

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 1

Vom Feld

- Postelein
- Grünkohl

Aus dem Lager

- 1,5 kg Kartoffel - Agria, die Pommes-Kartoffel
- 0,5kg weiße Zwiebeln
- 1kg Rote Beete - Tonda di Chioggia (gestreift) oder Avalanche (Weiß)
- 1 kg Möhren (manche mit leichtem Frostschaden)

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Wir hoffen ihr seid alle gesund ins neue Jahr gestartet und freut euch schon auf eure erste Kiste nach der winterlichen Pause. Wir sind auf jeden Fall bereit und starten mit einem gestärktem Team. **Gärtner Daniel, Praktikantin Aurelie und FÖJ-lerin Anna** sind seit dieser Woche bei PlantAge dabei.

In 2 Wochen werden wir eine neue Kapazitätsgrenze der Lieferautos erreichen. Dann wird ein **zweiten Liefertag für Berlin** notwendig sein. Vor allem in **Prenzlauer Berg und Friedrichshain wird daher in die meisten Verteilstationen ab KW 3 mittwochs, statt donnerstags geliefert**. Wie immer bei solchen wichtigen Infos gibt es für alle Betroffenen eine Mail mit allen Details. Sicher ist der Gemüsetag schon zu einer Gewohnheit geworden und es war/ist zu Beginn bestimmt nicht ganz einfach eine Routine aufzubauen. Daher kann die Umstellung auf einen anderen Tag erstmal eine Herausforderung bedeuten. Es wird also möglich sein, dass Gemüse auch einen Tag später - am Donnerstag - abzuholen. Das beste ist, ihr müsst am Donnerstag nicht warten, bis das Gemüse geliefert wurde. ;-)

Bei einem Infotreffen kam die Frage, ob wir einen **langfristigen Gemüsekasten Plan** erstellen können. So hat man auch für die nächsten Monate eine Vorstellung, wann welches Gemüse in der Kiste ist. Also hat Freddy folgende Übersicht erstellt, welche auch auf unserer Website unter Aktuelles verlinkt wird. Alle Angaben sind eher ungefähr und natürlich kann es wetter- und erntebedingt immer zu Schwankungen oder Änderungen kommen.

### In den Kisten im Winter gibt es voraussichtlich

- Kartoffeln: wöchentlich 1-2 kg (diverse Sorten)
- Rote Beete: wöchentlich. 1-1,5 kg (diverse Sorten)
- Möhren: fast wöchentlich 0,5-1 kg
- Zwiebeln: jede zweite Woche
- Porree: wöchentlich bis jede zweite Woche
- Grünkohl oder roter Grünkohl: wöchentlich
- Salate (vorw. Postelein, Feldsalat, Spinat oder Asiasalat): wöchentlich
- Kohl: 1-2 Mal
- Pastinake: ca. 6 Mal
- Topinambur: ca. 3 Mal

Zum Gemüse aus dieser Woche möchten wir anmerken, das manche der **Möhren einen leichten Frostschaden** abbekommen haben. Wir empfehlen daher, sie zeitnah zum Beispiel für Suppen verwerten. Die restlichen Möhren sind im Kühlcontainer vor Frost geschützt. Möhren wird nachgesagt, dass sie wenn sie einen leichten Frost abbekommen eine feine Süße entwickeln.

Winterliche Grüße,  
Euer PlantAge-Team

# Stimmen aus der Genossenschaft

## Mitbewohner\*in gesucht in Hellersdorf

Hallo Liebe Genossinnen, Ich Kasia und meine Tochter Daphne Zofia suchen eine oder einen neuen Mitbewohner\*in für ein 12qm großes Zimmer die Warmmiete beträgt 275,- im Bezirk Hellersdorf. Es wäre zu sofort frei, aber es braucht einen frischen Anstrich und eine Teppichreinigung.

Es wäre natürlich super, wenn sich auch eine Mama oder Papa finden würde mit Kind was aber nicht zwingend nötig ist.

Höchstwahrscheinlich wird im Laufe des Jahres noch ein weiteres 25 Quadratmeter großes Zimmer in der Wg frei was bedeuten würde, dass du auch das größere Zimmer nehmen könntest und wir das kleinere als Gemeinschaftsraum nutzen, um dort zu essen, spiele zu spielen oder zum Arbeiten, das können wir gemeinsam entscheiden. Also wenn du Lust auf ein aktives gemeinsames WG Leben hast mit zusammen kochen, putzen, spielen und füreinander da sein, aber auch mit genug Respekt der Privatsphäre dann schreib mir gerne eine Email an [kasia7286@gmail.com](mailto:kasia7286@gmail.com)

## Gemüse-Tipps: 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.

*Quelle: Die Tipps 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).*

**Herkunft:** Der Grünkohl stammt wie auch einige andere Kohlarten vom „[Urkohl](#)“ ab, dessen Ursprung sich entlang der Küstengebiete ringsum das Mittelmeer bis nach Kleinasien zieht. Heutzutage wird er vor allem in Großbritannien, den skandinavischen Ländern, in Holland und auch im norddeutschen Raum kultiviert und geschätzt. Doch auch im Norden Amerikas und in östlichen und westlichen Gebieten Afrikas wird er zum Teil angepflanzt. Es gibt verschiedene Theorien zum Alter dieser Kohlart. Fest steht, dass schon aus dem Jahre 400 vor Christus aus Überlieferungen ermittelt werden konnte, dass eine Kohlart mit krauseligen Blattwerk zur damaligen Zeit bekannt war. Auch unter den Römern wurde die sogenannte Sabellinische Kohlart immer wieder erwähnt und schon damals großflächig angebaut. Funde und Aufzeichnungen bestätigen, dass dieser Kohl wohl der Vorgänger des uns heute bekannten Grünkohls ist.

*Quelle:*

<https://www.plantura.garden/leserfragen-2/gemuese/gruenkohl-herkunft-ursprung-und-synonyme>

# Rezepte der Woche

## Grünkohlcurry

*Unser Tipp: das Curry mit anderem Gemüse aus der Kiste wie Möhren oder Kartoffeln zu verfeinern.*

### Zutaten für 4 Portionen

- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Sesamöl
- 2 EL grüne Currypaste
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen Kokosmilch
- 600 g Grünkohl
- 300 g rote Linsen
- 8 EL geröstete Erdnüsse
- Chiliflocken

### Zubereitung

1. Sesamöl in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und glasig dünsten.
2. Currypaste einrühren und kurz mit anbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen.
3. Grünkohl mit in den Topf geben und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Nun die Linsen mit in den Topf geben. Und ca. 10 Minuten kochen.
5. Curry mit Erdnüssen und Chiliflocken garnieren.

Quelle: <https://kitchengirls.de/rezepte/gruenkohl-curry>



*Unser Grünkohl im Schnee*

# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 2

Vom Feld

- Feldsalat
- Lauch

Aus dem Lager

- 1,5 kg Kartoffel - Sunita oder Adretta (beide mehlig-kochend)
- 1 kg Rote Beete - Avanlache (weiß) oder Boldor (gelb)
- 1 kg Möhren - ggf. Bruchstücke

Von den Obstbauern in Markendorf

- Birnen - Alexander Lukas (nicht bio, ein unverkäuflicher Restbestand, der evtl. sonst kompostiert worden wäre)

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Mit **600 Kisten** haben wir diese Woche einen neuen Rekord erreicht! YAY!  
Der neue Schneefall bremst uns ein wenig aus und macht die Arbeiten im Feld nicht leichter, aber umso schöner. Die Feldarbeit beschränkt sich zur Zeit auf das Ernten von frischem Grünzeugs für die Gemüseboxen. Unser Acker-Team verbringt also mehr Zeit im Büro und unterstützt den Lieferkreis bei der Umstellung zum zweiten Liefertag. Das bringt unsere Arbeitsabläufe ganz schön durcheinander. Daneben steht auch die **Anbauplanung** an, für welche wir nächste Woche die große Mitgliederumfrage starten. Darin könnt ihr uns eure Wünsche und euer Feedback zur Gemüsebox mitteilen, die wir bei der Planung 2021 berücksichtigen werden.

## #WHES21: Bleibt zu Hause – schickt uns eure Fußabdrücke!

Die letzten Jahre konnte PlantAge aktiv auf den Straßen von Berlin für die Agrarwende mitmarschieren und ein Zeichen für unsere Forderungen setzen. Dieses Jahr wird es in dieser Form nicht möglich sein, doch wir brauchen diese Agrarreform dringender denn je. Deshalb nehmt an dieser großen Aktion teil und hinterlasst euren Fußabdruck mit euren Forderungen drauf – mitmachen ist ganz einfach!

1. Macht einen Abdruck von eurem Fuß oder Schuh auf Papier
2. Schreibt eure Forderungen dazu
3. Teilt euer Bild auf den Sozialen Medien unter #AgrarwendeLostreten
4. Schickt uns den Abdruck [per Post](#) oder ladet ein Foto [hier](#) hoch

Schickt eure Fußabdrücke bitte bis zum 14. Januar an folgende Postadresse:

*Wir haben es satt!, Marienstr. 19-20, 10117 Berlin*

Alle bis zum 14.1. eingereichten Abdrücke, werden beim #WHES21-Protest am 16. Januar vors Kanzleramt getragen. **Lasst uns gemeinsam die Agrarwende lostreten!** → [Fußabdruck hochladen](#) | [Erklärvideo](#) | [Weitere Infos](#)

## Neues aus dem Online-Shop: Bioveganes Olivenöl!

Wir testen gerade noch die Abläufe des Online-Shops. Zum Einführungspreis gibt es einen Rabatt von **10 %** auf Olivenöl bis zum 31.01.2021. Die Vorbestellung wird Mitte Februar an euch versendet. Weitere Infos → [Zum Shop](#)

**Folgende Stationen werden ab nächste Woche (KW 3!) nicht donnerstags, sondern mittwochs beliefert:** Trivitys, Brammibals Prenzlauer Berg., PlantBase, JuggleHub, Work'n'Kid, SweetVice, Good Buy, Gundara, Neue Republik Reger

**Wichtig: Joker müssen zukünftig bis zum Mittwoch in der Woche vor der Lieferung gesetzt** werden, da wir bereits am Ende der Vorwoche die Listen fertig machen müssen. Dies gilt für alle Gemüseboxen, auch wenn ihr euren Ernteanteil weiterhin donnerstags abholt.

Verschneite Grüße, Euer PlantAge-Team

## Teamsache - Daniel

**Art der Anstellung:** Gemüse-Gärtner

**Seit wann bist du schon dabei?** Für bio-vegane Landwirtschaft setze ich mich seit dem Studium ein, bei PlantAge bin ich nach einigen Stationen in der Praxis und der institutionellen Arbeit für den Ökolandbau seit Januar diesen Jahres.

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?** So ziemlich alles zu koordinieren, was den Anbau unseres Gemüses angeht, also ein Auge darauf zu haben, dass von Aussaat und Pflanzung bis Ernte alles wie am Schnürchen läuft. Nur fürs Wetter bin ich nicht verantwortlich.

**Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?** Biologisch-vegane Anbau in solidarischer Wirtschaftsweise in direktem Kontakt mit den Genoss:innen zu realisieren, gute Lebensmittel für viele Haushalte zu erzeugen, ist der absolute Traum einer erfüllenden und wertgeschätzten Arbeit. Bei PlantAge sind viele Voraussetzungen dafür bereits umgesetzt. Ich hoffe, einen Beitrag leisten zu können, dass Einiges noch besser wird. Ach, und natürlich um meine heimliche Neigung auszuleben: Pastinaken streicheln, denn die brauchen besonders viel Liebe.



## Gemüse-Tipps: Birnen

Birnen enthalten unter anderem Provitamin A, die Vitamine B1, B2 und Vitamin C, das für den Aufbau von Bindegewebe und bei der Eisenaufnahme eine wichtige Rolle spielt. Auch Folsäure steckt in Birnen. Dazu kommen unter anderem die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen.

**Herkunft:** Birnen kannte man schon im Altertum, allerdings in Form der Holzbirne. Die Römer und Griechen kannten und schätzten die süße Frucht und verarbeiteten sie häufig zum Beispiel in Nachspeisen. Diese Urbirne war vor allem in Mittel- und Südeuropa verbreitet, aber auch in Kleinasien. Die etwa 2500 Birnensorten, die es heute gibt – von Abate Fetel über die Gute Luise bis hin zur Williams Christ –, sind allerdings wesentlich jünger.

Erst im 18. und 19. Jahrhundert züchtete man in Frankreich und Belgien neue Sorten, die länger zu lagern waren. Oft wurden Wildbirnen ein Opfer der Fäulnis, heutige Birnen sind widerstandsfähiger. Beliebt ist in Deutschland die Sorte Abate Fetel, deren Fleisch gelblich-weiß ist und die saftig und süß schmeckt.

Quelle: <https://www.apotheken-umschau.de/Birne>



# Rezepte der Woche

## Kartoffel-Lauch-Auflauf

*Früher habe ich immer gedacht, Aufläufe wären ein total aufwändiges Rezept und eher was für besondere Anlässe oder wenn Gäste zu Besuch sind. Aber Gäste hatten wir nun schon lange nicht mehr zu Besuch und besondere Anlässe gibt es während Corona auch nicht mehr so richtig. Also warum nicht einfach ein "ganz normales" Abendessen zu einem besonderen Anlass machen? Mal abgesehen davon, dass Aufläufe tatsächlich so ziemlich das einfachste sind, was man in der Küche so zaubern kann. Also ran!*

### Zutaten:

- 1 Kilogramm Kartoffeln festkochend
- 2 Stangen Lauch
- 650 Milliliter Sojasahne
- 3 Esslöffel Kichererbsenmehl
- 2 Teelöffel Muskat
- 1 Prise Kala Namak optional
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Backofen bei 180 Grad und Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben von maximal 5 mm Dicke schneiden. Den Lauch gründlich waschen und die Wurzel halbieren und in feine Ringe schneiden.
3. Eine runde Ofenform nehmen und mit etwas Öl auspinseln. Die Kartoffeln darin anordnen, etwas Lauch darauf verteilen. Dann die restlichen Kartoffeln und den Rest Lauch ebenfalls in einer zweiten Reihe darauf geben. Es sollen maximal zwei Kartoffelscheiben übereinander liegen. Andernfalls garen die unteren Kartoffeln in der vorgegebenen Zeit nicht richtig.
4. Die Sojasahne in einer Schale mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kala Namak ist optional und verleiht einen leichten Eigengeschmack. Verwendet davon nicht zu viel. Auf dem Auflauf verteilen, sodass möglichst alles bedeckt ist. In den Backofen geben und für ca. 35 Minuten backen. Wenn der obere Lauch nicht mit Flüssigkeit bedeckt ist, dann kann er schnell dunkel werden. Im Notfall könnt ihr etwas Alufolie über den Auflauf legen, sodass der Lauch nicht zu viel Hitze abbekommt.

Quelle: <https://veganerezepte.eu/rezept/kartoffel-lauch-auflauf/>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 3

Vom Feld

- Grünkohl

Aus dem Lager

- 1,5 kg Kartoffel - Sunita oder Adretta (beide mehlig-kochend)
- 1 kg Rote Beete - Robuschka (rot)
- 1 kg Möhren

Von den Obstbauern in Markendorf

- Birnen - Alexander Lukas (nicht bio, ein unverkäuflicher Restbestand, der evtl. sonst kompostiert worden wäre)

# Aktuelles

## [Umfrage zur Kistenplanung 2021!](#)

Liebe Genoss\*innen,

aufgrund der starken **Minusgrade** diese Woche, können wir leider **keinen frischen Salat** ernten. Wenn die zarten Blätter im gefrorenen Zustand anfasst, würden sie innerhalb weniger Stunden nach dem Ernten matschig werden.

Jetzt ist eure Meinung gefragt! In der **Umfrage "Wunschliste 2021"** könnt ihr eure Wünsche, Rückmeldungen und Erwartungen an die Gemüsebox mitteilen. Damit könnt ihr uns unterstützen, die Planung bedürfnisorientierter zu gestalten. Schließlich geht es bei PlantAge nicht "nur" darum, die Agrarwende anzustoßen und bioveganen und solidarischen Anbau zu fördern, sondern auch, dass IHR happy mit eurem Ernteanteil seid. Bitte nehmt euch für die Umfrage **15-30 Minuten** Zeit. Weitere Infos findet ihr in der Beschreibung: [www.surveymonkey.de/r/wunschliste2021](http://www.surveymonkey.de/r/wunschliste2021)

**2 Flyer sind heute in der Gemüsebox.** Bitte helft PlantAge bekannter zu werden und gebt diese Flyer an interessierte Freund:innen, Nachbar:innen oder Kolleg\*innen weiter. Wir bauen auf eure Unterstützung, da seit einem Jahr keine Märkte und Messen stattfinden und so gerne wir auch die sozialen Medien nutzen, möchten wir eher davon absehen, den Großkonzernen noch mehr Geld für Werbung zu geben. Unser erster Weg, PlantAge bekannter zu machen, führt daher direkt über euch und persönliche Kontakte (auch wenn selbst diese eingeschränkt sind). Unser ganzes Team würde sich sehr freuen, wenn ihr die Genossenschaft auf diese Weise unterstützt. No pressure ;-)

Für unsere Lieferungen in Berlin suchen wir **Lieferbuddies**, die uns regelmäßig an einem oder beiden Tagen beim Ausliefern unterstützen. Dazu gehört das Tragen und Zählen von Kisten, Eintragen in den Listen und Posten in den Abholgruppen. [Weitere Infos findet ihr in dieser Beschreibung](#). Bei Interesse und Fragen freuen wir uns auf eure Nachricht an [jobs@plantage.farm](mailto:jobs@plantage.farm).

**Unsere neuen Verteilstationen:** [Brammibal's Donuts](#) am Potsdamer Platz (Alte Potsdamer Str. 7, 10785 Berlin), [Familienzentrum Weißensee](#) (Mahlerstraße 4, 13088 Berlin), [Meta Mate](#) (Straßburger Str. 16, 10405 Berlin), [Buchhandlung am Tierpark](#) (Erich-Kurz-Straße 9, 10319 Berlin), [Gastronom](#) (Wilhelminenhofstraße 53, 12459 Berlin).

Viele Grüße,

Euer PlantAge-Team

# Teamsache - Anna

**Art der Anstellung:** Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)

**Seit wann bist du schon dabei?** Januar 2021

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?**

Mein Name ist Anna und ich mache seit Januar 2021 mein FÖJ bei PlantAge. Dabei unterstütze ich Prozesse im Gemüseanbau, im Büro und nehme euch in unserer Instagram-Story mit aufs Feld und gebe Einblicke in unsere Arbeit.



**Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?**

Da ich im Herbst dieses Jahres eine Ausbildung im Weinbau beginnen möchte, bin ich hier auf einen vielseitigen Einblick in die Arbeit einer solidarischen Landwirtschaft gespannt. Ein Teil von PlantAge sein zu dürfen, bedeutet für mich, zusammen mit Gleichgesinnten der Erde durch den nachhaltigen und tierleidfreien Gemüseanbau etwas zurückgeben zu können.

## Gemüse-Tipps: Gemüseboxe auspacken

Inzwischen haben sicher die meisten den Groove raus, wie man das Gemüse mit möglichst wenig Aufwand auspackt und verstaut. Dennoch dachten wir, ein paar Tipps dazu können sicher nicht schaden, vielleicht ist ja doch etwas Neues dabei und für alle, die gerade erst starten, ist es bestimmt hilfreich.

