automatisch in die Form.

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und in die Form geben. Die Oberfläche glatt streichen und im Backofen auf der mittleren Einschubleiste zwischen 1 und 1,5 Stunden knusprig braun garen.

Dazu passt: Manche essen traditionell Schwarzbrot dazu, andere wiederum Apfelmus. Echte Uhles-Liebhaber brauchen nichts dazu und genießen ihren Uhles pur.

Quelle: <https://www.vegan.at/kulinarik/rezepte/rheinischer-uhles>

Tipp: Manch einer würde behaupten, Speck und geräucherter Schinken gehöre zu einem Uhles einfach dazu. Das stimmt natürlich überhaupt nicht. Alternativ empfehlen wir, geräucherten Tofu und klein geschnittene getrocknete Tomaten mit in den Teig zu geben, um dem Uhles ein würziges, rauchiges Aroma zu verleihen.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 48

Vom Feld

- Mini-Kohlrabi
- Mini-Kohlvariation - Entweder Grünkohl, Schwarzkohl, Chinakohl
- Mini-Schwarzrettich
- Asiasalat
- Feldsalat
- Postelein
- Radicchio
- Porree

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita (mehlig kochend)
- Rote Beete - Robuschka

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

“Schöner Porree” waren die ersten Worte von Freddy in dem **rbb-Beitrag**, der letzte Woche ausgestrahlt wurde. Und der ist auch wirklich schön geworden. Selbst davon überzeugen könnt ihr euch in der dieswöchigen Kiste. Wer den Beitrag noch nicht gesehen hat, kann dies jederzeit nachholen: [Über diesen Link findet ihr ihn online in der rbb-Mediathek](#).

Diese Woche gibt es das letzte mal Mini-Kohlrabi, sowie entweder Mini-Chinakohl oder Palmkohl oder Grünkohl. Zudem gibt es Mini-Schwarzrettich. Dieses Gemüse findet ihr in der Gemüsebox, weil es sonst aussortiert werden würde. Wir finden es zu schade und freuen uns über Euer Feedback ob ihr lieber so Mini-Gemüse haben möchtet oder ob wir das kompostieren sollen.

Unser [PlantAge \(online\) Shop](#) ist nun live! Unser Mitarbeiter Jan baut dort in den nächsten Monaten ein kleines Sortiment an bioveganen Produkten auf. Unser befreundeter Landwirt Daniel Hausmann hat bioveganen Dinkel angebaut und diesen frisch mahlen lassen. Der [PlantAge Shop](#) sieht vor immer größere Mengen zu bestellen, wenn genügend Bestellungen zusammengekommen sind. Erst dann lohnt sich der direkte Verkauf.

Bestellt bis zum 06. Dezember 5kg bioveganes Mehl für 19€ und erhaltet dieses zwischen 14. Und 20. Dezember - nach Hause oder in eure Verteilstation geliefert. → [Jetzt 5kg bioveganes Dinkelmehl bestellen](#)

In den nächsten Wochen starten wir zusätzlich einen PlantAge-Jahreskalender 2021, Apfelsaft, und T-Shirts. Also ein ziemlich bunter Mix.

In **Lichtenberg** könnte schon bald die erste Verteilstation im Landladen Kastaven eröffnet werden. Dafür braucht es in diesem Gebiet jedoch mindestens 10 Abholer*innen, damit sich der Umweg für uns lohnt. Wenn ihr also nach Lichtenberg wechseln möchtet, weil ihr vielleicht dort wohnt und bisher keine nähere Station hattet oder Interessierte in der Gegend kennt könnt ihr und [Bescheid geben](#), dass ihr wechseln möchtet. Wenn ihr Leute kennt, die dort wohnen, spricht sie gerne an und teilt die Info mit ihnen, dass PlantAge bald auch dorthin liefert.

Neue Verteilstationen gibt es außerdem in der Albatross Bakery und Balera Weinhandlung - ein [Wechsel](#) dorthin ist jederzeit möglich.

Aufgrund der Nachfrage und weil es uns auch einfach richtig Spaß macht, werden wir weitere **Online-Infotreffen** im Dezember anbieten und zwar: Donnerstag, 3.12. 19 Uhr | Dienstag, 8.12. 18 Uhr | Donnerstag, 10.12. 17 Uhr
→ [Zur Anmeldung](#) Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid!