1. **Abholung und Transport:** Wir empfehlen, das Gemüse in der Station in einen Beutel umzupacken und die Kiste gleich vor Ort zu lassen. Das hat den Vorteil, dass ihr die leere Kiste beim nächsten Mal nicht wieder dorthin schleppen müsst und damit das Abholen der Kiste flexibler planen könnt (z.B. nach der Arbeit, beim Spaziergang, ...). Im Stoffbeutel verpackt, könnt ihr das Gemüse auch im Rucksack verstauen, ohne, dass dieser dreckig wird.
2. **Auspacken:** Blattkulturen liegen immer ganz oben. Ihr könnt sie von dort direkt in den Kühlschrank räumen und am besten bald aufbrauchen. Darunter findet ihr die Lagerkulturen wie Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Beete. Die Erde am Gemüse macht das Gemüse länger haltbar und frisch. Daher lasst es gerne ungewaschen und wäscht es erst kurz vor der Verwendung. Am besten geht das mit einer Gemüse-/Nagelbürste (ohne Wildschweinborsten - [Nur ein Beispiel](#)). Das Gemüsefach im Kühlschrank am besten einmal die Woche rausnehmen und mit Wasser kurz ausspülen. Dabei bekommt man gleich einen Überblick, was ggf. von voriger Woche noch übrig ist und kann dieses direkt verwerten.
3. **Lagerung:** Kartoffeln und Zwiebeln sollten trocken gelagert werden und müssen/sollten nicht im Kühlschrank. Unser Tipp: packt die Kartoffeln, erdig wie sie sind, in einen schwarzen Stoffbeutel, den ihr an einem schattigen Ort aufhängt. Er lässt Luft zirkulieren, schützt vor Licht, hält den Dreck zusammen und die Kartoffeln sind immer griffbereit. Zwiebeln in einer Schale oder Beutel in der Küche lagern. Da wir euch regelmäßig mit Nachschub versorgen, braucht ihr das Gemüse nicht lange zu lagern. Sollten die Zwiebeln dennoch mal sprießen, kann man sie weiterhin wunderbar verwenden, inkl. des Triebes. Bei Kartoffeln die Triebe unbedingt abmachen und grüne Stellen wegschneiden.

# Rezepte der Woche

## Veganer Birnen Tarte

### Zutaten:

Für den Teig:

- 100g Dinkelmehl
- 130g Dinkelvollkornmehl
- 120g Margarine
- 40ml Wasser
- 1 Prise Zucker
- 1 TL, gestr. Salz

Für den Belag:

- 250g (Seiden-)Tofu
- 200g Sauce (vegane Käsesoße)
- 35g Lauch
- 15g Frühlingszwiebeln
- 1 Msp. Chilipulver
- 1 TL, gestr. Kurkuma
- 1 TL, gestr. Rauchsatz
- 1 Birne
- n.B. Konfitüre (Preiselbeere zum Verfeinern)

### Zubereitung:

1. Die Zutaten für den Teig zusammenmischen und gut durchkneten. Zu einer runden Form ausrollen und in die Backform geben. Einen kleinen Rand andrücken und nun im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 15 Minuten vorbacken lassen.
2. In der Zwischenzeit Seidentofu und Käsesoße mit den Gewürzen vermischen - Lauch und Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden und dazugeben - unterrühren. Abschmecken und evtl. nachwürzen.
3. Die Birnen vierteln, schälen und das Gehäuse entfernen - die geschälten Viertel nochmals von der Dicke her halbieren.
4. Nun die Form mit dem vorgebackenen Teig aus dem Ofen holen - die Tofu-Käse-Lauchmasse auf dem Teig verteilen und ganz oben drauf nun die Birnenschnitten verteilen und diese mit Rauchsatz bestreuen. Das Ganze muss nochmal in den Ofen bei 175-180 Grad für ca. 30-35 Minuten.
5. Vor dem Anschneiden kurz stehen lassen, damit es schnittfester wird.
6. Hervorragend dazu schmeckt Preiselbeerkonfitüre - die Säure gibt dem Ganzen noch den Geschmackskick. Könnte man auch mit den Birnen oben klecksweise auf die Tofumasse geben und mitbacken.
7. Als weitere Variante kann man statt den Frühlingszwiebeln 3-4 Schalotten nehmen.

Quelle:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2626951412681255/Vegane-Tarte-mit-Birne-und-Kaese.html>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 4

Vom Feld

- Roter Grünkohl
- Postelein

Aus dem Lager

- 1 kg Rote Beete - Tondo di Chioggia oder Boldor
- Weißkohl, ggf. Rotkohl
- 0,5 kg Zwiebeln

Von den Obstbauern in Markendorf

- Birnen - Alexander Lukas (nicht bio, ein unverkäuflicher Restbestand, der evtl. sonst kompostiert worden wäre)

Von Biohof Hausmann

- 900g Dinkelvollkornmehl

## Aktuelles

## [Umfrage zur Kistenplanung 2021!](#)

### Liebe Genoss\*innen,

Letzte Woche war ein exemplarisches Beispiel, dass man in der Landwirtschaft immer höchst flexibel sein muss, weil man vom Wetter abhängig ist. Am Montag war noch alles tiefgefroren und wir dachten keinen Postelein ernten zu können. Am Dienstag Morgen war dann alles wieder getaut und wir konnten spontan doch frischen Salat ernten. An dieser Stelle daher nochmal der allgemeine Hinweis, dass es betriebsbedingt immer zu **Abweichungen zu dem Gemüse im Gemüsebrief** kommen kann.

Die Umfrage Wunschkiste 2021 läuft noch eine Woche. Bitte nehmt euch **15-30 Minuten** Zeit, um die Fragen zu beantworten. Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele teilnehmen, damit wir aussagekräftige Ergebnisse erhalten. Weitere Infos findet ihr in der Beschreibung:

→ <https://www.surveymonkey.de/r/wunschkiste2021>

*Was sich jetzt schon aus den Antworten schließen ließe: ihr liebt Bohnen und Brokkoli ;-)*

Diese Woche gibt es zusätzlich zum Gemüse eine Packung **bioveganes Dinkelvollkornmehl** von Daniel Hausmann. Bitte beachtet, dass dieses **EXTRA** steht und nicht bereits in die Gemüseboxen gepackt ist. Dies hat damit zu tun, dass die Verpackung recht empfindlich ist und **nicht nass werden** sollte, weil sie sonst schnell reißen oder das Mehl schlecht wird. Achtet darauf auch, wenn ihr das Mehl mit dem Gemüse nach Hause transportiert.

Weiteres Mehl kann auch in größeren Mengen im Online Shop bestellt werden. Es wird dann gemeinsam mit eurer Gemüsebox zur Station geliefert.

Noch bis zum 31.01. Könnt ihr euch das **Olivenöl im Online Shop zum Vorbesteller\*innen-Rabatt** sichern zu einem Preis von **39,50€ für 3 Liter oder 64,50 für 5 Liter**. Angebaut werden die Oliven nach veganen Methoden. Die Blätter und die übrigbleibenden Reste bei der Olivenpressung werden vom bioveganem Netzwerk kompostiert und werden auf die Olivenhaine der Bauern und Bäuerinnen ausgebracht. Dadurch entsteht ein geschlossener Nährstoff- kreislauf ohne das tierisches Leid entsteht oder chemische Düngemittel verwendet werden.

Wir suchen für ein aktuelles Projekt ein\*en **Statiker\*in**. Sollte in der Genossenschaft jemand sein der/die uns günstig unterstützen kann oder eine Empfehlung hat, sind wir dafür sehr dankbar. Meldet euch dazu bitte an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm).

Viele Grüße,

Euer PlantAge-Team

# Teamsache - Aurélie

**Art der Anstellung:** Praktikum

**Seit wann bist du schon dabei?** Januar 2021

## **Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?**

Ich unterstütze Marco einmal die Woche bei der Auslieferung der Kisten. Am Feld steht gerade der Obstbaumschnitt an, ich tracke den Stromverbrauch unserer Kühlung und natürlich bin ich auch beim Ernten und Packen des Gemüses dabei. Im Büro habe ich administrative Aufgaben und bereite die Infos aus den Gemüsebriefen auf, damit sie später als Verzeichnis veröffentlicht werden können.



## **Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?**

Ich bin seit Anfang Januar bei PlantAge und mache hier mein Gärtnerinnen-Praktikum, welches Teil meines Umweltingenieurstudiums ist. Ich genieße es, mit gleichgesinnten und doch ganz verschiedenen Menschen zu arbeiten und dabei viel draussen zu sein. Der vegane Anbau, genauso wie das Prinzip SoLaWi sind für mich Hoffnungsträger für eine gerechtere Landwirtschaft. Ich schätze es daher sehr, mich damit auseinandersetzen zu dürfen und bin motiviert, viel zu lernen.

## **Gemüse-Tipps: Kohl**

**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.

**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.

**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. Aber auch eine Kohlsuppe mit weiterem Gemüse wie Kartoffeln, Möhren, Beete oder Lauch mit Linsen oder Graupen kann eine wohltuende Mahlzeit an kalten Wintertagen sein.



# Rezepte der Woche

## Zopf aus Dinkelvollkornmehl

### Zutaten:

- 250g Hafer-/Reisdrink
  - 1 TL Kokosblütenzucker oder Muscovado
  - 7g Trockenhefe
  - 500g (Ur)Dinkelvollkornmehl
  - 1 TL Salz
  - 50g vegane Butter, zimmerwarm
- Zum Bestreichen:
- 2 TL Hafer-/Reisdrink
  - 1TL Rapsöl
  - 1/2 TL Kurkumapulver
  - optional: 1/2 TL Kala Namak (Schwefelsalz, verleiht den Eiergeschmack)

### Zubereitung:

1. Den Reisdrink erwärmen bis er lauwarm ist.
2. In einer Schüssel (oder Mixbehälter) den Pflanzendrink mit Kokosblütenzucker und Trockenhefe vermengen und 10 Minuten stehen lassen.
3. Danach das Dinkelvollkornmehl, Salz, und zimmerwarme vegane Butter dazugeben und den Teig kneten. Danach abgedeckt in der Wärme 40 Minuten gehen lassen.
4. Den Ofen Vorheizen auf 180 Grad Celsius. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Zopf Teig halbieren, in zwei lange Würste formen, zu einem Kreuz übereinander legen und zu einem Zopf formen. Dies indem du abwechselnd die Stränge oben/unten und rechts/links kreuzt. Den Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
5. In einer kleinen Schüssel 2 TL Pflanzendrink, Rapsöl, Kurkumapulver (und optional Kala Namak) verrühren. Den Zopf damit bestreichen und nochmals 10 Minuten gehen lassen.
6. Den Zopf nochmals bestreichen. Auf den Boden des Ofens ein hitzebeständiges Gefäß, das mit Wasser gefüllt ist stellen und den Zopf die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. 35 Minuten backen und danach auf einem Gitter ohne das Backpapier abkühlen lassen

Quelle: <https://dontwasteyourtaste.com/zopf-aus-dinkelvollkornmehl-vegan-2/>



VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 5

### Vom Feld

- Grünkohl
- Spinat (mit einem bisschen Postelein)
- Porree (restlicher Sommerporree)

### Aus dem Lager

- 1,5 kg Kartoffeln - Adretta (mehlig-kochend)
- 1 kg Rote Beete - Tondo di Chioggia oder Robuschka

## Liebe Genoss\*innen,

Wir haben etwas ganz besonderes für euch: **Biovegane Orangen!**

Ende dieser Woche werden wir das [biozyklisch-vegane Olivenöl](#) aus Griechenland bestellen, welches wir über unseren Online Shop anbieten. Da sich also sowieso eine Lieferung auf dem Weg macht, habt ihr exklusiv bis Ende dieser Woche die Möglichkeit euch [5kg biovegane Orangen für 20€ aus Griechenland](#) zu bestellen!

Diese werden dann Mitte Februar in eure **Verteilstation geliefert**.

→ <https://plantage.shop/products/orangenkiste>

Diese Woche ist die **letzte Chance an der Umfrage teilzunehmen** und eure Wünsche und Erwartungen an die Gemüsebox mitzuteilen. Die Antworten helfen uns enorm unser Angebot an eure Bedürfnisse anzupassen, zu verbessern und weiterzuentwickeln. Bisher haben wir rund 200 Antworten zur Mitgliederumfrage "[Wunschliste 2021](#)" erhalten. Wir würden uns freuen, wenn noch mehr Menschen teilnehmen möchten, um ein repräsentatives Ergebnis zu erhalten. Dies ist eure Chance den Inhalt der Gemüsebox zu gestalten!

→ [www.surveymonkey.de/r/wunschliste2021](http://www.surveymonkey.de/r/wunschliste2021)

## Zur Gemüsebox:

Der **Spinat** ist in einer Art Mischkultur mit Postelein gewachsen, welcher sich im letzten Frühjahr selbst ausgesät hatte. Ihr findet daher ggf. in eurer Spinattüte auch kleine Posteleinblätter.

Beim **Porree** handelt es sich um die letzte Ernte des "Sommerporrees". Dieser ist dünner als der Winterporree und hat den kalten Schnee nicht ganz so gut überstanden. Nächstes Mal könnt ihr euch also wieder auf richtig schöne Porrees freuen.



Letzte Woche ist vielen der Befall der **weißen Fliege** auf den **Grünkohlblättern** aufgefallen. Der rote Grünkohl war davon besonders betroffen und die Pflanzen wuchsen insgesamt schwächer und kleiner als der grüne Grünkohl. Die Eier der weißen Fliege lassen sich mit einer Gemüsebürste gut abrubbeln, daher am besten jedes Blatt vor der Zubereitung kurz prüfen.

Viele Grüße,

Euer PlantAge-Team

## Teamsache - Wioletta

**Kind of employment:** permanent employment as a gardening help

**Since when are you here:** I work with PlantAge since August 2020

**What are your tasks:** I am helping the team with harvesting vegetables, preparing and packing the boxes for members, planting and weeding

**What motivates you:** The people I work with motivate me and the respect, with which we treat each other. They are very friendly and helpful co-workers. I am also happy to work outside and have good relations with the boss.

## Gemüse-Tipps: Spinat

### Lagerung

Spinat ist ein zartes Gemüse, das nicht gequetscht werden möchte und Feuchtigkeit mag. Je mehr Platz man ihm zur Lagerung gibt, desto besser hält er im Kühlschrank. Optimal eignet sich eine geräumige Box, die mit einem leicht feuchter Küchentuch ausgelegt wird. Sonst tut es auch nur Einschlagen ins Tuch, mit genügend Abstand darum. So halten ganz frische Blätter 4 -5 Tage.

### Fun Fact

Satte 80 Prozent der gesamten Spinatproduktion gehen in die Herstellung industriell verarbeiteter Lebensmittel, z.B. für Tiefkühlprodukte wie Pizza oder den berühmten Rahmspinat.

### Mythos Eisen

Als der Physiologe Gustav von Bunge 1890 den Nährwert von Spinat errechnete, benutzte er als Grundlage getrocknetes statt frisches Gemüse, was bei einem Wassergehalt von etwa 90% einen erheblichen Unterschied machte und einen Rechenfehler zum Ergebnis hatte, der sich lange Zeit hielt und nicht nur für Popeyes Popularität sondern auch spinatverschmierte Kindermünder weltweit sorgte. Statt 35g Eisen auf 100g sind es nur 3g. Trotzdem ist Spinat sehr nährstoffreich und aus gesundheitlicher Sicht schwer zu empfehlen.

### Verwertung/ Verwendung

- 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)
- püriert als Pesto/ grüne Soße/ Dressing
- in grünen Smoothies
- püriert zum Einfärben von Teigen (Brot, Nudeln,...)
- als Salat, pur oder in leckerer Kombi, z.B. mit Trockenfrüchten, (Süß)Kartoffel...
- für Füllungen, z.B. Strudel oder gefüllte Paprika mit cremigem Spinat-Zitronen-Reis
- als gesundes Wrap

# Rezepte der Woche

## Die schnellste und beste Linsensuppe der Welt mit Spinat und Kokosmilch

**Zubereitungszeit:** 20 Min./ glutenfrei

**Zutaten** (für 2 Personen oder einen ausgehungerten Riesen)

- 400 g Kokosmilch (1 Dose)
- 250 g rote oder/und gelbe Linsen
- 200 g frischer oder tiefgekühlter Blattspinat
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
- nach Belieben: Currypulver, (Kreuz)Kümmel, Cayennepfeffer, Fenchelsamen, Kardamom

### **Zubereitung:**

Rote und gelbe Linsen haben etwa die gleiche Kochzeit, man kann sie also getrost mischen.

Mit der doppelten Menge Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und anschließend mit Deckel auf niedriger Flamme 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Spinat gründlich waschen, sonst erwartet euch später ein unfreiwilliges Zahnschmelz-Peeling.

Die Kokosmilch und den abgetropften Spinat zu den Linsen geben, 3-5 Minuten weiter köcheln lassen, falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser dazu geben.

Ordentlich würzen, bis die Suppe exotisch und fantastisch mundet.

**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).**



---

Copyright PlantAge eG, 2021

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

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 6

Vom Feld

- Kleine Portion Grünkohl

Aus dem Lager

- 1 kg Kartoffeln - Agria oder Adretta (mehlig-kochend)
- 0,5 kg Zwiebeln
- 1 kg Möhren
- 1 kg Rote Beete - Tondo di Chioggia oder Robuschka
- Weißkohl

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

In den letzten Wochen haben sich viele über die kleinen Ernteanteile gewundert. Natürlich nehmen wir dieses Feedback in unsere Kistenplanung auf, bitten jedoch auch um Verständnis, dass die Kiste im Winter witterungs- und saisonbedingt natürlich weniger gefüllt ist als im Sommer und Herbst. Es ist die Intention, dass sich **der Überschuss im Sommer und der Mangel im Winter im Laufe eines Jahresernteertrages ausgleichen**.

“Die Landwirtschaft – nicht das einzelne Lebensmittel – wird finanziert.”

(weitere spannende Infos → [Netzwerk Solidarische Landwirtschaft](#))

PlantAge ist aus einer Verbraucher\*innen-Gemeinschaft für eine biovegane und regionale Selbstversorgung gestartet. Als Genossenschaft können wir die **Finanzierung und Organisation gemeinsam und unabhängig** ermöglichen. Durch die ersten Einlagen haben wir das notwendige Startkapital aufgebracht, um 2019 mit dem Gemüseanbau loszulegen. Seit Juli 2019 liefern wir wöchentlich Gemüseboxen. Die 79€ monatlicher Erntebeitrag sollen die laufenden Kosten decken und die Einlagen refinanzieren. Die Verpflichtung für mindestens ein Jahr gibt uns **Planungssicherheit** auf der einen Seite und schafft auf der anderen Seite eine **faire Verteilung der Ernte über ein Jahr**. Unser Anspruch ist es (noch) nicht uns voll zu versorgen. Doch mit jeder Box ermöglichen wir uns allen, weniger im Supermarkt einkaufen zu müssen und uns biovegan und regional zu ernähren. Gleichzeitig schaffen wir eine vielseitige Kulturlandschaft, Lebensräume für die Tierwelt und sichere Arbeitsplätze für unser Team. Und das in einer Branche in der Umweltschutz und faire Arbeitsbedingungen leider nicht immer an der Tagesordnung stehen. Wir stehen mit unserem Projekt noch ziemlich am Anfang, nicht alles ist perfekt, aber wir gehen diesen Weg gemeinsam und entwickeln uns weiter. Wir sind stolz euch bereits in unserem 2. Winter vollständig mit Gemüse aus eigenem Anbau versorgen zu können.

**Zur heutigen Gemüsebox:** Es gibt einiges an **Weißkohl**, da dieser langsam aber sicher unser Lager verlassen muss, damit nichts schlecht wird. Zu Hause im Kühlschrank lassen sich die kompakten Köpfe noch einige Wochen lagern, solltet ihr nicht gleich alles auf einmal essen können. Es kann aber auch sein, dass es nächste Woche noch einmal Nachschub gibt ;-) Sollten sich schwarze Flecken auf dem Kohl entwickeln, die äußeren Blätter entfernen und ggf. den Strunk einen halben Zentimeter anschneiden.

Eine kleine Portion, die sich als Beilage eignet, gibt es hingegen vom **Grünkohl**. Dieser steht fröhlich im Feld und lässt dem Weißkohl gerne den Vortritt. Durch die extreme Witterung diese Woche fällt das Ernten im Feld ganz besonders schwer, (bzw. ist teilweise unmöglich) deshalb gibt es diesmal auch **keinen frischen Salat**, sondern mehr Lagergemüse.

Eingeschneite Grüße,

Euer PlantAge-Team

## Teamsache - Artur

**Kind of employment:** contract gardener

**Since where are you here:** I work with PlantAge since October 2020

**What are your tasks:** harvesting vegetables, preparing and packing boxes for the members, planting, weeding, driving the car to deliver the veggie boxes

**What motivates you:** I used to learn at school to be a gardener and I am happy to work in my profession. Being outside, being active at work and gardening all together is something I really like, so it's great. Also I enjoy working together with everyone here at PlantAge. :)

## **Gemüse-Tipps von Sophia Hoffmann: Rote Beete**

### **Lagerung**

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.

### **Gesundheit**

Beete liefern die Vitamine A, C, B und Folsäure. Sie sind mit Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und großen Mengen an Eisen ausgestattet und sollen das Risiko für Herzkrankheiten senken und krebsschützend wirken. Die Durchblutung wird gefördert, der Fettstoffwechsel angeregt und die Vitalität gesteigert.

### **Verwertung**

Ich finde es sehr praktisch Rote Beete auf Vorrat zu kochen, so habe ich die weichgekochten Beete 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 Beete-Nudeln machen und diese entweder roh, z.B. mit einem Pesto verspeisen oder kurz garen.

Rohe Beete lassen sich auch Pickeln oder fermentieren.

### **Verwertungs-Ideen**

- roh geraspelt/ in Scheiben als Zugabe zu Salaten & Getreidegerichten
- roh in Smoothies oder als Saft für süße Limonaden oder in selbst gemachtem Kombucha
- gekocht vielfältig einsetzbar z.B. in Kombination mit Zitrusfrüchten, Linsen, Buchweizen, Spinat, Salat, Grünkohl, Bohnen, Polenta, Kartoffelpüree...
- roh oder gekocht als Carpaccio
- im Ofen geröstet und entweder pur gegessen oder weiter verarbeitet zu Suppe, Aufstrich oder Hummus
- als intensiv färbende Zutat (auch in Saftform) für Risotto, Pasteteig, Brotteig, Pfannkuchenteig, Joghurt, Sour Cream, Plätzchenteig (wenige Tropfen) usw...
- süß: In Brownies und Raw Cakes:

<https://www.sophiahoffmann.com/rote-bete-lava-cakes-mit-kresse-eis/>



# Rezepte der Woche

## Beetroot, cumin & coriander soup with yogurt and hazelnut dukkah

### Zutaten:

- Olivenöl
- 2 (rote) Zwiebeln, in Ecken geschnitten
- 1kg rohe Rote Beete, geschnitten
- Chilliflocken
- Kümmel
- Koriandersamen
- Rotweinessig
- 1,2 L Gemüsebrühe
- 30g Haselnüsse
- Sesam
- Naturjoghurt (z.B. Soja)

### Zubereitung:

1. Das Öl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen. Zwiebeln, Rote Beete und eine Prise Salz hinzugeben und für 10 Minuten kochen. Dann die Hitze herunterstellen und Chiliflocken, Kümmel und Koriander hinzufügen. Kochen lassen, bis das Aroma gut durchgezogen ist, dann den Essig hinzugeben und kräftig zischen lassen. Jetzt die Gemüsebrühe hinzugeben und alles bedeckt für 45 min - 1 Stunde kochen lassen bis die Rote Beete weich sind. Nach halber Kochzeit den Deckel abnehmen, um die Suppe zu reduzieren.
2. In der Zwischenzeit das Dukkah zubereiten. Dazu Haselnüssen, Sesam, restlicher Kümmel und Koriander in eine Bratpfanne geben und vorsichtig rösten bis die Haselnüssen golden sind. Eine Prise Salz hinzugeben und alles mit einem Mörser oder Messern kleinmachen.
3. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und nach belieben nachwürzen. Vor dem Servieren die Schüsseln mit Joghurt und einem Sprinkler Haselnuss Dukkah garnieren.

### Quelle:

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/beetroot-cumin-coriander-soup-yogurt-and-hazelnut-dukka>



# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 7

Vom Feld

- Kleine Portion Grünkohl
- Spitzen des roten Grünkohls

Aus den Tunneln (vorausgesetzt, es ist nicht gefroren)

- Postelein oder Feldsalat
- Spinat

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita (vorw. Festkochend bis mehligkochend) oder Adretta (mehligkochend)
- Möhren

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Elster oder Rubinette

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Es sind wieder Plusgrade in Aussicht! Demnach wird der **Mitmachttag** diesen Samstag (20.02.) stattfinden können. Wir freuen uns schon, gemeinsam mit euch zu ackern und die Beete im Tunnel für die erste Pflanzung - bereits nächste Woche - vorzubereiten. Wir bitten um eine Anmeldung über folgendes Formular, damit wir die Arbeit besser planen können und auch weil die Teilnehmer:innenzahl corona-bedingt beschränkt ist.

→ [Anmeldung: https://forms.gle/LDa8yRZPkondohgX8](https://forms.gle/LDa8yRZPkondohgX8)

Von Obstbauer und unserem Verpächter Thomas haben wir **Äpfel** für die Gemüsebox erhalten. Diese stammen nicht aus biologischen, sondern **integriertem** Anbau - eine Verbindung zwischen konventioneller und biologischer Landwirtschaft. Das bedeutet, dass man maximale Produktivität bei minimaler Umweltbelastung erreichen möchte ([Weitere Infos](#)). Thomas verkauft für gewöhnlich seine Äpfel in der "Apfelgalerie" in Schöneberg. Wegen Corona wurden dort ca. 10% weniger Äpfel verkauft.

Bei der **frischen Ernte** im Feld und im Tunnel sind wir von dem **Wetter** abhängig, da die Salate aufgetaut sein müssen, um sie ernten zu können. Oft lässt sich das gar nicht so gut vorplanen, sodass es zu Abweichungen im Gemüsebrief kommen kann. Sollten wir kurzfristig feststellen, keine Salate ernten zu können, wird dies durch mehr Lagergemüse ausgeglichen. Da wir jedoch ab nächster Woche anfangen wollen, die ersten Frühjahrskulturen in den Tunneln zu pflanzen, sollen die Beete jetzt eigentlich zügig abgeerntet werden. Ein kleines **Dilemma** vor dem wir gerade stehen, aber da es nächste Woche schon wieder +16°C werden soll, sind wir ganz **zuversichtlich**.

Vergangenen Freitag ist eine Lagerhalle im Markendorf in **Brand** geraten. Wir waren schon ganz geschockt, weil wir dachten es sei unsere Maschinenhalle, die dort lichterloh in Flammen steht. Das wäre wirklich fürchterlich. Die Erleichterung war dann erstmal groß, doch wir bedauern natürlich den Verlust für den Besitzer. → [Zur Mitteilung](#)

Wir sind **umgezogen**! Nämlich ist unser Büro - im gleichen Gebäude - jetzt zwei Stockwerke weiter oben. Die alte Bürowohnung wird nun genutzt als Unterkunft für Eileen, die bei uns ab März eine Ausbildung macht und Praktikant:innen, die uns für einen Zeitraum von bis zu 6 Monaten begleiten und ein eigenes Zimmer mit mehr Privatsphäre brauchen. Erstmals haben wir nun ein Büro, in welchem niemand schläft/wohnt und freuen uns, hier ganz konzentriert und produktiv zu arbeiten. Wir haben jetzt einen großen Arbeitsraum mit Balkon, einen Meetingraum für die regelmäßigen Besprechungen und einen Stillarbeitsraum.

Gemüse-Grüße, euer PlantAge-Team

## Teamsache - Ania

**Seit wann bist du dabei?** Ich bin schon dabei seit August 2020.

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?** Unter anderem das Gemüse ernten und für die Mitglieder in die Gemüsekisten packen. Je nach Jahreszeit die Beetvorbereitung für Setzlinge und deren Anpflanzung. Das Hacken von Unkräutern und was sonst noch so an Aufgaben am Acker anfällt.

**Was motiviert dich, bei PlantAge zu arbeiten?** Ich bin motiviert wegen der angenehmen Atmosphäre, Respekt zwischen Mitarbeiter:innen und freundlichen Menschen, mit denen es angenehmer ist zu arbeiten, und es keinen Stress gibt. Der Respekt der Arbeitgeber ist ebenfalls eine Bereicherung. Meine Motivation ist auch das Gehalt und die feste Anstellung, die mir Sicherheit gibt.

## Gemüse-Tipps: Äpfel

### Lagern

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.

### Zero Waste Problem

Angeschlagene Äpfel werden oft entsorgt/ nicht gekauft obwohl sie nur eine faule Stelle haben obwohl noch 80 – 90 % der Frucht einwandfrei sind. Sie können problemlos ausgeschnitten und weiter verarbeitet werden. Dasselbe gilt für unkonventionell geformte oder runzelige, nachgereifte Äpfel, sie schmecken zwar pur nicht mehr so knackig, lassen sich aber hervorragend verarbeiten.

### Verwendung/ Verwertung

- Apfelkuchen/ - strudel/ - crumble/- mus/ - kompott/ - brot/ - marmelade/ -soße
- Apfelmus als Basis für vegane **Rührteige** ( Ei-Ersatz)
- in feinen Scheiben im grünen **Salat**, z.B. in Kombination mit Nüssen, Samen, Kernen
- zusammen mit Zwiebeln in der Pfanne **karamellisiert** als Topping auf Kartoffelstampf (göttlich!)
- im Smoothie oder als Saft aus dem Entsafter, zusammen mit Pflanzenmilch und Zimt: **Bratapfelsmoothie**
- Brat- oder BBQ-Apfel (Ofen oder Grill), nach Belieben mit Schoko-, Nuss- oder Marzipanfüllung
- Rohkostsalat zusammen Karotten, Zucchini, mariniert mit Zitronensaft, hält im Kühlschrank tagelang und lässt sich beliebig zu Bowls und Lunch-Gerichten kombinieren
- getrocknete Apfelringe/ Apfelschalentee
- Apfel-Kohl-Gemüse/ -Salat
- Schnelle Tarte oder Tartin mit gekauftem veganem Blätterteig
- Apfelporridge/ -grießbrei

# Rezepte der Woche

## Saftiger Möhrenkuchen

### Zutaten:

- 300g Mehl
- Halbes Päckchen Backpulver (ca. 7g)
- Zimt nach Belieben (ich habe ca. 3 gute TL genommen)
- 70g Kokosblütenzucker
- 100g gemahlene Mandeln
- 300g Karotten
- 150ml Öl
- 3 EL Apfelmus (ungezuckert)
- Zitronensaft einer halben Zitrone
- Abrieb einer halben Zitronenschale



### Zubereitung:

1. Heitzt den Backofen auf 170 Grad vor.
2. Vermengt zunächst alle trockenen Zutaten miteinander. Also das Mehl mit dem Backpulver, dem Zimt, dem Kokosblütenzucker und den gemahlenden Mandeln.
3. Häckselt nun die Möhren mit einer Küchenmaschine oder Mixer.
4. Nun vermengt ihr in einer anderen Schüssel alle flüssigen Zutaten. Gebt also das Öl, den Zitronensaft, den Apfelmus und den Zitronenabrieb zu den Möhren. Tipp: Ich habe die Zitronenschale klein geschnitten und durch eine Knoblauchpresse gepresst.
5. Vermengt nun die trockenen Backzutaten mit den flüssigen. Am besten per Hand!
6. Gebt den Kuchenteig nun in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform.
7. Der Kuchen sollte ca. 50 Minuten backen. Macht unbedingt den Stäbchentest! Jeder Backofen ist anders. Beachtet das bitte.

### Quelle:

<https://www.vchangemakers.de/homepage/rezept-saftiger-moehrenkuchen-mit-wenig-zucker-vegan/>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 8

Vom Feld

- Porree
- Rosenkohl oder Möhren

Aus den Tunneln (vorausgesetzt, es ist nicht gefroren)

- Postelein

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita oder Agria
- Rote Beete - Tongo di Chioggia

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Mit schwerem Herzen **verabschieden wir uns von Gärtner Joseph**. Seit Juli hat er uns beim Unkrautmanagement, dem Anbau im Folientunnel, der Bewässerung und vielen weiteren Dingen unterstützt. Besonders bereichert hat er unser Team mit seiner fröhlichen und freundlichen Art. Wir wünschen ihm bei seiner weiteren persönlichen und beruflichen Entwicklung alles Gute. Ab Juli sucht Joseph nach einer 1- oder 1,5-Zimmer **Wohnung** für ca. 500€ in Berlin (auch Randbezirke möglich). Hinweise gerne an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm)

Am Samstag wurde beim **Mitmachttag** auf unserem Acker fleißig gearbeitet. Gemeinsam mit vielen Helfer\*innen konnten wir alle Beete für die dieswöchige Pflanzung vorbereiten (→ [Fotos/Beweise](#)). Wir sind dieses Jahr besonders früh dran mit den Frühlingskulturen (4 Wochen), damit wir früher frische Salate haben und auch die Tomaten früher pflanzen können. Draußen werden diese Woche auch schon Frühlingszwiebeln gepflanzt. Es geht also jetzt richtig los!

Über die [Ackerküche-Gruppe](#) wurde deutlich, dass einige das Problem von **"schäumenden Kartoffeln"** hatten. Im heutigen Gemüsebrief haben wir aus diesem Anlass nochmal verschiedene Beispiele recherchiert, wann man Kartoffeln nicht mehr essen sollte. Wir können uns die schäumenden Kartoffeln nur erklären, dass sie bei der Lieferung im Auto (Außentemperatur war -10°C und morgens sogar noch kälter) gefroren sind. Bei uns stehen sie (auch nach dem Packen) in der Kühlung, die eine Temperatur von +4°C hält. Es sollte daher bei den steigenden Temperaturen jetzt nicht nochmal vorkommen. Falls doch, schreibt uns bitte eine E-Mail an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) mit der Info wann und wo ihr eure Kiste abgeholt habt. Für die Zukunft wissen wir, dass wir bei so starken Minustemperaturen keine Kartoffeln im Ernteanteil einplanen dürfen. Wir entschuldigen uns aufrichtig bei allen Betroffenen!

Auch auf dem Feld hat der Frost Schaden angerichtet. Dem **Postelein** in dieser Kiste kann man den Schock noch ansehen. Er hat sehr viel Wasser verloren und wirkt daher schlaff und weniger lebendig. Wir empfehlen daher diesen schnell aufzubrauchen und bis dahin in einem feuchten Tuch im Kühlschrank aufzubewahren.

Juhu! **Rosenkohl!** Eine erfreuliche Abwechslung in der Kiste, wobei wir ganz klar sagen müssen, dass es sich hier um ein Anbauexperiment handelt. Andere Bauern haben uns abgeraten Rosenkohl auf dem sandigen Boden anzubauen. Dafür kann sich die Ernte dann doch sehen lassen. Leider konnten wir nur ca. 200 Stück ernten und müssen leider auf Möhren als Ersatz zurückgreifen. Wir wünschen euch viel Spaß beim Röschen abpiddeln ;-) Die Blätter der Spitze lassen sich übrigens auch verwerten.

Sonnige Grüße

Euer PlantAge-Team

# Gemüse-Tipps: Wann sollte man Kartoffeln nicht mehr essen?

## Lange Keime oder grüne Stellen

Gekeimte Kartoffeln schmecken nicht gut und haben schon viele Inhaltsstoffe verloren. Sind die Keime grün, ist es ein Zeichen von hohem Solanin Gehalt - eine giftige chemische Verbindung.

Beträgt die Länge des Keims nur etwa einen Zentimeter, verändert sich der Solanin Gehalt der Knolle nur gering (letzte Chance die Kartoffeln zu essen! Zunächst die Stellen aber wegschneiden, weil sie bitter schmecken). Sind die Keime schon über 10 Zentimeter lang, sind sie nicht mehr zum Verzehr geeignet. Das gleiche gilt für grüne Knollen, die zu viel Licht ausgesetzt wurden.

## Unangenehmer Geruch

Verdorbene Kartoffeln riechen süßlich-penetrant und muffig. Gute Knollen erkennt man dagegen am angenehm-erdigen Geruch.

## Nasse Stellen

Sind die Kartoffeln stellenweise nass, ist es ein Zeichen dafür, dass sie von Pilzen und Bakterien (etwa *Erwinia caratovora*) befallen sind - und somit ein Fall für den Mülleimer! ***(Bei der Auslieferung werden die Kartoffeln durch anderes Gemüse nass. Das hat dann nicht mit einem Befall zu tun. Doch lasst die Kartoffeln erst gut abtrocknen, bevor ihr sie lagert. Zum Lagern eignet sich zum Beispiel ein Jutebeutel, der vor Licht schützt, aber Luft zirkulieren lässt.)***

Tipp: Bei der Lagerung darauf achten, dass Kartoffeln nicht mit Salzen in Berührung kommen, da diese Wasserdampf anziehen. Die Feuchtigkeit kann auf die Kartoffel übergehen und Nassfäule begünstigen.

## Die inneren Werte zählen

Sind die Knollen fleckig, sind sie mit Schorf befallen. Die braunen, korkartigen Flecken sind rissig und überziehen die Kartoffel. Schwarzfleckigkeit (wird durch Druck verursacht; die Kartoffel verfärbt sich an der betroffenen Stelle grau, wird blau, dann schwarz) und „innere“ Mängel (etwa Hohlherzigkeit - braun umrandete Hohlräume im Knolleninneren -, Eisenfleckigkeit - rostbraune Fleck durch Virusinfektion und Wachstumsstörung ausgelöst -, Glasigkeit - das Kartoffelinnere ist sehr hell und weist eine wässrige, glasige Konsistenz auf, bedingt durch Störung im Stärkehaushalt) sind erst beim Anschnitt sichtbar.

Quelle:

[www.wunderweib.de/wann-du-kartoffeln-nicht-mehr-essen-darfst-13936.html](http://www.wunderweib.de/wann-du-kartoffeln-nicht-mehr-essen-darfst-13936.html)



# Rezepte der Woche

## Ofenfrische vegane Rosenkohl-Tarte

### Zutaten

#### Teig

- 250 g Mehl
- 150 g Vegane Butter bzw. Margarine (kalt)
- 3 EL Wasser (kalt)
- 3 EL Petersilie (gehackt)
- 1/2 TL Salz

#### Füllung

- 750 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel (weiß)
- 400 ml Pflanzensahne
- 4 EL Speisestärke
- 1 TL Muskatnuss
- Rauchsatz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl, die Petersilie und das Salz in eine Schüssel geben. Die Butter in kleine Würfel schneiden und mit dem kalten Wasser hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. (Keine Angst, wenn er etwas zu krümelig ist, einfach weiter kneten. Ganz geschmeidig wird er nicht, er soll nur zusammenhalten)
2. Den Teig in vier Tarte-Formen verteilen und gleichmäßig am Rand und am Boden festdrücken. (Das geht gut mit dem Boden eines Trinkglases) Anschließend mit einer Gabel den Boden etwas einstechen und die Formen für ca. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
3. Für die Füllung den Rosenkohl von trockenen Blättern und Enden befreien und vierteln. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
4. Den Rest der Zutaten in eine Schüssel geben, miteinander verquirlen und kräftig abschmecken. Nun Rosenkohl und Zwiebelwürfel hinzufügen und gut umrühren, so dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist.
5. Die fertige Mischung in die Tarte-Formen füllen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200° (Umluft) backen, bis die Oberfläche knusprig braun ist (ca. 50 Minuten).