Herbstliche Grüße,
Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Feldsalat

Geschichte:

Der Feldsalat zählt botanisch gesehen zur Familie der Baldriangewächse. Vermutlich stammt er ursprünglich aus Osteuropa und dem Mittelmeerraum. Die grünen Pflänzchen sind auch als Ackersalat, Schafmaul, Rebkresse oder Rapunzel bekannt. Mancherorts nennt man Feldsalat – wegen seiner Blattform – Mäuseöhrchen, in der Schweiz heißt er Nüsslisalat und in Österreich Vogerlsalat. Die Namensvielfalt zeigt, dass er vielerorts beliebt ist.

Früher wurde der Feldsalat als Wildgemüse am Acker- oder Wiesenrand gesammelt. Erst seit dem vergangenen Jahrhundert ist er zur Kulturpflanze aufgestiegen. Die Anbaufläche ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Die Hauptanbauregionen sind Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg.

Ernte:

Hierzulande wächst Feldsalat neben dem Freilandanbau, in Folientunneln und Gewächshäusern. Gesät und geerntet wird er rund ums Jahr: Von März bis Mitte September sind Aussattermine im Freiland üblich. Im Oktober wird in Freilandkultur mit Tunnelüberdeckung und von November bis Februar im Gewächshaus ausgesät. Nach etwa zwei Monaten sind die Pflanzen erntereif.

Im Ganzen werden sie entweder einzeln von Hand mit dem Messer abgeschnitten oder mit einer speziellen Erntemaschine vom Feld geholt. Für die maschinelle Ernte bedeckt man schon bei der Aussaat den Boden mit Sand. Dadurch vergrößert sich der Abstand zwischen den Wurzeln und Keimblättern. Die Schneidewerkzeuge der Erntemaschinen schneiden die Pflänzchen in der Sandschicht ab.

Lagerung:

Frischen Feldsalat erkennt man an sattgrünen Blättern. Noch am Einkaufstag zubereiten. Zum Lagern säubern, anfeuchten und in gelochte Frischhaltebeutel geben. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich so einige Tage frisch.

Quelle:

<https://deutsches-obst-und-gemuese.de/feldsalat/?cookie-state-change=1606224479469>



Rezept der Woche

Ukrainischer Borschtsch aus Wintergemüse

Zutaten für 6 Portionen:

- 2 Rote Beete, geschält, in kleinen Streifen
- 4 Möhren, in Scheiben
- 700 g Weißkohl, in Streifen
- 4 große Kartoffeln, gewürfelt
- 1 kleines Stück Sellerieknolle, in kleinen Würfeln
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 4 EL Tomatenmark
- 1,25 l Gemüsebrühe
- Salz
- 10 Pfefferkörner, schwarz
- etwas Margarine

Zubereitung

Etwas Margarine in einer Pfanne erhitzen. Sellerie und Rote Beete darin anschwitzen.

Ebenso etwas Margarine in einem großen Suppentopf erhitzen, darin die Gemüsezwiebel und den Knoblauch anbraten. Die Kartoffelwürfel dazu geben und auch leicht anbraten.

Die Brühe dazu gießen und zum Kochen bringen.

Das restliche Gemüse, die Pfefferkörner, Tomatenmark und das Lorbeerblatt hinzugeben und ungefähr 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Dabei mehrfach umrühren.

Mit Salz abschmecken.

Während des Kochens den veganen Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren und ziehen lassen.

Das Brot je nach Geschmack antoasten und den Borschtsch mit dem Brot und dem Joghurt servieren.

Guten Appetit!

Quelle:

<https://www.dailyvegan.de/2017/01/14/ukrainischer-borschtsch-aus-wintergemuese/>

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.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 49

Vom Feld

- Knollensellerie
- Zuckerhut
- Radicchio
- Postelein
- Feldsalat

Aus dem Lager

- Kartoffel - Sunita (mehlig kochend)
- Möhre
- Zwiebel

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

diese Woche findet unser nächster **Online-Infoabend** statt und ihr seid alle herzlich eingeladen. Insgesamt gibt es noch drei Termine im Dezember:

Donnerstag, 3.12. 19 Uhr | Dienstag, 8.12. 18 Uhr | Donnerstag, 10.12. 17 Uhr

→ [Zur Anmeldung](#) Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid!

WICHTIG: Bald ist Weihnachten und damit auch unsere **Winterpause**. Am 17.12.2020 wird es die letzte Lieferung dieses Jahr geben. Am 7.01.2021 wird die erste Kiste des neuen Jahres ausgeliefert. **Wir liefern nicht in KW 52 und 53!**

Apropos Weihnachten, wer sich zum Plätzchen- oder Brotbacken noch eine Portion [Bioveganes Vollkorn-Dinkelmehl](#) sichern möchte, sollte schnell sein. Das Angebot ist noch bis zum 14.12. online. Um jedoch eine Lieferung vor Weihnachten sicherzustellen, empfehlen wir bis zum 6.12. zu [bestellen](#).

Neu im Shop sind jetzt auch **der zeitlose [PlantAge Jahreskalender](#)** mit stimmungsvollen Fotos aus jedem Monat und **das [T-Shirt](#) für echte Fans!** ;-) Diese Produkte sind begrenzt und nur für kurze Zeit verfügbar. Also am besten [direkt zuschlagen!](#)

Wir sind auf der **Suche nach einem*r weiteren Fahrer*in**, vorzugsweise aus Frankfurt Oder, der*die donnerstags unsere Gemüsekisten nach Berlin ausliefert. Wer donnerstags Zeit und Interesse hat, auf Minijob-Basis mit uns zu arbeiten, meldet sich für weitere Infos bitte an jobs@plantage.farm.

Darüber hinaus nehmen wir jetzt **Bewerbungen für das bezahlte Praktikum Solawi-Gärtner*in und Business Administration/Development 2021** entgegen. Wir freuen uns auf eure Bewerbungen oder teilt die Infos in euren Kreisen. Weitere aktuelle Stellenausschreibungen findet ihr [hier](#).

PlantAge ist mehr als "nur" eine Gemüsekiste. Wir sind eine solidarische Landwirtschaft und Gemeinschaft. PlantAge ist gewachsen aus eurem Mut und eurer Unterstützung und hat sich zu einem großen Baum mit einem weiten Netzwerk entwickelt. Um euch zur Coronazeit mit all ihren Herausforderungen ein wenig zurück zu geben, haben wir uns folgendes überlegt:

Auf unserer Website wird es einem **Blog-Post über eure "Angebote"** geben (Läden, Produkte, Online-Kurse, Workshops, Dienstleistungen, Projekte, ...). Außerdem können wir euch anbieten, in unserer Insta-Story auf euch aufmerksam zu machen. Bitte sendet dazu euer Angebot mit einer kurzen Beschreibung, Kontaktdaten, ggf. Website/Instagram-Account bis zum 13.12. an judith@plantage.farm.

Fröhliche Grüße,
Euer PlantAge-Team

Teamsache: Abschied von Gärtner Simon

Zum Abschied haben wir Simon [dieses Video](#) zusammengeschnitten aus Erinnerungen und guten Wünschen für die Reise. Wir wünschen viel Spaß beim anschauen!

Er hat auch noch eine kleine Botschaft hier für euch:

"Nun mache ich mich wohl vom Acker. Ich bedanke mich sehr für den Antrieb, der mir gegeben wurde. Den ich aber wohl auch dem Ganzen geben konnte. Besonderer Dank vor allem an all die freiwilligen Menschen, die das Ganze verwirklicht haben, sowie die Gemeinschaft zusammengehalten haben."

Gemüse-Tipps: Zwiebel

Lagerung:

Luftig, kühl, dunkel und trocken lagern. Braune Zwiebeln haben die härteste Schale und lassen sich bis zu sechs Monate lagern, weiße und rote Zwiebeln etwa zwei bis drei Monate. Angeschnittene Zwiebeln nicht offen im Kühlschrank lagern, sondern in einer Dose oder einem Schraubglas. Sie übertragen sonst gerne ihren Geruch auf andere Lebensmittel bzw. schmecken aufgrund von Oxidation leicht bitter.