### Tipps

Falls ihr den Tartes noch etwas mehr Geschmack und Substanz geben wollt, bietet sich als zusätzliche Zutat etwas Räuchertofu an!

Wer keine kleinen Tarte-Formen hat, kann das ganze übrigens auch in einer einfachen großen Tarte- bzw. Quiche-Form backen.

Quelle: [www.toastenstein.com/rosenkohl-tarte/](http://www.toastenstein.com/rosenkohl-tarte/)

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

**OHNE MIST**



## **Ernte der Woche KW 9**

Vom Feld

- Pastinaken
- Grünkohl
- Porree

Aus den Tunneln (vorausgesetzt, es ist nicht gefroren)

- Postelein

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita oder Adretta
- Rote Beete - Tongo di Chioggia

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Die erste **Pflanzung** letzte Woche war sehr erfolgreich. Die Salate in den Tunneln haben sich sehr schnell wieder aufgerichtet und sehen kräftig aus. Draußen haben wir Frühlingszwiebeln gepflanzt. Alle Pflanzen sind nun mit einem Vlies bedeckt, sodass sie etwas geschützt sind, wenn die Temperaturen nun wieder sinken.

Gerade beschäftigen wir uns mit den letzten Feinheiten des **Anbauplans**. Die Planung fällt uns dieses Jahr wieder ein bisschen leichter, da wir in den letzten Jahren schon viele Erfahrungen machen konnten. Pflanzzeitpunkte, Sortenauswahl und Menge werden dieses Jahr nochmal optimiert. Besonders wertvoll ist dabei auch euer Feedback aus der Umfrage! (Ja, wir versuchen weniger Mangold anzubauen :D)

Wir werden wieder einige **neue Sorten** ausprobieren, aber an anderen Stellen auch **vereinfachen**. So planen wir, weniger verschiedene Tomaten und Paprika anzubauen, weil die Erntezeitpunkte schwierig zu managen waren und es deshalb vorkam, dass einige Früchte un- und andere überreif waren. Daran möchten wir in diesem Jahr verstärkt arbeiten, um die Qualität zu verbessern. Keine Sorge, es wird immer noch ausreichend bunte Vielfalt geben!

Auch haben wir uns vorgenommen, mehr Gemüse (z. B. Rote Beete) selbst zu **säen** - also nicht als Jungpflanzen zu pflanzen. Das hat verschiedene Vorteile: Die Pflanze ist direkt an die örtlichen Bedingungen angepasst, wir sind unabhängig von Jungpflanzenlieferanten und damit flexibler, wir haben sonst keinen Einfluss auf das Substrat, in welchem die Pflanzen angezogen werden und schließlich ist es auch günstiger. Gleichzeitig bedeutet es jedoch, dass die Beete längere Zeit belegt sind und wir übernehmen das Risiko für die sensible Phase, in der die Samen keimen. Aber wir schaffen das!

### Zur dieswöchigen Kiste:

Postelein und Grünkohl haben bei dem Frost vor ein paar Wochen einen ordentlichen Knacks bekommen. Wir werden nur noch 1-2 Mal davon ernten können. Letztes Jahr war der Winter sehr mild und wir konnten noch lange leuchtenden Postelein und Grünkohl ernten. So ist das mit der Natur.

Um den Grünkohl länger frisch zu halten, wagen wir diese Woche den Versuch den Grünkohl nach dem Ernten in Wasser zu tunken, so wie wir es auch bei den Salaten im Sommer machen. Wir würden uns über Feedback freuen an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm), ob das erfolgreich war. Es bedeutet jedoch, dass anderes Gemüse in der Kiste nass wird. Die Kartoffeln bitte gut abtrocknen lassen.

Richtig begeistert sind wir hingegen von der Pastinaken-Ernte! Sie wurden bereits im Juni 2020 von Freddy gesät und sind die Kultur, die am längsten auf dem Feld stand (bzw. unter der Erde). Pastinaken gelten allgemein als eine sehr schwer anzubauende Kultur und 2019 hatten wir auch kein Glück damit. Deshalb sind wir jetzt besonders entzückt und hoffen, ihr teilt unsere Freude. ♥

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

# Gemüse-Tipps: Pastinaken

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.

## Verwendung

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

*Die Fotos zeigen die Pastinaken auf dem Acker im Oktober  
Das letzte Bild sind die Pastinaken bei der Ernte*



# Rezepte der Woche

## 1. Cremige Pastinaken-Suppe

### Zutaten

- 300g Pastinaken
- 300g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 550 ml Gemüsebrühe
- 200 ml pflanzliche Sahne (z.B. Hafer- oder Sojasahne)
- Salz, Pfeffer
- Petersilie

### Zubereitung

Pastinaken, Kartoffeln und die Zwiebel schälen und das Gemüse in grobe Würfel schneiden.

Dann das Öl in einem Topf erhitzen und die grob gewürfelten Pastinaken, Kartoffeln und die Zwiebel in den Topf geben und das Gemüse ca. 2 Minuten lang anschwitzen.

Anschließend das angeschwitzte Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und es ca. 10 Minuten lang bei mittlerer Hitze weich garen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer cremig pürieren.

Nun die pflanzliche Sahne hinzufügen und noch einmal durchmischen.

Zum Schluss hacken wir die Petersilie und fügen sie frisch vor dem Servieren hinzu.

Quelle: <https://www.peta.de/rezepte/pastinakensuppe-vegan>

## 2. Schokomuffins mit Pastinake von Sophia Hoffmann

### 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

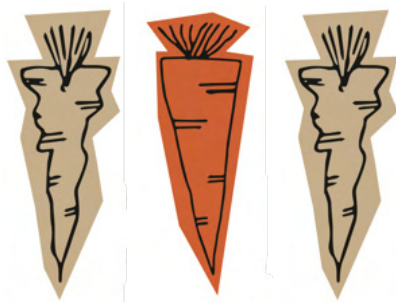
### Zubereitung:

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.

# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 10

Vom Feld

- Pastinaken
- Topinambur
- Grünkohl
- Porree

Aus den Tunneln (vorausgesetzt, es ist nicht gefroren)

- Postelein

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Adretta
- Möhren

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wieder etwas neues in der Gemüsebox: **Topinambur!**

Topinambur ist mit der Sonnenblume verwandt und trägt im Sommer wunderschöne gelbe Blumen. Im Winter kann man die Knollen frisch aus der Erde ernten, die sich durch den süßlichen Geschmack auszeichnen. Topinambur vermehrt sich vegetativ und kann schon aus einem kleinen Stück Wurzelknolle wieder neu austreiben. Das bedeutet, wenn man nicht alles erntet, wächst im Sommer wieder neuer Topinambur. Praktisch auf der einen Seite, auf der anderen Seite wird man die Pflanze auch ganz schlecht wieder los.

Der **Porree** hat ein paar Frostschäden erlitten und es ist gut, wenn wir ihn möglichst schnell auf die Ernteanteile verteilen. Um ganz viel ernten und euch zur Verfügung stellen zu können, konnten wir den Lauch leider nicht perfekt putzen. Im Prinzip funktioniert es so: die Äußeren braunen Blätter abstreifen, Wurzeln kürzen und die schlaffen Blätter trimmen, bis dahin, wo sie wieder frisch sind.

Beim **Grünkohl** ernten wir nun nur noch die frischen Spitzen und tauchen diesen einmal in kaltes Wasser, um ihn besser frisch zu halten.

Der **Postelein** hat durch den Frost an Lagerfähigkeit verloren und wird schon nach kürzester Zeit in den Papiertüten labbrig. Dennoch möchten wir ihn gerne an euch verteilen, anstatt ihn nicht mehr zu verwenden. Wir empfehlen daraus ein würziges Pesto zu machen.

In den vergangenen Wochen sind in einzelnen Ernteanteilen **Kartoffeln mit Braunfäule** gefunden worden. Leider können wir dies beim Sortieren und Packen nicht erkennen, da die Schale von außen weitestgehend unversehrt ist. Wir können gut verstehen, dass es unangenehm ist, sehen aber leider keine Möglichkeit, etwas dagegen zu tun. Wir hoffen daher auf euer Verständnis. ♥ Unsere Kartoffeln sind fast völlig unbehandelt. Nur einmal haben wir letzten Sommer mit biologischen Mitteln gegen den Kartoffelkäfer gespritzt, um die Pflanzen zu stärken. Der Kartoffelkäfer hat in Deutschland nämlich keine natürlichen Feinde. Er vermehrt sich ganz ungehindert, frisst die Blätter der Pflanzen und kann so ganze Ernten vernichten.

Für ein bisschen mehr Übersicht über die **Kartoffelsorten**, die wir noch im Lager haben, gibt es heute eine kleine Info zu allen Sorten mit einem Foto. Die Informationen stammen von Wikipedia und unserem Pflanzkartoffelanbieter "[Kartoffelvielfalt](#)". Gar nicht so einfach, die auseinander zu halten. Tatsächlich verändert sich beim Einlagern die Kochfähigkeit zu mehligkochend. Das erklärt warum die ersten Frühkartoffeln immer so gerne für Kartoffelsalat verwendet werden. Die sind nämlich schön knackig und festkochend.

Erdige Grüße

Euer PlantAge-Team

## Gemüse-Tipps: Topinambur

Topinambur hat viele Namen, doch die meisten kennen das Wurzelgemüse unter dem Namen Topinambur (ob der oder die ist im Deutschen egal). 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.

### Verwendung

Topinambur kann sehr vielfältig zubereitet werden. Roh im Salat, gegart als Kartoffelersatz, angebraten in der Pfanne, gebacken als Ofengemüse oder Chips, püriert als Suppe oder gebacken/ 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. Wollt ihr Topinambur roh verzehren, beträufelt die aufgeschnittene Knolle mit etwas Zitronensaft, da sich die Stücke sonst schnell bräunlich verfärben. Große Knollen können holzig sein und sollten besser zu Suppe verarbeitet werden.

### Lagerung

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

**Tipp von Gärtner Daniel:** Den Topinambur über Nacht in kaltem Wasser einlegen, dann ist er weniger bitter.

## Unsere (restliche) Kartoffelvielfalt

### Adretta

Mehligkochend, auffallend rund, gelb innen und außen  
Produkt der Kartoffelzüchtung der DDR im Jahre 1975  
In manchen Jahren stand Adretta auf der Hälfte der Kartoffelanbaufläche der damaligen DDR, rund 550.000 ha.  
Sie ist neben der Verwendung als Kartoffelpüree ebenso geeignet für die Pommes frites- und Chipsproduktion  
Verwendung: Knödel, Kartoffelteiggerichte



### Agria

Vorwiegend mehligkochend, ovale Form, gelb innen und außen  
Verwendung: Bratkartoffeln, Pommes, Chips, Ofenkartoffel



### Sunita

Vorwiegend festkochend bis mehligkochend, rund-oval  
Verwendung: Bratkartoffeln, Pommes



### Linda

Vorwiegend festkochend bis festkochend, während der Lagerung wird sie mehligkochend, lang-oval, gelb innen und außen, glatte Schale  
Verwendung: Pellkartoffel, Salat, Salzkartoffel, Gratin





# Rezepte der Woche

## Veganes Winter-Risotto mit Topinambur und Pilzen

Die Pilze werden hier als Topping verwendet. Das Rezept lässt sich also auch gut zubereiten ohne, dass ihr extra Pilze einkaufen müsst.

### Zutaten

- 100 g Rundkorn Reis
- 600-900 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Pilze
- 60 g Topinambur (mit Schale)
- 80 g Karotte
- 1-2 EL Hefeflocken (nicht unbedingt notwendig, wenn du ohnehin veganen Käse verwendest)
- Kokosöl oder anderes Öl zum braten
- 2-3 EL Cashewmus/ Mandelmus oder ein paar EL veganer Schmelzkäse/Parmesan für die Konsistenz
- optional: 2-3 Handvoll Jungspinat (oder frischer Spinat klein geschnitten)
- Toppings: Olivenöl/anderes kaltgepresstes Öl, Kräuter, Microgreens, geschälte Hanfsamen, etc.

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch ganz klein schneiden. In Kokosöl anrösten. Sie sollen auf keinen Fall zu dunkel werden, sonst schmeckt das Risotto später bitter.

Bereite Gemüsebrühe vor, mit fertigem Pulver oder wie du sie gerne machst. Falls du Wasser verwendest, nicht das Salz vergessen und später gerne noch ein paar getrocknete Kräuter und Pfeffer beifügen.

Füge den Reis hinzu und eine Kelle Gemüsebrühe. Stetig rühren.

Topinambur und Karotte ganz klein schneiden und hinzufügen.

Nach und nach eine Kelle Gemüsebrühe hinzufügen und gut umrühren. Der Reis soll nicht zu sehr in Wasser schwimmen. Je nachdem, ob du eher mehr oder weniger Wasser hinzufügst, verdampft unterschiedlich viel Wasser, deshalb kann ich keine genaue Angabe machen.

Die Pilze vierteln und mit oder ohne Öl anrösten.

Sobald der Reis die perfekte Konsistenz erreicht hat, Hefeflocken und optional Käse oder Nussmus hinzufügen und nochmal 1-2 Minuten köcheln lassen. Auch der Spinat müsste genau jetzt rein! Abschmecken und mit Toppings sowie Pilzen servieren.

Quelle:

<https://justinekeptcalmandwentvegan.com/2019/12/veganes-risotto-pilze-topinambur/>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

**OHNE MIST**



## **Ernte der Woche KW 11**

Vom Feld

- Pastinaken
- Grünkohl
- Porree
- Schwarzer Rettich

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Adretta oder Linda
- Möhren

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Unser Team hat diese Woche neuen Zuwachs bekommen. **Therese** setzt bei PlantAge ihre demeter-**Ausbildung** fort. Es ist Teil der Ausbildung nach dem 2. Jahr auf einen anderen Hof zu wechseln, um die Vielfalt der Landwirtschaft kennenzulernen. Therese bringt also schon ein bisschen Erfahrung mit. Neu für sie ist jedoch der biovegane Anbau (demeter-Betriebe haben eigentlich immer auch Tiere auf dem Hof). Wir freuen uns also ihr dieses Anbaukonzept nahe zu bringen, das sie idealerweise später auch auf einem eigenem Hof in Brandenburg umsetzen möchte.

Seit März wird unser Office-Team durch **Sofie** unterstützt. Sie studiert an der Europa-Universität in Frankfurt (Oder) und macht bei uns ihr Pflichtpraktikum im Bereich Business Development und Administration. Sie freut sich, dass sie einen ökologisch und vegan wirtschaftenden Betrieb in ihrer Heimat Brandenburg unterstützen und mehr über Logistik lernen kann. Und wir freuen uns, dass sie dabei ist :-)

Diese Woche gibt es wieder eine Neuigkeit - zumindest für diese Saison. Alle Genoss:innen, die auch letzten Winter schon dabei waren, können sich sich gut daran erinnern, da gab es dieses Gemüse nämlich häufig. Die Rede ist vom **Schwarzrettich**. Es fällt direkt ins Auge, dass die Knollen ganz schön klein geraten sind. Das liegt daran, dass sie etwa 2 Wochen zu spät gesät wurden. Wer hätte gedacht, dass das so einen großen Unterschied machen kann. Zu der Zeit hat auf der extra dafür angelegten Fläche das Wassersystem bei 30°C gestreikt, sodass wir nicht säen konnten. Erst als Platz woanders durch die Zwiebelerte frei wurde, konnten wir den Schwarzrettich säen. Das wird dieses Jahr in der Planung angepasst. Wir hoffen euch schmecken die schwarzen Kugeln trotzdem. Sie sind frisch geerntet aus dem Feld, es ist also nicht ausgeschlossen, dass sich hier und da noch ein kleiner Wurm versteckt!

Postelein gibt es diese Woche nur für alle, die letzte Woche keinen hatten - also die Lieferung am Dienstag und Mittwoch. Damit schließen wir die Ernte ab und der **Platz im Folientunnel ist frei für die neue Pflanzung**, welche Ende dieser Woche ansteht. Ebenfalls abgeerntet sind Porree und Grünkohl.

Wisst ihr was das bedeutet? Es gibt bald **Apfelsaft!** Wir warten noch bis die Mosterei den Saft in Flaschen abfüllt und dann kann es bald schon losgehen. Wir möchten mal die mutige Behauptung aufstellen, dies könnte der beste Apfelsaft sein, den ihr je getrunken habt (wenn ihr es süß mögt). Davon könnt ihr euch ja dann bald selbst überzeugen.

Muntere Grüße

Euer PlantAge-Team

# Gemüse-Tipps: Schwarzer Rettich

Der schwarze Rettich, auch Winterrettich genannt, ist ein Wurzelgemüse aus der Familie der Kreuzblütler. Er ist nicht nur in der Küche gern gesehen, sondern wird auch wegen seines hohen Vitamingehalts und seiner Senföle in der Medizin verwendet. Schwarzer Rettich enthält antibakterielle und schleimlösende Wirkstoffe.

[Hier die Anleitung, wie ihr aus Schwarzrettich Hustensaft herstellen könnt.](#) Den Honig durch eine vegane Alternative ersetzen.

**Lagerung:** Der schwarze Rettich kann ähnlich wie Karotten und Rüben gelagert werden, seine Haut macht ihn gegen Druck recht unempfindlich. In Sand und befreit vom Laub kann er im Keller bis zu einem halben Jahr halten.

**Verarbeitungstipps:** Schwarzer Rettich ist schärfer als weißer. Roh kann man ihn, genau wie den weißen, fein geraspelt oder geschnitten, als Salat verzehren oder zu einer Brotzeit genießen. Salz nimmt ihm etwas die Schärfe. Deshalb ist es ratsam, den Rettich erst kurz vor dem Verzehr zu salzen. Winterrettich ist schärfer als weißer Rettich. Darum wird die schwarze Variante auch oft gekocht oder eingelegt serviert.



*Unser Schwarzrettich im Herbst*

Quellen:

<https://www.mdr.de/mdr-garten/pflanzen/schwarzer-rettich-winterrettich-steckbrief-anbau-pflege100.html>

<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/schwarzer-rettich-schoen-scharf-712659.html>

# Rezepte der Woche

## Quetschkartoffeln mit Zwiebeldip

### Zutaten

#### QUETSCHKARTOFFELN

- 1 kg Kartoffeln, am besten eher kleine
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer

#### ZWIEBELDIP

- 200 g veganer Joghurt
- 100 g vegane Mayonnaise
- 3 EL Pflanzenöl, z.B. Rapsöl
- 3 Zwiebeln
- 1 TL Zucker
- 1/2 Zehe Knoblauch, gehackt
- 2 EL Apfelessig
- Salz + Pfeffer

### Zubereitung

#### QUETSCHKARTOFFELN

1. Die Kartoffeln mit Schale gut waschen und in einem Topf mit Salzwasser geben. Bei hoher Temperatur aufkochen, dann die Hitze herunter stellen und die Kartoffeln mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten weich kochen.
2. Olivenöl, Rosmarin, Paprika, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
3. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Die Kartoffeln gut abgießen, auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und mit einem Kartoffelstampfer (alternativ mit dem Boden eines Tellers oder einer Schüssel) platt drücken. Mit der Marinade beträufeln und im Ofen ca. 35 Minuten knusprig backen. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### ZWIEBELDIP

1. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Ringe schneiden. In einer großen Pfanne mit dem Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur anschwitzen, bis sie durchgängig braun sind. Dies kann durchaus 20 - 30 Minuten dauern. Dabei hin und wieder durchrühren.
2. Zucker und gehackten Knoblauch hinzugeben und etwa 1 Minute mit anbraten. Dann alles mit dem Apfelessig ablöschen, gut durchrühren und in eine Schüssel füllen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
3. Joghurt und Mayonnaise zu den karamellisierten Zwiebeln geben und gut verrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Quelle:

<https://cheapandcheerfulcooking.com/vegane-quetschkartoffeln-mit-zwiebel-dip/>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 12

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Adretta oder Linda
- Rote Beete - Robuschka
- Möhren
- Pastinake
- Zwiebel

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wie ihr wisst, macht **Eileen** bei uns ihre Ausbildung. Für zwei Jahre wird sie in unserem Betrieb arbeiten und euer Gemüse anbauen. Sicher seid ihr daher neugierig mehr über sie zu erfahren. Gerne möchten wir euch Eileen besser vorstellen und haben sie ein paar Fragen gestellt, die sie für euch beantwortet hat. [Zum Interview geht's hier lang.](#) (Unter Aktuelles auf unserer Website)

## Letzte Woche ist viel großartiges passiert!

Am Donnerstag fand unsere dritte **Bio-Kontrolle** statt (2019, 2020, 2021). Das Prüfungsprotokoll wird nun noch einmal geprüft und dann sind wir bald in Kürze offiziell bio zertifiziert! Und sogar noch besser, denn wir sind dann die erste **biozyklisch-vegan zertifizierte Solawi!** Die Flächen unseres alten Ackers werden dann "BIO" sein und die Fläche unseren neuen Ackers "in Umstellung".

Für den großen **Förderantrag**, welchen wir 2020 im Frühjahr beantragt und dafür die Genossenschaftsdarlehen gesammelt haben, gibt es nun die "Genehmigung für einen vorzeitigen Vorhabenbeginn". Das bedeutet, dass alle Investitionen aus dem Antrag, die wir nun tätigen mit 45% gefördert werden. Dazu zählen viele kleine praktische Gartengeräte, ein neuer Traktor, Maschinen oder Folientunnel. Wir freuen uns riesig, dass es hier endlich weiter geht und die Zeit die wir in den Antrag gesteckt haben sich lohnen wird.

Es gibt die Zusage, dass in Markendorf ein weiterer **Brunnen** gebaut werden kann. Das bedeutet für uns und die Markendorfer Obstbauern und -Bäuerinnen, dass mehr Wasser für die Lebensmittelproduktion zur Verfügung steht. Somit steht uns die Option offen in den nächsten Jahren unsere Anbauflächen zu erweitern. Der Platz ist nämlich da, nur Wasser gab es bisher nicht in ausreichender Menge.

Am Wochenende haben wir gemeinsam wieder munter geackert, haben gepflanzt, neue Beete vorbereitet und einige Bauprojekte voran gebracht. Der **nächste Mitmachtag findet am 10. April** statt. [HIER](#) könnt ihr euch für den Mitmachtag anmelden. Die Mitmachtage sollen nun wieder jeden 2. Samstag im Monat stattfinden.

Diese Woche wirds knollig! Das frische Gemüse im Feld wie Grünkohl, Postelein und Lauch sind nun vollständig abgeerntet. Die frischen Salate im Tunnel brauchen noch ein paar Wochen bis zur Ernte. Deshalb dürft ihr euch diese Woche auf einen Ernteanteil aus reinem Lagergemüse freuen. Auch mal was besonderes.

Wurzelige Grüße

Euer PlantAge-Team

# 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.

## Zero Waste Tipp:

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.

## Verarbeitungstipps:

- in Suppen, Curries, Eintöpfen
- als Zugabe zu Bratlingen
- zu allerlei Kartoffelgerichten
- 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

## Zwiebelmarmelade

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.



# Rezepte der Woche

## Rote Beete Lava-Cakes

### Zutaten für 6 Lava Cakes

- 100 ml Pflanzenmilch ( Soja-, Reis-, Haferdrink)
- 1 TL Essig
- 5 EL Rohrohrzucker
- 2 EL Pflanzenöl ( Rapsöl, weiches Kokosöl, mildes Olivenöl)
- Mark einer halben Vanilleschote
- 100 g vorgekochte Rote Bete, fein püriert
- 4 EL Kakaopulver
- 80 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- eine Prise Salz
- 100 g dunkle Schokolade/ hochwertige Kuvertüre
- plus 8 haselnussgroße Stücke Schokolade für die Füllung

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen.

Die gekochten Rote Bete in der Küchenmaschine/ Blender pürieren.

Die 100 g Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen.

Die pflanzliche Milch mit dem Essig verrühren, für ein paar Minuten zur Seite stellen, gerinnen lassen. Den Zucker, das Pflanzenöl, das Mark der halben Vanilleschote und die pürierte Bete dazu geben und gut verrühren. Den Kakao, das Mehl, das Backpulver und eine Prise Salz dazu geben.

Die geschmolzene Schokolade mit einrühren.

In gefettete, mit Kakaopulver ausgeschwenkte Muffin-Förmchen füllen und in die Mitte jedes Förmchens ein Schokostück drücken. Etwa 20 Minuten backen bis beim Stäbchentest abseits des Schokokerns kein Teig mehr hängen bleibt.

Warm servieren, am Besten mit Eis!

**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).**



<https://www.sophiahoffmann.com/rote-bete-lava-cakes-mit-kresse-eis/>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



**Jetzt für den Newsletter zum Online Shop anmelden!**

→ [Zur Anmeldung](#) ♥

*(<https://mailchi.mp/face5dc16daf/newsletter>)*

## **Ernte der Woche KW 13**

Vom Feld

- Topinambur

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Adretta oder Sunita
- Rote Beete - Robuschka oder Tondo
- Möhren
- Pastinake

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Bitte beachtet, dass am Freitag **Feiertag** ist und viele Abholstationen geschlossen haben. Das Gemüse muss in diesen Fällen bis spätestens Donnerstag abgeholt werden.

Ab sofort könnt ihr den **Newsletter zum Shop** abonnieren, um über neue Produkte und Entwicklungen informiert zu bleiben. Hier könnt ihr auch kooperierende Landwirt:innen kennenlernen und euch mit Tipps und Rezepten inspirieren lassen.

→ [Hier geht es zur Anmeldung!](https://mailchi.mp/face5dc16daf/newsletter) (<https://mailchi.mp/face5dc16daf/newsletter>)

Übrigens könnt ihr euch jetzt wieder [Orangen vorbestellen](#). Das Feedback zu den Orangen war so überwältigend, dass wir uns entschieden haben sobald wie möglich wieder zu bestellen und euch wieder in den "**Orangen-Himmel**" zu bringen. Geplant ist dafür in der Zukunft ein monatliches Abo.

→ [www.plantage.shop](http://www.plantage.shop)

Jetzt geht die Saison richtig los. Alle zwei Wochen wird nun **im Freiland gepflanzt**, was das Zeug hält! Um das alles zu wuppen, hat unser Team neue **Unterstützung** erhalten. Julian ist letzte Woche mit einem 6-monatigem Praktikum bei uns gestartet. Gerne möchte er in die Landwirtschaft einsteigen und selber Gärtner werden. Bei uns kann er erste praktische Erfahrungen sammeln, ganz viel lernen und wenn alles gut klappt, ist auch eine langfristige Zusammenarbeit nicht ausgeschlossen. Julian zeichnet sich bereits jetzt als engagierter Mitarbeiter aus und wird in die Technik der Bewässerung eingearbeitet.

Um bei all der vielen Arbeit und dem Acker-Alltag das große Ganze nicht aus den Augen zu verlieren, haben wir uns mit dem Team die Zeit genommen, um **unsere persönlichen und gemeinsamen Visionen für PlantAge** festzuhalten. Dabei kamen folgende Kernziele zusammen: ein Vorbild sein für andere (Betriebe), unseren Werten treu bleiben, Klima- und Umweltschutz fördern und umsetzen, eine vegane Vollversorgung aufbauen, unseren Gemüsebau weiterentwickeln und unseren Betrieb optimieren, Agrarwende voranbringen und politisches Engagement, Umweltbildung anbieten und mehr Menschen erreichen.

Dazu haben wir unzählige messbare Ziele/Maßnahmen formuliert, die wir natürlich nicht alle auf einmal angehen können. Unser Fokus liegt schließlich weiterhin auf dem Gemüsebau. Doch ganz konkret arbeiten wir nun gezielt daran, **eigenen Kompost** herzustellen und an einem **Soli-Beitrag**.

Wir wünschen euch erholsame Ostertage - bleibt gesund!

Pflanzliche Grüße

Euer PlantAge-Team

# Gemüse-Tipps: Topinambur

## Knolle der amerikanischen indigenen Bevölkerung

Anfang des 17. Jahrhunderts brachten Seefahrer diese Pflanze von Südamerika nach Frankreich. Ihr artischockenähnlicher Geschmack machte sie bald zu einer begehrten Delikatesse an den französischen Fürstenhöfen. Noch im 30-jährigen Krieg war die "Kartüffel", wie man den Topinambur damals nannte, auch in Deutschland weit verbreitet, bis sie schließlich von der Kartoffel verdrängt wurde.

Topinambur zählt zu den Kurztagpflanzen und ist mehrjährig. Die oberirdischen Pflanzenteile sterben nach den ersten Frostnächten im Herbst ab. Ende April des folgenden Jahres sprießen neue Knospen aus den im Boden verbliebenen Knollen. Aus diesen Sprossen entwickeln sich aufrechte markgefüllte Stängel, an denen gestielte, rauhe und leicht behaarte Blätter sitzen. Jeder Stängel verzweigt sich in den Achseln der oberen Blattstände und trägt 5 bis 15 leuchtend gelbe Blüten. Die Blüten entwickeln einen Durchmesser von 4 bis 10 Zentimeter. Sie sind damit deutlich kleiner, als die der Sonnenblume, dafür zahlreicher und ebenso sonnig strahlend!

Topinambur kann sowohl durch Samen, wie auch durch Ableger der Wurzelknollen vermehrt werden. Wegen des späten Blütezeitpunkt reifen die Samen im mitteleuropäischen Klima meist nicht aus. Sie können jedoch Samen kaufen (siehe Bezugsquellen) und im Frühjahr aussäen. Einfacher ist es Saatknollen zu kaufen und zu pflanzen.

Wenn Topinambur, diese Sonnenknolle erst einmal in Ihrem Garten Einzug gehalten hat, vermehrt sie sich durch Knollen-Ableger selber. Topinambur vermehrt sich so stark, dass es sich empfiehlt eine Wurzelsperre um die Pflanzung zu legen, falls Sie keine Ausbreitung wünschen.

Quelle: <http://www.topinambur.org>



*Gelbe Topinambur-Blumen  
vor dem PlantAge Acker im Sommer 2019*

# Rezepte der Woche

## Veganer Pastinaken Aufstrich

### ZUTATEN

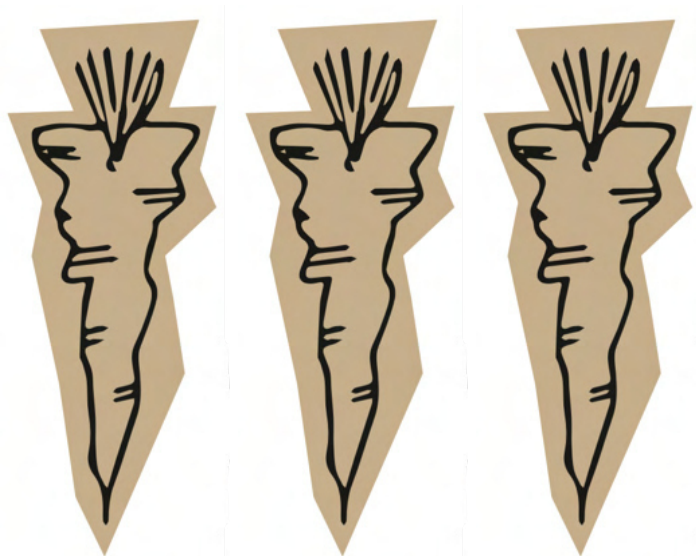
- 225 g Pastinake
- 60 g Karotte
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 Zwiebel
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Stück Ingwer, ca. Haselnussgroß
- 2 EL Pflanzenöl, z. B. Rapsöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 250 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

1. Pastinake und Karotte gut waschen und fein würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und ebenfalls würfeln.
2. Pastinake, Karotte, Zwiebel, Ingwer und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Temperatur einige Minuten anschwitzen. Mit dem Wasser ablöschen und zugedeckt weich köcheln. Das dauert je nach Größe der Gemüse-Würfel ca. 15-25 Minuten.
3. Den Inhalt aus der Pfanne mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren.

### Quelle:

<https://cheapandcheerfulcooking.com/veganer-pastinaken-aufstrich/>



VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 14

Sommergruß

- TomaMöZwi - Tomatensugo mit Möhren und Zwiebeln

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita
- Rote Beete - Robuschka
- Möhren
- Pastinake

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

**Der Sommer ist wieder da!** Diese Woche gibt es die erste von zwei Lieferungen unseres eigenen Tomatensugos "**TomaMöZwi**". Auf den Gläsern ist kein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) aufgedruckt. Das MHD ist der 01.10.2021. Bis dahin ist der Sugo aber sicher schon längst aufgegessen.

Der Tomatensugo besteht aus Tomaten, Möhren, Zwiebeln und Gewürzen - alles vom PlantAge Acker. Verarbeitet wurde das Gemüse von "[EatPlants](#)", einem kleinem Unternehmen aus Berlin, die vegane Soßen herstellen. Kennengelernt haben wir die beiden Gründer auf dem [Greenmarket](#), wo sie uns mit ihrer Bratensoße und Misobröhe begeistert haben.

Der Sugo kann als Basis für Pastasaucen, Lasagne, Pizza, Chilli sin Carne oder ähnliche Rezepte verwendet werden.

Gerne könnt ihr eure TomaMöZwi-Kreationen, andere Rezepte und Fotos von unserem Gemüse in eurer **Instagramstory** teilen und uns darin verlinken ([@plantage.farm](#)), damit wir sie reposten können. Wir freuen uns immer sehr, zu sehen, wie die Ernte zu euch kommt und verwendet wird!

"Ein Jahr lang mit PlantAge ackern, biovegane Landwirtschaft fördern, dabei in einem jungen Team aus Gleichgesinnten arbeiten und ganz viel Lernen für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung" - wenn das spannend für dich klingt, kannst du dich jetzt auf das **Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) 2021/2022** ab August/September bei uns bewerben.

Wir suchen zwei bis drei junge Menschen bis 26 Jahre, die zur Berufsorientierung oder zur Vorbereitung zu einer gartenbaulichen/landwirtschaftlichen Ausbildung oder eines Studiums ein freiwilliges ökologisches Jahr absolvieren möchten. Teamfähigkeit und selbstständiges Arbeiten sind mindestens so wichtig wie körperliche Belastbarkeit, Freude und Spaß an der Arbeit. Das FÖJ ist für zupackende Menschen mit lösungsorientierter Herangehensweise, kritischem Denken und dem Mut, eigene Ideen gewinnbringend für PlantAge und den eigenen Erfahrungszuwachs einzubringen. Wir suchen Menschen, die in Zukunft selber in der landwirtschaftlichen Praxis oder im nachhaltigen Bereich durchstarten wollen. Für euch möchten wir Beschleuniger und Sprungbrett sein.

→ [Zur Ausschreibung](#) - Mehr Infos auf [www.plantage.farm/Jobs](http://www.plantage.farm/Jobs)

*Gerne könnt ihr die Ausschreibung an Interessierte weiterleiten.*

Freudige Grüße

Euer PlantAge-Team

# Gemüse-Tipps: Tomaten

## Die Geschichte der Tomaten

“Die Herkunft der Tomate geht weit in die Geschichte zurück, denn die beliebten Früchte wurden bereits zwischen **200 v. Chr. und 700 n. Chr. in Mittel- und Südamerika** angebaut. Damals zeichneten sich die Früchte durch eine gelbliche Färbung, einer runden Form und der Größe einer Cocktailltomate aus. Den heutigen Namen “Tomate” hatten sie jedoch nicht, denn damals wurden die Früchte als **“xitomatl”** bezeichnet. “Xitomatl” stammt aus der Sprache der Azteken und bedeutet übersetzt anschwellen, was auf die pralle Form der Tomate hindeutet.

Bis die Tomate ihren Weg nach Europa gefunden hat, dauerte es ein ganzes Weilchen. Denn erst durch die Seefahrt wurde die rote Frucht auch in Europa bekannt. Christoph **Kolumbus** soll erstmals **1498** auf die Tomate aufmerksam geworden sein und diese nach seiner zweiten Amerikareise mit nach Europa gebracht haben. Ebenso soll der spanische Eroberer **Cortéz** im **16. Jahrhundert** nach seinem Feldzug gegen die Azteken einige Tomatenpflanzen nach Europa importiert haben. Im 16. Jahrhundert taucht die Tomate in italienischen Rezepten auf.

Tomaten wurden bis in das 18. Jahrhundert vorwiegend als Zierpflanze kultiviert, denn die Pflanzen **galten damals als giftig**. Der schwedische Biologe Carl von Linné hat die Tomaten im 18. Jahrhundert schließlich als **Nachtschattengewächs** klassifiziert. Viele Nachtschattengewächse enthalten giftige Komponenten, so auch Tomaten. Denn diese enthalten den giftigen Stoff **Solanin**, welcher sich in unreifen Früchten sowie in den Blättern befindet. Doch Tomaten wurde nicht nur eine toxische Wirkung nachgesagt, denn es galt auch als **Aphrodisiakum**. Die roten Früchte sind daher auch unter den folgenden Namen bekannt: Liebesapfel, pomme d'amour, love apple.”

Quelle: <https://www.tomaten.de/geschichte-der-tomate/>



Tomaten auf dem PlantAge Acker im September 2020



# Rezepte der Woche

## Ein Rezept – Drei Variationen: Ofenbete/ Bete-Hummus/ Cremige Bete-Suppe

*Man kennt das: Wenn Bete zulange im Gemüsefach liegen, werden sie ein bisschen schrumpelig und man hat keine Lust mehr sie roh in den Salat zu raspeln, aber es gibt tolle Möglichkeiten mit sehr wenig Aufwand daraus noch tolle Gerichte zu zaubern. Wenn ich zu faul zum Kochen bin, schmeiße ich Gemüse gerne in den Backofen. Dann muss ich nicht mehr viel machen und es bekommt zudem ein köstliches Röstaroma. So wird hier mit den müden Beten verfahren, die anschließend auf unterschiedliche Weise verwendet werden können. Entweder direkt verzehrt, als Zugabe zu Hummus oder fein püriert als Suppe. (von Sophia Hoffmann)*

### Zutaten:

- für 2 Personen als Beilage/ Suppe:
- 300 g Bete (rote/ gelbe/ weiße/ gestreifte)
- 2 EL Olivenöl
- Gewürze und Kräuter nach Verfügbarkeit, z.B. 1 TL (getrockneter) Thymian oder 1 TL Seven Spice Mischung oder 1 TL Currypulver
- Salz

zusätzlich für Hummus:

- 200 g gekochte Kichererbsen
- 3 EL Tahini
- Saft und Abrieb einer Zitrone

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Bete schälen und in etwa ein cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Backblech mit dem Olivenöl, den Gewürzen/ Kräutern und einer großzügigen Prise Salz vermengen und gut ausbreiten.

Im Backofen etwa 20 Minuten backen bis die Stücke aussen geröstet und innen weich sind. Wenn sie sich mit einem Messer pieksen lassen, sind sie fertig.

Entweder als Beilage servieren oder etwas abkühlen und mit einem Liter Wasser zu einer Suppe pürieren. Diese mit Salz, Pfeffer, beliebigen Gewürzen und einem Schuss Säure (Zitronensaft oder Essig) nachwürzen und erwärmen.

Für das Hummus die gerösteten Bete zusammen mit den Kichererbsen, dem Tahini und Abrieb und Saft einer halben Zitrone und etwa 100 ml Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern.