Lauch und Frühlingszwiebeln halten im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 7 bis 10 Tage. Bei längerer Lagerung am Besten als Erstes die grünen Triebe verarbeiten, der weiße Wurzelteil wird weniger schnell welk. Frühlings- und Lauchzwiebeln gerne in ein feuchtes Küchentuch wickeln.

Verwertungstipps - Mal was anderes:

Aus Zwiebeln kann man köstliche Zwiebelmarmelade einkochen. Einfach ein kg Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit etwas Öl anschwitzen und auf mittlerer Hitze bräunen.

Etwas Wasser, Zucker und einen Schuss Essig dazu geben und auf niedriger Temperatur ca. 30 Minuten einkochen lassen. Abschmecken. Passt hervorragend zu Gemüsegerichten, Burgern, Sandwiches, etc.

Die Schalen und Abschnitte könnt ihr aufheben und im Backofen bei niedriger Temperatur trocknen, wenn sie ganz trocken sind, in den Mixer geben und zusammen mit Gewürzen zu einem feinen Puder zerstäuben, toll z.B. mit Masala Gewürz - fertig ist das Zwiebelgewürzpulver.

Weitere Ideen:

- in Suppen, Curries, Eintöpfen
- als Zugabe zu Bratlingen
- eingelegt als Beigabe zu Sandwiches, Burger
- ofengeschmort mit Rotwein und Steinobst
- knusprig frittiert, paniert (Pakora) oder gebraten pur oder zu Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Nudelgerichten
- karamellisiert: Langsam in der Pfanne mit Öl angebraten und geschmort bis der natürliche Zucker austritt
- roh zu Salaten, Dips, Aufstrichen
- gegrillt oder als Ofengemüse
- eingekocht als süß-pikantes Chutney
- im Risotto
- in Brötchen/ Brot, auf Flammkuchen und Pizza
- in einer Quiche

Rezept der Woche

Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Gemüse-Konfetti

Ein Stück übrig gebliebene Sellerieknolle eignen sich toll als Zugabe für leckeren Kartoffelstampf. Die Schalen kann man auch dran lassen, wenn man faul ist. Man muss nur ordentlich stampfen, dann merkt es keiner.

Zutaten:

- ½ Sellerieknolle
- 350g Kartoffeln
- ca. 150g müdes Gemüse (z.B. Karotte, Zwiebel, Kürbis, Paprika, Zucchini)
- 5 EL Öl (gerne Rapsöl mit Buttergeschmack)
- 1 EL Essig
- Muskatnuss
- 1 ½ TL (Kräuter-)Salz
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

In einem großen Topf Wasser aufsetzen. Die Sellerieknolle mit einem schwarzen Messer von gröberer Schale und Wurzelauwüchsen befreien und grob würfeln. Die Kartoffeln waschen, wenn gewünscht schälen und in Stücke schneiden, die genauso groß sind wie die Selleriestücke. Sprich sehr kleine Kartoffeln ganz lassen. Das kochende Wasser salzen und Sellerie und Kartoffeln zusammen darin weich kochen. Das übrigen Gemüse fein würfeln, sonst werde es keine Konfetti. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Konfetti darin einige Minuten garen. Nur so lange, bis sie noch Biss haben. Mit dem Essig ablöschen, Platte ausschalten und bei Restwärme einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die weich gekochten Kartoffeln und Sellerie abgießen. Kartoffeln nach belieben schälen und beides zusammen mit 3 EL Öl mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Auf zwei Teller aufteilen und mit Gemüse-Konfetti bestreuen.

Weitere Verwertungstipps für Knollensellerie:

- Würzige Backofenpommes
- Als Basis für pürierte Suppen und Saucen (gibt Bindung)
- Als elementare Zutat für selbstgemachte Gemüsebrühen in Eintöpfen
- Im Ofen geschmort als Braten
- Als Zutat für winterlichen Rohkostsalat, mit Äpfeln, Kürbiskernen und Senf-Dressing
- Paniert als Sellerieschnitzel

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).

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.

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

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 | www.einfachlaufen.de

Aktion der Leviva von Genosse Matthias

Vor-Ort "**Advents- und Weihnachtssonderverkauf**" der Produkte auf 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.