Nach Bedarf mit mehr Wasser cremiger mixen nach Geschmack mit mehr Abrieb/ Zitronensaft und Salz/ Pfeffer abschmecken.

### Profitipp:

*Noch cremiger wird das Hummus wenn ihr (nur bei Zubereitung im Blender/ Küchenmaschine) statt Wasser sukzessive Eiswürfel dazu gebt. Für die Menge benötigt ihr etwa 15 Eiswürfel.*

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 15

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita
- Rote Beete - Robuschka
- Möhren
- Zwiebeln
- Topinambur

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Diese Woche gibt es die **letzte Portion** Rote Beete und Topinambur. Die Gemüselager leeren sich langsam, aber sicher. Das haben wir ganz gut getimed, denn schon bald geht es mit der frischen Frühlingsernte los - ein bisschen müssen wir uns jedoch noch gedulden.

Wer sich die Ernte ein bisschen aufpeppen möchte, hat bis zum **15. April** (also schon diese Woche Donnerstag!) noch die Möglichkeit saftige **biovegane Orangen, Zitronen und sogar Bananen im [Online Shop](#) zu bestellen**. Diese werden voraussichtlich in KW 17 zusammen mit eurer Gemüsebox in die Verteilstationen geliefert. Alternativ ist diesmal auch eine Lieferung per Post nach Hause möglich. Auch von dem [Olivenöl](#) werden wir wieder etwas direkt aus Griechenland liefern lassen.

→ [Jetzt bestellen!](#)

Am Wochenende haben wir gemeinsam mit vielen **Helfer:innen** Kompost verteilt und Beikräuter gehackt. Es hat super viel Spaß gemacht, trotz des tristen Wetters. Eine tolle Gelegenheit, die Arbeit in der Landwirtschaft mal so richtig kennenzulernen, denn natürlich können wir uns das Wetter nicht aussuchen. Unser Team ist für euch auch bei Schnee und Regen im Feld unterwegs. Dennoch waren wir froh, dass es beim **Mitmachttag** dann doch trocken geblieben ist. Der nächste Mitmachttag findet voraussichtlich am 08. Mai statt - wir halten euch auf dem Laufenden.



Wow! **Unser Team hat wieder neuen Zuwachs. Charlotte** (Lotte) hat ihr 6-monatiges landwirtschaftliches Praktikum bei uns begonnen. **Charlotte** (Schlodde) unterstützt uns für drei Monate im Büro und erhält einen tiefen Einblick in die Orga einer Solawi, nachdem sie beim WirGarten, der GemüseGenossenschaft in Lüneburg bereits die Feldarbeit und Auslieferung kennengelernt hat. **Emilia und Jana** machen ein 4-wöchiges landwirtschaftliches Schulpraktikum. **Willkommen bei PlantAge!**

Gemüse Grüße

Euer PlantAge-Team

## Gemüse-Tipps: Möhren

Die gesunde Wurzel mit den vielen Namen: Die Karotte wird unter anderem als Gelbe Rübe, Möhre, Wurzel, Mohrrübe, Gelbrübe, in der Schweiz als Rübli und im Englischen als carrot bezeichnet. Die korrekte botanische Bezeichnung lautet *Daucus carota* subsp. *sativus*. Sie gehört zu der Familie der Doldenblütler und verfügt über einen außerordentlich hohen Carotingehalt. Die Benennung Karotte wird aus dem lateinischen Wort "carota" abgeleitet. Dies ist allerdings kein Bezug auf die appetitliche orangene Farbe durch das Beta-Carotin. "Carota" bedeutet im Deutschen so viel wie "verbrannt" und legt dadurch nahe, dass die schmackhaften Wurzeln zur Zeit der Antike eine purpurne Färbung hatten.

Funde aus den unterschiedlichsten Gegenden haben bewiesen, dass die Möhre bereits zur Jungsteinzeit verzehrt wurde und das nicht zu knapp. Dies ist wahrscheinlich auch ein Grund für die vielen Namen, denn regional wurde das geschätzte Gemüse immer anders benannt. Egal ob schon bei den Griechen oder Römern: Auch hier war die Karotte ein häufig anzutreffendes Gemüse in allen Bevölkerungsschichten.

Damals, so gehen Experten davon aus, war die Färbung eher weiß und cremig bis hin zu purpurrot. Die Züchtungsfertigkeiten der Holländer mit ihren grünen Daumen bescherten im Laufe des 16. Jahrhunderts wohl die bis heute bekannte und beliebte gelborange Färbung. Den Erfolg der Mohrrüben macht jedoch nicht nur ihre tolle Färbung aus: Sie ist sehr gesund, bekömmlich und überzeugt durch ihren süßlichen Geschmack auch Kinder. Auch auf der Rangliste des beliebtesten Gemüses der Deutschen steht die Karotte in Deutschland auf Platz Nummer 2, direkt vor der Zwiebel und hinter der Kartoffel.

Quelle:

<https://www.plantura.garden/leserfragen-2/gemuese/karotte-herkunft-ursprung-und-synonyme>



# Rezepte der Woche

## Gebackener Topinambur mit Aioli

### Zutaten:

#### Topinambur

- ~ 500 g Topinamburknollen
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz

#### Aioli-Dip

- 250 ml vegane Mayonnaise
- ½ Paprikaschote
- 6 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Die Knollen mit einer Gemüsebürste in kaltem Wasser putzen. Anschließend die Knollen halbieren. Die Paprikaschote von den Kernen befreien. Topinambur, Paprika und Knoblauchzehen mit Schale in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier (oder einer Backpapier-Alternative) ausgelegtes Backblech geben. Mit Öl beträufeln und salzen.

Für etwa 30 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze im Backofen backen, bis das helle Innere der Knollen weich ist. Das gebackene Gemüse aus dem Ofen nehmen, von der Paprika die Haut abziehen und den Knoblauch aus den Schalen drücken. Paprika und Knoblauch mit der Mayonnaise in ein hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipps:

Die gebackenen Topinamburknollen kannst du zusammen mit dem Dip als eigenständiges Gericht am Abend oder als Beilage zu einer köstlichen Gemüsepfanne servieren. Auch zu Salat passen die feinen Knollen sehr gut. Die Schale der Topinamburknollen wird nach dem Backen knusprig, und das helle Innere der Knollen wird sehr weich. Wenn dir die Schale zu fest sein sollte, kannst du die Knollen auch vor dem Backen schälen.

Die Aioli schmeckt auch hervorragend, wenn sie mit einem Spritzer Zitronensaft und frischen Küchenkräutern wie Petersilie, Thymian oder Schnittlauch verfeinert wird. Du kannst natürlich auch noch weitere Herbst- und Wintergemüse mit den gleichen Garzeiten mit dem Topinambur zusammen backen – zum Beispiel Kürbis, (Süß-)Kartoffeln, Karotten oder Pastinaken. So ist für alle Geschmäcker am Tisch etwas dabei.

### Quelle:

<https://www.smarticular.net/gebackener-topinambur-rezept-zubereitung-vegan/>

---

Copyright PlantAge eG, 2021

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

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

# PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 16

Sommergruß

- TomaMöZwi Tomatensugo

Vom Feld

- Schnittlauch

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita
- Möhren
- Pastinaken

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Braeburn

Von Biohof Zielke

- Frischer Rucola

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Diese Woche gibt es die **letzten Lagermöhren**... und alle so "ooooohhhh" :-)  
Es geht jedoch auch mit der ersten **frischen Ernte** auf dem Feld wieder los.  
Yay! Schnittlauch gibt es aus unseren Biointensiven Beeten im Freiland und würzigen Rucola von unseren Freunden Biohof Zielke. Dazu noch eine Ladung TomaMöZwi.

Leider verzögert sich die Lieferung des **Apfelsaftes** noch etwas. Die Mosterei hat nun die Etiketten bestellt, welche auf die Flasche gedruckt werden sollen (wir sind dazu verpflichtet). Wir hoffen jedoch, dass es schon nächste Woche den Saft im Ernteanteil geben wird. Drückt die Daumen.

Unser Team ist gewachsen und weil euch sicher interessiert **welche tollen Menschen euer Gemüse anbauen**, wird es nun wöchentlich wieder die Vorstellung einer Person aus dem Team im Gemüsebrief geben.

Heute haben wir ein [Interview mit unserem Gärtner Daniel](#) für euch. Er erzählt wie er zu PlantAge gekommen ist und über seine Erfahrungen mit dem bioveganem Anbau, für welchen er sich bereits seit vielen Jahren aktiv einsetzt. *"Ich war dann zum Bewerbungsgespräch hier, saß mit der Bande am Feuer ([Earthling Ed](#) war gerade zu Besuch gekommen) und es hat sich gut angefühlt. Tags darauf sind Freddy und ich dann noch darauf gekommen, dass er es war, der sich vor 5 oder 6 Jahren bei mir gemeldet hatte, weil er in Berlin was mit bioveganer Landwirtschaft starten wollte. Da schloß sich also der Kreis."*

→ [Interview mit Daniel lesen unter >Aktuelles< auf unserer Webseite](#)

Unser **Online Shop** hat nun einen eigenen Instagram Account! Hier inspirieren wir euch mit passenden Rezepten und Tipps zu unseren Produkten, spannende Infos zum bioveganen Anbau und Geschichten kooperierender Landwirt:innen. Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr uns folgt und eure Community auf den neuen Account aufmerksam macht ♥

→ [Zum Account www.instagram.com/plantage.shop](http://www.instagram.com/plantage.shop)

**Sophia Hoffmann** hat ein neues **Buch** veröffentlicht! Wem die Rezepte und Tipps in unserem Gemüsebrief gefallen, sollte hier mal reinschauen!

*"Das Ziel ist es meinen Leser\*innen Empowerment und Sicherheit zu vermitteln, so dass ihr am Ende ohne Rezept, Waage und Angst fröhlich und intuitiv mit Lebensmitteln umgehen könnt!"*

→ [Die kleine Hoffmann - einfach intuitiv kochen lernen](#)

Zwitschernde\* Grüße

Euer PlantAge-Team

*(\*Am Acker singen uns die Vögel zur Zeit die schönsten Lieder)*

# Gemüse-Tipps: Schnittlauch

## Lagerung

Am Besten hält Schnittlauch in ein leicht feuchtes Stofftuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks. Am besten nehmt ihr vorher das Gummi ab, da es durch den Druck schneller zu matschigen Stellen kommen kann. Die Gummis können wir leider nicht wieder zurücknehmen, doch sie lassen sich auch im Haushalt vielseitig weiterverwenden.

## Verwendung

Schnittlauch schmeckt am besten frisch - beim Trocknen verliert er an Aroma. Ab auf die Stulle, als Topping für warme Gerichte, im Salat(dressing), für Aufstriche, Dips und Soßen, Schnittlauch gibt pikante Schärfe und Frische. Lecker schmeckt es auch im morgendlichen [Tofu-Rührei mit Kala Namak und Kurkuma](#).

## Ernte

Was wir als Schnittlauch ernten, sind die röhrenförmigen Blätter der unterirdischen kleinen Zwiebeln. Diese werden einfach ein Stück über der Erde abgeschnitten und treiben danach wieder aus.

Schnittlauch blüht ab April mit sehr auffälligen lila Blüten. Ihr könnt die Blüten ohne die harten Blütenstiele essen und damit Salate oder Brote dekorieren. Sie haben eine leichtere Würze als die Schnittlauch-Blätter. Wenn man die Blüte stehen lässt, dient sie als optisches Highlight und Nahrungsquelle für Bienen und andere Insekten. Dann sät sich der Schnittlauch auch von alleine wieder aus. Nach der Blütezeit wachsen wieder ausschließlich Blätter.

## Wirkung

Schon die alten Römer verwendeten das Schnittlauch als Heilpflanze, um Sonnenbrand und Halsschmerzen zu lindern. Man sagte ihm nach, den Körper zu entwässern und den Blutdruck zu regulieren.

Im Vergleich zu anderen Lauchpflanzen verfügt Schnittlauch über einen sehr hohen Gehalt an Ballaststoffen. Diese regen die Darmtätigkeit an, wirken gegen Verstopfungen und senken das Risiko für Darmerkrankungen. Darüber hinaus finden sich in Schnittlauch zahlreiche Mikronährstoffe- unter anderem 10 Vitamine, wie Vitamin K, welches unter anderem das Osteoporose- Risiko senkt.

Quelle: <https://www.meine-ernte.de/kraeuter/schnittlauch/> und Sophia Hoffmann



# Rezepte der Woche

## 1. Italienischer Reissalat

### Zutaten:

- 250 Gramm Langkornreis
- 50 Gramm Rucola
- 200 Gramm Tomaten
- 100 Gramm getrocknete Tomaten
- 100 Gramm Oliven schwarz
- 5 Esslöffel Weißer Balsamico
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Thymian
- 2 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsbeilage kochen, abschütten und ein wenig abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Rucola waschen, Tomaten und Oliven in mundgerechte Stücke schneiden. Danach alles unter den Reis mischen.

Balsamico, Olivenöl und Zucker vermengen. Gründlich mit dem Salat vermischen und alles mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano abschmecken.

Quelle: <https://veganerezepte.eu/rezept/italienischer-reissalat/>

## 2. Wildreis mit gerösteten Kichererbsen und Möhren

### Zutaten:

- 200 g Kichererbsen
- 4 Möhren
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zweig(e) Thymian
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Orange
- 1 Prise(n) Meersalz
- 200 g Wildreis
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe

### Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Wildreis nach Packungsanleitung zubereiten.

Kichererbsen abgießen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Beides mit Olivenöl vermengen und auf dem Backblech verteilen. Mit Salz abschmecken. Thymian dazugeben. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

Orangenschale abreiben und Saft auspressen. Mit Ahornsirup vermischen und über den Kichererbsen und Möhren verteilen. Weitere 5 Minuten backen.

Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit dem Babyspinat ca. 5 Minuten anbraten.

Reis mit den Möhren, Kichererbsen und Babyspinat vermengen.

**Tipp:** Nachdem du das Gericht gekocht und in Tupperdosen gepackt hast, hält es sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Für den späteren Verzehr solltest du es aber einfrieren.

Quelle:

<https://www.springlane.de/magazin/rezeptideen/wildreis-kichererbsen-moehren>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 17

Vom Feld

- Salat\* - Kopfsalat Speedway (grün) und Eichblatt Renai (rot)
- Dill\*

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita
- Zwiebeln
- Pastinaken
- Apfelsaft

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Braeburn

Von Jungbauer Georgios Bougadis in Griechenland

- Orange\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

**Wichtige Info:** Am Donnerstag, den **13.05. ist Christi Himmelfahrt**. Unsere **Lieferungen in Berlin verschiebt sich in der Woche um einen Tag nach vorne**. In Frankfurt und Markendorf wird wie immer am Dienstag geliefert.

**Biovegane Orangen für Alle!** Diese Woche gibt es einmalig eine frische Orange direkt aus Griechenland in der Gemüsebox. Bei unseren Ernteanteilen legen wir weiterhin Wert auf regionale und saisonale Produkte. Dennoch wollten wir euch alle an dem wunderbaren Geschmack dieser veganen Früchte teilhaben lassen. Wer mehr davon möchte, kann diese über den [PlantAge Shop](#) bestellen - weitere Infos im beigelegten Flyer.

Endlich ist er da! Der **PlantAge-Apfelsaft!** Freut euch auf ein fruchtig süßes Geschmackserlebnis. Die Äpfel stammen aus unserer eigenen 1 ha großen Apfelplantage. Diese haben wir von Verpächter Thomas (Apfelgalerie) letztes Jahr übernommen. Die Bäume sind bereits 20-25 Jahre alt und tragen nicht mehr in ausreichender Menge und Qualität für den Handel. So kam es, dass wir den Baumbestand, welcher direkt an unseren Alten Acker grenzt, übernehmen konnten. Da die Sorten nicht gut an den Bioanbau angepasst sind, werden die Bäume nach und nach neu [veredelt](#). Bis dahin ist mit [Schorf](#) und anderen Macken auf den Äpfel zu rechnen, weshalb sie sich nicht zum Lagern eignen und wir sie zu Apfelsaft haben mosten lassen.

**Ab Juni gibt es wieder freie Ernteanteile.** (Erzählt's gerne weiter ♥).

Bis dahin werden wir unser **Netzwerk an Verteilstationen** erweitern und sind dankbar für **eure Vorschläge** (an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm)). Cafés, Restaurants, Bioläden, Geschäfte, Coworking Spaces, Büros, Gemeinschaftsgärten, Hinterhöfe - alles ist möglich. Was wir brauchen ist lediglich etwa 1 m<sup>2</sup> und passable Öffnungszeiten.

Für alle Interessierte an einem Ernteanteil und bestehende Mitglieder bieten wir im Mai und Juni **Online-Infotreffen** an.

**11./25. Mai, 08./22. Juni** jeweils von **19 bis 20:30 Uhr**

→ [Jetzt für ein Infotreffen anmelden](#)

Apropos Veranstaltungen, am 08. Mai findet der nächste **Mitmachttag** statt. Wir werden Beete für Tomaten, Gurken und Bohnen vorbereiten und Beikraut hacken. Natürlich gibt es wieder eine Führung und Zeit für Pausen und genießen der Natur.

→ [Jetzt zum Mitmachttag anmelden](#)

**Weitere Infos** zu beiden Events auf [www.plantage.farm/veranstaltungen](http://www.plantage.farm/veranstaltungen)

Fruchtige Grüße,  
Euer PlantAge-Team

# Teamsache

**Name:** Jana Gallay

**Art der Anstellung:** Schüler:innen Praktikum

**Seit und bis wann bist du dabei:** Ich bin seit dem 11.04.2021 hier auf dem Hof und bleibe bis zum 07.05.2021.

**Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen:** Mein Aufgabenbereich ist sehr vielseitig. Eigentlich ist von Pflanzen und Gemüseboxen packen bis zum Ausliefern dieser Boxen alles dabei.

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten/ was motiviert dich:** Was ich am meisten an meiner Arbeit liebe ist auf jeden Fall zu sehen wie Obst/Gemüse gepflanzt, geerntet und dann letztendlich vermarktet wird. Außerdem finde ich es sehr schön, in so einer harmonischen Gemeinschaft zu arbeiten. Meine Motivation für dieses Praktikum ist der Einsatz für die Umwelt und Natur beziehungsweise der Naturschutz; mich persönlich weiterzuentwickeln und mich vielleicht sogar beruflich zu orientieren.

## Gemüse-Tipps: 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.

### Rezept Tipp - Schneller Aufstrich/ Dip

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

*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 ihren Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).*

# Rezept der Woche: Kartoffelauflauf

## Zutaten:

- 1,4 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 115 g Cashews
- 500 ml ungesüßte Mandel- oder Sojamilch
- 120 ml Gemüsebrühe
- 1 Tl Zwiebelpulver
- 1 Tl Knoblauchpulver
- 30 g Hefeflocken
- 1 Tl Salz
- 1 Tl Dijon Senf
- schwarzer Pfeffer
- veganer Streukäse, Menge nach Belieben

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Margarine einfetten.
2. Anschließend die Sauce zubereiten. Hierzu alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und solange mixen bis eine cremige Sauce entstanden ist. Ungefähr die Hälfte der Kartoffeln auf dem Boden der eingefetteten Backform verteilen.
3. Die Hälfte der Sauce darüber gießen.
4. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ungefähr 3 Minuten glasig andünsten. Nach 2 Minuten den Knoblauch hinzugeben. Die Zwiebel und den Knoblauch gleichmäßig über der Kartoffelschicht verteilen.
5. Die restlichen Kartoffelscheiben darauf verteilen und die restliche Sauce darüber gießen.
6. Großzügig mit veganem Reibekäse bestreuen.
7. Für 50 Minuten backen. Falls der Auflauf gegen Ende der Backzeit etwas zu dunkel werden sollte, kann er mit Alufolie abgedeckt werden. Mit frisch gehacktem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Quelle: <https://veganheaven.de/Rezepte/kartoffelauflauf/>

---

Copyright PlantAge eG, 2021

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

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

VEGAN  ORGANIC  FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

**ORGANIC** 

**Wichtig: In KW 19 verschiebt sich die Lieferung  
in Berlin um einen Tag nach vorne!**

## **Ernte der Woche KW 18**

Vom Feld

- Salat\* - Kopfsalat Speedway (grün) und Eichblatt Renai (rot)
- Schnittlauch\*
- Pak Choi\* (Blätter, Triebe und Blüten sind alle essbar)

Aus dem Lager

- Zwiebeln
- Apfelsaft

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Braeburn

Von Biohof Zielke

- Kartoffeln\*\*\* - Regina

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

**Wir sind nun ganz offiziell [biozyklisch-vegan](#)! Ein großer Meilenstein!**

Wir gehören damit zu den allerersten biozyklisch-vegan zertifizierten Gemüsebaubetrieben in Deutschland.

Da wir einige unserer Flächen erst seit 2020 bewirtschaften, gilt für diese Äcker noch eine Umstellungszeit von einem weiteren Jahr. Damit es zu keinen Missverständnissen kommt, markieren wir euch auf der ersten Seite des Gemüsebriefes mit Sternchen entsprechend, ob die Produkte biozyklisch-vegan oder in Umstellung sind. Das Lagergemüse und die Äpfel im Apfelsaft, gelten noch als "konventionell". Die Umstellung auf bio dauert 2 Jahre: 1. Jahr "konventionell", 2. Jahr "in Umstellung", 3. Jahr "bio".

Diese Woche gibt es die **letzten Zwiebeln** aus unserem Lager und wir müssen bereits Kartoffeln hinzukaufen von unseren Freunden Zielke. Gleichzeitig regt sich jedoch einiges im Feld. Dem Pak Choi konnte man förmlich beim Wachsen zusehen. Leider hat er schon angefangen Blüten zu bilden, bevor er Masse zugelegt hat. Deshalb gibt es diese Woche eine Art "Noternte", wobei sich die Triebe und Blüten auch wundervoll verwenden lassen (wie manche aus dem letzten Frühling noch wissen).

**Nächste Woche** wird es voraussichtlich die ersten Radieschen geben und es warten auch Fenchel, Kohlrabi und die Rettiche im Freiland auf die Ernte. Der **Anbau im Frühjahr ist eine besondere Herausforderung**, die wir erst zum zweiten Mal erleben und noch viele Erfahrungen sammeln dürfen. Aber vielleicht feiern wir erstmal ganz kurz, dass unser Lagergemüse bis jetzt gereicht hat? Ein unglaubliches Ergebnis, wenn man bedenkt, dass wir letztes Jahr nur alle zwei Wochen liefern konnten und eigentlich wöchentlich ab Mitte Januar Gemüse hinzukaufen mussten. Also wir lernen und entwickeln uns in Windeseile und freuen uns, dass ihr dabei seid und uns den Start der Solawi ermöglicht. ♥

Wer gerne mehr über PlantAge, unsere Geschichte, Vision und Pläne erfahren möchte, ist herzlich zu unseren **Infotreffen** eingeladen. Diese finden am 11. & 25. Mai, sowie am 8. & 22. Juni jeweils um 19 Uhr über Zoom statt.

→ [Jetzt anmelden](#) | Weitere Infos unter [www.plantage.farm/veranstaltungen](http://www.plantage.farm/veranstaltungen)

Wir freuen uns über die viele Anmeldungen für den kommenden **Mitmachttag** (ihr seid echt klasse!). Leider müssen wir die Teilnehmer:innenzahl begrenzen und verweisen auf den [nächsten Termin im Juni](#).

Biologische Grüße,  
Euer PlantAge-Team

*P.S.: Unser Fahrer Marco sucht nach Mitstreiter:innen für eine **vegane Band**. Bei Interesse melde dich bei ihm! 015906397680*


# Teamsache - Emilia

**Name:** Emilia Zambon

**Art der Anstellung:** Ich mache hier zusammen mit Jana mein Landwirtschaftliches Schulpraktikum

**Seit und bis wann bist du dabei?** Unser Praktikum geht vom 11.04.2021 bis zum 07.05.2021

**Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen:** Das kommt drauf an was ansteht. Eigentlich ist das jeden Tag unterschiedlich, von Ackerarbeit bis Kisten packen ist eigentlich alles dabei.

**Was liebst du an deiner Arbeit?/ Was motiviert dich?:** Vor allem motiviert mich, das Heranwachsen der Pflanzen mitzubegleiten. Diese Kleinigkeiten wie sich der Rhabarber verändert, wenn man ihm genug Dünger gibt. Sowas ist sehr schön mit anzusehen und dann hat man auch Lust weiterzuarbeiten, weil man sieht was sich daraus entwickelt. Da meine Familie und ich zuhause selbst eine Biokiste bekommen, weiß ich auch wieviel Spaß es macht, bei dem Gemüse, was man kauft, zu wissen, dass man Landwirt:innen in der Umgebung und die Bio Landwirtschaft unterstützt. 

## Gemüse-Tipps: Pak Choi

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 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.

**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 Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).**



# Rezept der Woche: Der beste Apfelkuchen der Welt

*Der Rezeptname lügt nicht.*

*Dies ist tatsächlich der beste Apfelkuchen der Welt.*

*Und er ist vegan. Wie toll ist das denn?*

*Das Geheimnis: frische Vanille und gute Äpfel. Und natürlich viel Liebe.*

Zubereitungszeit: 90 Minuten

## **Zutaten** (für eine Tarteform 28 cm Durchmesser)

- 2 unbehandelte Zitronen
- 6-8 rote Äpfel (deren Schale weich bäckt, z.B. Topaz oder Elstar)
- 360g Weizenmehl
- 225g Rohrzucker
- 1 große Prise nicht raffiniertes Meersalz
- 2 TL Backpulver
- eine Vanilleschote
- 350 ml Mandelmilch (gekauft oder selbstgemacht)
- 125 ml mildes Olivenöl
- 2 EL Apfelmark

## **Zubereitung:**

Die Zitronen heiß abwaschen und die Schale in eine Schüssel abreiben.

Die Äpfel waschen und halbieren. Die Kerngehäuse mit Hilfe eines Esslöffels aus den Hälften lösen. Die Hälften auf der Schalenseite in Abständen von einem halben cm längs einritzen, dabei aufpassen, dass man die Apfelhälften nicht zerschneidet.

Beide Zitronen auspressen und den Saft in einer mittelgroßen Schüssel mit Wasser aufgießen. Die Äpfel in das Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun werden.

Den Backofen auf 190 C Umluft vorheizen. Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und das Mark der Vanilleschote in einer Schüssel vermischen. Mandelmilch, Olivenöl, Apfelmark und die Zitronenzesten in einer weiteren Schüssel verrühren. Die trockene Zutatenmischung zu den feuchten Zutaten geben und zügig vermengen.

Den Teig in eine gut gefettete und mit Mehl ausgestreute Tarteform geben. Die Apfelhälften mit der eingeritzten Schale nach oben kreisförmig darauf verteilen.

Eine Stunde backen, dann mit einem Holzstäbchen oder einer Stricknadel die Stäbchenprobe machen. Wenn kein Teig mehr am Stäbchen kleben bleibt, ist der Kuchen fertig.

*Von Sophia Hoffmann*

---

Copyright PlantAge eG, 2021

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

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto: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

- Salat\* - Kopfsalat Speedway (grün) und Eichblatt Renai (rot)
- Dill\*
- Radieschen\* - French Breakfast
- Apfelsaft

Von Biobäuerin Heidi aus Markendorf

- Äpfel\*\*\* - Braeburn

Von Biohof Zielke

- Kartoffeln\*\*\* - Regina
- Porree\*\*\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Diese Woche wird es bunt mit unseren ersten knackigen Radieschen aus dem Folientunnel. Einige Tipps zur Verwertung (inkl. der Blätter) findet ihr heute im Gemüsebrief.

Da zu den **Apfelsaftflaschen** die berechtigte Fragen aufkam, ob wir die leeren Falschen wieder zurücknehmen, möchten wir hier nochmal etwas Klarheit schaffen. Leider konnte uns die Mosterei keine Mehrweg-Flaschen anbieten. Besonders weil das Pfandsystem letztes Jahr mit dem Birnensaft bereits gut funktioniert hat, bedauern wir das sehr. Nächstes Jahr soll es wieder Pfandflaschen geben. Bis dahin könnt ihr die Flaschen im Altglas entsorgen oder selbst wiederverwenden (zum Beispiel für selbstgemachten [Holunderblütensirup](#), denn bald ist es ja so weit).

Diese Woche ist durch den Feiertag buchstäblich total verrückt. Die Lieferung (und damit unsere gesamten Arbeitsabläufe) verschoben sich um einen Tag nach vorne. Die Woche hat nur 4 Arbeitstage und dann kommt auch noch die für dieses Jahr bisher größte Jungpflanzenlieferung. Dabei sind vor allem Zucchini, Kürbisse, Tomaten, und Gurken - welche alle mit der Hand gepflanzt werden müssen. Kurz: viiiel zu tun! Wir freuen uns daher sehr, dass sich schon einige Genoss:innen gemeldet haben uns am Freitag beim Pflanzen zu unterstützen.

Wer spontan noch **am Mittwoch (12.05.) zum Helfen** vorbei kommen kann/möchte, kann sich gerne direkt an Charlotte (+49 15256182665) wenden.

Im Mai explodiert die Vegetation förmlich und damit auch das **Beikraut**. Im ersten Jahr - wer sich noch erinnern kann - sind wir darin versunken und haben das Gemüse teilweise nur noch aus dem Beikraut heraus geerntet, welches die Kulturen schon ganz überwuchert hat. Letztes Jahr konnten wir durch neue Hacktechnik und ein gestärktes Team die Kräuter im Zaum halten. Wir sind zuversichtlich, das auch dieses Jahr wieder so zu schaffen und dass sich der Beikrautdruck mit jedem Jahr etwas reduziert.

Warum sagen wir Beikraut und nicht Unkraut? Weil jedes Kraut im Ökosystem eine Bedeutung hat und nicht per se "schlecht" ist. Dennoch konkurriert es mit unserem Gemüse um wichtige Ressourcen wie Nährstoffe und Wasser. Deshalb ist es unsere Aufgabe als Gärtner:innen dem Gemüse zu helfen sich durchzusetzen und das Beikraut dort zu entfernen, wo es unserem Gemüse zu nahe kommt. Dazu kommt bei uns natürlich keine Chemie zum Einsatz, sondern wir gehen da rein mechanisch vor. Entweder mit der Hackmaschine und Traktor oder ganz klassisch mit Hacke und Hand.

Wir wünschen euch einen schönen Feiertag und eine tolle Woche!

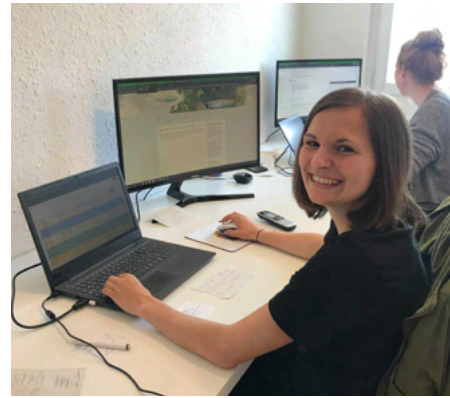
Sonnige Grüße

Euer PlantAge-Team

# Teamsache - Sofie Tippelt

**Art der Anstellung:** Praktikantin  
seit dem 1. März - 30. Juni also insgesamt 4  
Monate dabei 😊

**Aufgaben:** wöchentliche Planung der Lieferung (sowohl der Gemüseboxen als auch des Onlineshops), Mitgliederverwaltung und -kommunikation



**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten/ was motiviert dich:** Mir gefällt am meisten in einem so freundlichen und offenen Kollegium zu arbeiten und dass man nicht alleine da steht, sondern Hilfe und Unterstützung bekommt, wenn man sie benötigt. Mir gefällt so viel Verantwortung übernehmen zu dürfen obwohl ich 'nur' eine Praktikantin bin und mir in meiner Aufgabe viel Vertrauen entgegen gebracht wird, in dem ich fast alleine die wöchentliche Lieferung plane. Meine Ideen sind genauso viel wert und werden genauso ernst genommen wie von einer Person mit mehr Arbeitserfahrung.

Ich mag die Abwechslung und dass Langeweile und Monotonie nicht aufkommen und ich auch (sofern es die Zeit hergibt) Einblick in die praktischen Seiten beim Packen oder Ernten bekommen kann.

Mich motiviert durch das Praktikum in dieser Situation die Chance zu bekommen wieder ein Stück weit Gewohnheit zurückzugewinnen durch die Zusammenarbeit und Interaktion mit anderen Menschen und wieder Struktur in meinem Alltag integrieren zu können.

## Gemüse-Tipps: French Breakfast Radieschen

French Breakfast ist eine Französische Radieschenzüchtung mit besonderer Form und Farbgebung. Radieschen gehören zur Familie der Rettiche. Die kleinen, runden, roten Kugeln sind die bekanntesten Arten, aber Rettich gibt es in einer Vielzahl von Formen und Farben.

Länger als 6 Wochen sollten Radieschen nicht in der Erde bleiben, da sie sonst ihren typisch scharfen Geschmack verlieren und holzig werden. Mit zwei bis drei Zentimetern Durchmesser sind die Radieschen reif.

### Verwertungstipps

Radieschen sollten **erntefrisch verzehrt** werden. Radieschen werden in der Regel **roh** in Salaten gegessen. Geschnitten eignen sie sich hervorragend für Kartoffelsalat, wo sich ihre scharfe Knackigkeit gut mit der kühlen Kartoffel und Mayonnaise kombinieren lässt. Radieschen lassen sich auch gut im Ofen oder in der Pfanne **rösten** oder **fermentieren**.

Wir empfehlen die **Blätter** direkt abzuschneiden und ggf. direkt zu verwerten. Dafür findet ihr heute zwei passende Rezepte im Gemüsebrief. (Es wird noch mehr Radieschen und Rettich geben, als hebt euch die Rezepte gerne auf)

Quelle:

<https://www.samenhaus.de/radieschen-french-breakfast-bio-radiesschensamen-von-saflax/a-540085/>

# Rezepte der Woche:

## 1. Radieschenblätter-Suppe

### Zutaten:

- Frische, junge Blätter von circa 20 Radieschen
- 1 Zwiebel
- Sonnenblumenöl oder ein anderes geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Becher pflanzliche Sahne
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffel schälen und würfeln. Radieschenblätter waschen und abtropfen lassen. Zwiebelwürfel im Öl dünsten, bis sie glasig sind. Gewürfelte Kartoffeln und gepressten Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeer hinzugeben und das Ganze zugedeckt für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Sahne unterrühren. Radieschenblätter hinzugeben. Sobald die Blätter zusammengefallen sind, die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und abschmecken.

## 2. Radieschenblätter-Pesto

### Zutaten:

- frische, saubere Blätter von einem Bund Radieschen
- etwa die gleiche Menge hochwertiges Olivenöl (Blätter abwiegen)
- 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Mandeln oder auch Haselnüsse (nach Geschmack)
- einen Spritzer Zitronensaft
- Pfeffer und Salz zum Abschmecken

### Zubereitung:

Einfach alle Zutaten bis auf das Salz in den Mixer geben oder alternativ mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Zum Schluss nach Geschmack salzen und noch einmal kurz durchmischen. Radieschen-Pesto kannst du wie andere Pesto-Sorten zu Pasta servieren. Es schmeckt aber auch als würziger Dip zu Gemüsesticks oder als herzhafter Brotaufstrich.

### Quelle:

<https://www.smarticular.net/radieschenblaetter-weiter-verwerten-rezepte-pesto-suppe-chips-gesund/>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 20

Aus eigenem Anbau

- 2x Salat\* - Kisheri oder Speedway (beide grün)
- Dill\* oder Schnittlauch\*
- Radieschen\* - French Breakfast
- Winterheckenzwiebel\*
- Mangold\*
- Apfelsaft

Von Biobäuerin Heidi aus Markendorf

- Äpfel\*\*\* - Braeburn

Von Biohof Zielke

- Kartoffeln\*\*\* - Regina (festkochend)

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

# Aktuelles

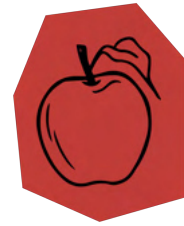
## Liebe Genoss:innen,

Es gibt wieder Mangold! Letztes Jahr haben wir bestimmt über drei Monate jede Woche **Mangold** liefern können. Dieses Jahr soll es weniger geben, so wie in der Sommerumfrage gewünscht. Mal schauen ;-)

Auf den **Salaten** hat sich **falscher Mehltau** gebildet, welcher kleine braune Flecken hinterlässt. Das sieht zwar nicht mehr so schön aus, ist für den Verzehr aber völlig unbedenklich.

Euch schmeckt unser **Apfelsaft**? Lasst euch jetzt alle zwei Wochen ein **5L-Paket** für 15€ in eure Verteilstation liefern. Das Abo ist jederzeit kündbar und gilt nur solange der Vorrat reicht (keine Sorge es ist noch genug da).

Der Saft wird in einem stabilen Plastikbeutel mit Zapfhahn und passenden Karton geliefert. Zwar nicht plastikfrei, doch durch die größere Saftmenge wird viel Verpackung gespart. Der Saft bleibt in dieser Verpackung selbst ungekühlt und geöffnet mindestens zwei Wochen frisch.



→ [Jetzt Apfelsaft bestellen](http://www.plantage.shop/apfelsaft) ([www.plantage.shop/apfelsaft](http://www.plantage.shop/apfelsaft))

In unserem Shop wird es bald den Apfelsaft zum Versand geben. Ein tolles Geschenk für Freund:innen, die nicht in Berlin wohnen, die ihr mal mit Produkten aus eigenem Anbau eurer Genossenschaft beglücken möchten.

Was steht so an auf dem Acker? Wir **pflanzen** diese Woche noch die restlichen Pflanzen - Basilikum, Salate und Kohlrabis. Ein großes Dankeschön an die Genoss:innen, die uns letzte Woche beim Pflanzen der Kräuter geholfen haben! Ansonsten werden wir diese Woche hacken hacken hacken. Yay! Daniel und Freddy erarbeiten dazu ein **Beikrautmanagement**, um die Kulturen und Flächen zu priorisieren. Denn für manche Kulturen, wie die Frühlingszwiebeln, die schon bald geerntet werden, lohnt es sich kaum viel Zeit in die Pflege zu investieren. Am wichtigsten sind immer die Winterkulturen, z.B. Lagerzwiebeln, die lange im Feld stehen, ggf. maschinell geerntet werden und absolut Top-Qualität brauchen. Andere Kulturen wie Salat, Zucchini und Mangold können mit ihren großen Blättern das Beikraut schon selbst gut unterdrücken. Kurz nach der Pflanzung ist jedoch mindestens einmal hacken notwendig.

Auch zur Beikrautbekämpfung, aber auch um den Boden vor Erosion und Verdunstung zu schützen, bringen wir unsere angebaute Gründüngung (Wick-Roggen) als **Mulch** auf die Kürbisse und Zucchini aus.

Wir freuen uns (wie immer) über jegliche Tipps für mögliche **Verteilstationen**, um unser Netzwerk ständig für euch zu erweitern.

→ [Verteilstation vorschlagen](http://www.plantage.farm/kontakt) ([www.plantage.farm/kontakt](http://www.plantage.farm/kontakt))

Krautige Grüße

Euer PlantAge-Team

# Teamsache - Charlotte (Schlodde)

**Art der Anstellung:** Praktikantin im Office

**Seit und bis wann bist du dabei?** Seit etwas mehr als einem Monat. Ich bin Anfang April gestartet.

**Was sind deine Aufgaben?** Ich habe sehr vielfältige Aufgaben! Hauptsächlich bin ich dafür da, bei Fragen und Problemen der Genoss\*innen weiterzuhelfen. Auch in der Kommunikation für den neuen Onlineshop bin ich eingespannt und schreibe dort, unter anderem, den Newsletter mit.



Außerdem halte ich Infoveranstaltungen und versuche mit Konstantin zusammen neue Abholstationen in und um Berlin zu finden, damit wir die ganzen interessierten Menschen nicht mehr weiter warten lassen müssen. :)

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?**

Ich feiere bisher ganz besonders die Mitmachtage! Es ist so schön, die Menschen kennenzulernen, die hinter den Fragen und Emailadressen stecken, die ich täglich beantworte. Die Arbeit auf dem Feld, egal bei jeglicher Wetterlage macht mir unglaublich viel Spaß und bei der Motivation, Freude und dem Elan, den die Menschen mitbringen, um mit anzupacken, geht mir das Herz auf! :)

## Gemüse-Tipps: Mangold

### 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)
- püriert als Pesto/ grüne Soße/ Dressing
- 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 gesundes Wrap



# Rezept der Woche:

## Tofu-Rührei mit Winterheckenzwiebel oder Schnittlauch

### Zutaten:

- 3 EL Pflanzenöl
- 100 g Seidentofu (Bio)
- 1 Zwiebel
- 300 g Tofu Natur (Bio empfohlen)
- 4 EL Sojajoghurt ungesüßt
- 1 TL Hefeflocken
- 1 Kurkuma
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Kala Namak
- frischer Schnittlauch oder Winterheckenzwiebel
- ggf. 1-2 Tomaten (saisonal bedingt)
- Brot nach Belieben

### Zubereitung

1. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die fein gehackte Zwiebel darin an.
2. Gebe nun den Naturtofu hinzu. Achte hierbei darauf, dass du den Tofu in viele kleine Stücke „zerkrümelst“, sodass es eine ähnliche Form wie Rührei bekommt. Am besten direkt mit der Hand in die Pfanne krümeln oder vorher mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken.
3. Füge nun Seidentofu, Sojajoghurt, Hefeflocken, Kurkuma und Pfeffer hinzu und verrühre alles gut miteinander.
4. Brate das ganze unter regelmäßigem Rühren an und gebe dann Kala Namak hinzu, das verleiht dem Tofu-Rührei den typischen Ei-Geschmack.
5. Nun kannst du noch Schnittlauch hinzugeben und das fertige Tofu-Rührei ggf. mit klein geschnittenen Tomaten ergänzen und auf einem Brot deiner Wahl servieren.

Quelle: <https://twenty4vegan.de/vegane-rezepte/tofu-ruehrei/>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 21

Aus eigenem Anbau

- Salat\* - Lucinde
- Mangold\* - Rainbow und Glatter Silber
- Stielmus\*
- Radieschen\*
- Kohlrabi\*
- Fenchel\*
- Winterheckenzwiebel\*
- Schnittlauch\*
- Petersilie\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wieder eine kurze Woche und dabei gibt es so viel zu tun. Wir erwarten eine neue Lieferung **Jungpflanzen** mit Salaten, Rote Beete, Kohlrabi, verschiedenen Tomaten, Paprika, Blumenkohl, Stangensellerie und Dill. Weiterhin wird ständig Beikraut gehackt und die reguläre Kulturpflege wie Bewässerung und das Anbinden der Gurkenpflanzen darf natürlich auch nicht zu kurz kommen.

Auch die wöchentliche **Ernte** hat sich in ihrer Komplexität gesteigert. Mit 9 verschiedenen Kulturen, die alle frisch im Feld geerntet werden, müssen wir uns neu organisieren um alles an einem Morgen zu schaffen. Wir ernten also nun in zwei Runden. Das heißt es gibt verschiedene 3er Teams für die einzelnen Kulturen und ein Team erntet zum Beispiel in der ersten Runde den Salat und in der zweiten Runde die Petersilie. In der Zwischenzeit bereitet Annika, die bei uns die Packstraßenleitung hat, die Packhalle vor. Sie sorgt auch dafür, dass die Ernte, wenn sie vom Feld zur Halle gebracht wird, an die richtige Stelle gebracht wird. Das reine **Packen** der Ernteanteile (diese Woche 658) dauert mit unserem eingespielten und motivierten Team nur rund 1,5 Stunden.

Der **Schnittlauch und die Winterheckenzwiebel** gehen jetzt schon in die **Blüte**. Man kann die lilanen und weißen Blüten essen, die Blütenstängel des Schnittlauchs sind jedoch manchmal holzig. Unser Tipps ist daher die Blüten gleich zu sortieren, und in eine Vase zu stellen. Wir wissen nicht genau, ob sie sich noch öffnen, falls sie noch geschlossen sind, aber ihr könnt den Versuch ja gerne für uns machen und uns Bescheid geben ;-)

Sie sind auf jeden Fall toll anzuschauen, aber machen sich auch gut als buntes Topping auf Salaten und Broten. Natürlich könnt ihr sie auch direkt als Knospe essen.

**Stielmus** ist eine **absolute Neuigkeit** in unserem Ernteanteil. Wir haben es letztes Jahr bereits einmal probiert, sind allerdings kläglich gescheitert, da die Pflanzen komplett zerfressen waren. Stielmus gehört zu den Kohlgewächsen und die sind besonders beliebt bei [Blattglanzkäfern](#), [Erdflöhen](#) und [Kohlweißlingen](#). Wir haben es aber nicht aufgegeben und können tatsächlich dieses Jahr endlich frischen Stielmus ernten. Infos zum Gemüse und zur Verarbeitung findet ihr heute im Gemüsebrief.

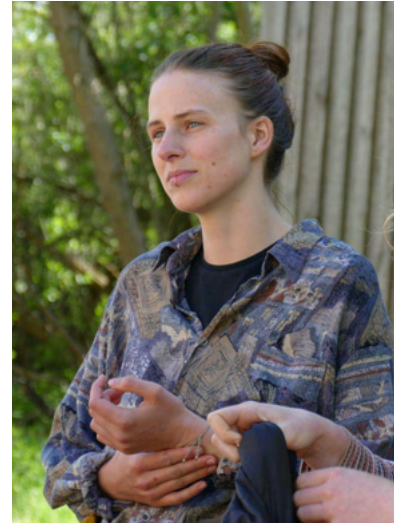
In den Telegram-Gruppen erhaltet ihr als Foto der Woche ein **Bild unserer Gründüngung**. Zu sehen ist der Winterroggen und darunter wächst Wicke, auch wenn man diese nicht wirklich sehen kann. Die Gründüngung wird diese Woche geerntet und landet als Mulch auf unseren Starkzehrern Zucchini, Kürbis, Gurken und Tomaten. Dort schützt sie vor Beikraut und Verdunstung, sodass der Boden feuchter und nährstoffreicher bleibt.

Wachsende Grüße

Euer PlantAge-Team

## Teamsache - Charlotte (Lotte)

Moin, ich heiße Lotte und mache seit Anfang April ein Gärtnerinnen-Praktikum für sechs Monate. Ich unterstütze bei allen gärtnerischen Tätigkeiten, bisher habe ich gepflanzt und gejätet und Gemüseboxen gepackt. Außerdem habe ich als **eigenes Projekt die Entwicklung eines Konzeptes für Kräuternbau und den Anbau von Erdbeeren** in unserem Lerngarten übernommen und hoffe im Sommer alle auf dem Acker mit leckeren Erdbeeren versorgen zu können.



Es gefällt mir sehr so viel an der frischen Luft zu sein und mit meinen Händen in direktem Kontakt zur Erde zu arbeiten. Ich habe gerade meinen Bachelor in Informatik und Psychologie beendet, habe im Laufe meines Studiums aber immer mehr gemerkt, dass mir das viele drinnen am Computer sitzen nicht so sehr gefällt und meine Interessen woanders liegen. Die Arbeit in einer solidarischen Landwirtschaft ist für mich ein sehr konkreter Beitrag zu einer nachhaltigeren und zukunftsfähigen Welt, in der weder Natur noch Menschen für die Erzeugung von unseren Nahrungsmitteln ausgebeutet werden.

## Gemüse-Tipps: Stielmus

Stielmus oder auch Rübstiel zählt wohl zu den unbekanntesten deutschen Gemüsen. Rübstiel ist eine Art der Mairüben. Diese wurden früher so dicht aneinander gepflanzt, dass sich die Rübenfrucht nicht mehr ausbilden konnte. Dafür wuchsen die Blätter immer größer. Heute kann Stielmus bis zu 25 Zentimeter groß werden – die Rüben bleiben sehr klein und zart.

Du kannst Stielmus sowohl roh als auch gekocht oder gegart zubereiten. Im Prinzip verarbeitest du es genau wie Mangold. Roh passt Stielmus besonders gut zu Salaten. Dazu wäscht du die Stielmus-Blätter und schneidest sie in mundgerechte Stücke. Richte sie dann zum Beispiel mit Zwiebeln und Tomaten an. Auch als Suppengemüse kannst du Stielmus verwenden.

Wenn du Rübstiel kochst, solltest du zuerst die Blätter und Stängel voneinander trennen und dann beides gut abwaschen. Gib die Stiele zuerst in kochendes Wasser. Sie brauchen etwas länger, bis sie fertig gegart sind. Wenn du die Blätter ebenfalls verarbeiten möchtest, füge sie je nach Rezept einfach drei bis vier Minuten vor dem Ende der Garzeit hinzu.

Verwende immer frisches Stielmus. Im Kühlschrank solltest du es nicht länger als ein bis zwei Tage aufbewahren. Wenn du das Gemüse in ein feuchtes Küchentuch wickelst, bleibt es noch etwas länger frisch.

Quelle:

<https://utopia.de/ratgeber/stielmus-ruebstiel-herkunft-naehrstoffe-und-rezepte/>

# Rezept der Woche: Kohlrabischnitzel

*Kohlrabi zählt bei vielen sicher nicht zum absoluten Lieblingsgemüse. Doch dieses Rezept könnte das vielleicht ändern.*

## Zutaten:

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

## Zubereitung:

Kohlrabischnitzel zuzubereiten ist unkompliziert und geht schnell. Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie es funktioniert. Plane etwa 30 Minuten für das Rezept ein.

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/>

**Zero Waste Tipp:** Semmelbrösel muss man nicht kaufen, sondern kann man auch ganz einfach selber machen. Altes Brot in Würfel schneiden, dann richtig gut trocknen lassen (z.B. im Ofen) und dann klein hauen (in einer Tüte mit einem Nudelholz verkloppen) oder mit einem Küchengerät (z.B. Thermomix) grob schreddern - wenn es zu fein wird, hat man Paniermehl.

Zur Anleitung:

<https://www.lecker.de/semmelbroesel-wissenswertes-und-tipps-zum-selbermachen-74058.html>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 22

Aus eigenem Anbau

- Apfelsaft
- Salat\* - Pirat und Lucinde
- Mangold\* - Rainbow und Glatter Silber // ggf. mit Stielmus
- Radieschen\*
- Fenchel\*
- Schnittlauch\*
- Frühlingszwiebeln\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wir begrüßen diese Woche viele **neue Mitglieder**, die nach längerem warten nun mit der Testphase starten. Vielleicht ist es ganz interessant für euch zu lesen, was unsere Genoss:innen bei der letzten Gemüse-Umfrage aufgeschrieben haben, was sie Personen mitteilen würden, die noch darüber nachdenken Mitglied zu werden.

→ [Testimonials](#) (bei "Aktuelles")

Sicher ist der Einstieg in einer Solawi, das Abholen der Gemüsekisten, das Kochen mit dem was da ist ohne die unendliche Auswahl im Supermarkt erstmal eine **Umstellung**. Gebt euch etwas Zeit, euch daran zu gewöhnen. Es ist normal dass am Anfang noch nicht alles direkt klappt. Dafür ist die Testphase da. Mit etwas Übung wird das Abholen und Kochen des Gemüses zur Leichtigkeit und der Abholtag zum neuen Lieblingstag. Der Gemüsebrief kann euch dabei helfen und liefert **Rezepte und Tipps zur Verwertung**. Ihr könnt einen Einblick gewinnen in **unsere Arbeit und das Team**. Um euch ein bisschen daran zu erinnern, warum wir das alles eigentlich machen, erklären wir in den nächsten Wochen immer wieder ein paar Themen, die uns wichtig sind und PlantAge ausmachen.

Die **Gurken** in den Tunnel entwickeln sich prächtig und werden an Schnüren hochgeleitet. Die ersten Baby-Gurken entwickeln sich bereits. Diese werden jedoch noch von uns entfernt, damit die Pflanzen ihre Kraft erstmal in die Ausbildung der Wurzeln stecken. Ein starkes Wurzelwerk ist wichtig, um an Wasser und Nährstoffe auch aus tieferen Bereichen zu kommen und natürlich für die Stabilität der Pflanze, die noch ganz schön viel Gewicht tragen wird.

Gerade wird auf den biozyklisch-veganen PlantAgen in Griechenland Orangen, Bananen, Zitronen und auch Pfirsiche für uns geerntet. Biobäuerin Stefania Grigoriadou konnte uns ihre leckeren [Pfirsiche](#) anbieten, welche von euch exklusiv zur Gemüsekiste dazu bestellt werden können. Allerdings nur 6 (!) Pakete, also am besten sofort [ein Paket sichern](#).

Es werden auch ein paar Obst- und Orangenpakete mehr geliefert, um die Palette zu füllen. Das Obst wird dann in KW 23 gemeinsam mit eurer Gemüsekiste in eure Abholstation geliefert.

→ [Obstkiste](#)      → [Orangen](#)      → [Pfirsiche](#)

Im zweiwöchigen Rhythmus könnt ihr euch unseren **Apfelsaft im 5-Liter Paket** zur Gemüsekiste dazu bestellen. Bei den Flaschen fiel uns ein ganz leichter Geschmack von Gärung auf (nichts schlimmes). Der Saft im 5-Liter Paket schmeckt also noch besser! → [Apfelsaft](#)

Fruchtige Grüße

Euer PlantAge-Team

## Teamsache - Julian

Mein Name ist Julian und ich mache seit März 2021 mein **Gemüsegärtner-Praktikum** bei Plantage. Der Anbau von Gemüse hat mich theoretisch schon seit längerem interessiert und nun wollte ich die Praxis folgen lassen. Mir ist es wichtig zu wissen, wo mein Essen herkommt und unter welchen Umständen es produziert wird. Daher freue ich mich einen tieferen Einblick in den Gemüseanbau zu bekommen und



weil auch der soziale Aspekt für mich eine große Rolle spielt, war eine solidarische Landwirtschaft wie Plantage es ist, die richtige Wahl für mich.

Meine **Aufgaben** auf dem Acker sind, mich um die Bewässerung zu kümmern und bei allen anfallenden Aufgaben zu unterstützen.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass mehr Menschen ein größeres Interesse an regionalen und fair produziertem Gemüse haben und mehr Solawi's in Deutschland und auch der Welt entstehen. Es ist an der Zeit, die Natur nicht weiter auszubeuten, sondern ein Zeichen für eine bessere Zukunft zu setzen.

## Gemüse-Tipps: Fenchel

### Zubereitung

Fenchel schmeckt roh und gekocht/ gebacken. Fein geschnitten/ geraspelt im Salat oder in Hälften geschmort aus dem Ofen. Unbedingt die Stiele/ das Grün mitverwenden. Köstlich schmeckt auch gepickelter Fenchel, siehe Grundrezept Pickles.

**Stiele:** auch fein raspeln und roh verwenden oder picklen.

**Grün:** Wie Dill als Kräuter in Salaten, Gerichten und Soßen, als Deko verwenden oder zu Pesto verarbeiten.

### 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.



# Rezept der Woche: Grundrezept Pickles

*Eine schnelle, leckere und optimale Resteverwertung ist das Einlegen von Gemüse. 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 begeben, 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, Radieschen, Fenchel, 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.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 23

Aus eigenem Anbau

- Apfelsaft ODER Tomatensugo\*\* ODER Rhabarber\*\*\* von Biohof Zielke
- Salat\*\* - rot und grün
- Mangold\* - Rainbow und Glatter Silber
- Radieschen\*\*
- Rettich\*
- Fenchel\*
- Schnittlauch\*
- Frühlingszwiebeln\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Am Wochenende findet der womöglich größte **Mitmachttag** in der PlantAge-Geschichte statt. Es gibt viel zu tun, deshalb freuen wir uns, dass sich so viele angemeldet haben und uns unterstützen werden. Aufgrund der hohen Nachfrage, finden Mitmachtage nun wieder **zweimal im Monat** statt. Alle weiteren Infos und das Formular zur Anmeldung findet ihr auf unserer [Webseite](#).

Bei manchen Ernteanteilen waren die **Radieschen** letzte Woche schon ein bisschen durch. Wenn Radieschen zu lange im Feld sind, werden sie holzig und beginnen die Energie in den Trieb zu senden. Zudem gehören Radieschen zu den Kohlgewächsen und diese sind bei vielen Insekten ganz besonders beliebt. Mit unseren feinmaschigen Kulturschutznetzen können wir uns gut, gegen die meisten Tierchen schützen, jedoch ist ein Befall am Rande der Netze oder durch im Boden überwinterte Insekten möglich.

Hier gibt es eine Übersicht über die [Kulturprobleme beim Anbau von Radieschen](#), für alle die gerne mehr erfahren möchten.

Wir sind nun sensibilisiert und werden bei der Ernte noch stärker auf eine gute Gemüsequalität für euch achten. Alles andere bleibt direkt auf dem Feld und nährt die nächste Kultur.

**“Bei Solidarischer Landwirtschaft** (Solawi) werden die Lebensmittel nicht mehr über den Markt vertrieben, sondern fließen in einen eigenen, durchschaubaren Wirtschaftskreislauf, der von den Verbraucher:innen mit organisiert und finanziert wird. (...) Solidarische Landwirtschaft ist eine innovative Strategie für eine lebendige, verantwortungsvolle Landwirtschaft, die gleichzeitig die Existenz der Menschen, die dort arbeiten, sicherstellt und einen essentiellen Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung leistet.“ *(Netzwerk Solidarische Landwirtschaft)*

Die **Genossenschaft** ist die Rechtsform unserer Solawi. Alle Mitglieder der Genossenschaft sind Eigentümer:innen des Betriebes. Es wird nicht nur das Produkt, sondern die gesamte Landwirtschaft finanziert. Durch die Einlagen haben wir das Startkapital aufgebracht und sind dadurch unabhängig von Banken und Investoren.

Nach der Testphase, wenn ihr euch für den Jahreserntevertrag entscheidet, welcher uns Planungssicherheit gibt und das Einkommen unserer Mitarbeiter:innen sichert, werdet ihr **Genoss:in**. Dazu füllt ihr [DIESES](#) Dokument aus und sendet es per Post an uns.

Solidarische Grüße

Euer PlantAge-Team

## Teamsache - Therese

Seit Mitte März bin ich hier bei PlantAge als **Auszubildende** im Gemüsebau im dritten Lehrjahr. Mein Aufgabengebiet spannt sich über den ganzen Acker und ich bin beim Pflanzen, bei Kulturpflege-maßnahmen und beim Ernten über das Jahr hindurch dabei.

Die Ausbildung habe ich begonnen aus dem tiefen Bedürfnis heraus, mich verbunden zu fühlen, mit der Natur, den Jahreszeiten, der Wetterkraft und dem was ich essen möchte. Ich wollte Boden unter meinen Füßen spüren und den Wind im Gesicht. Das ist es auch was mich jetzt trägt, ich mache eine Arbeit, die mich erdet. Und praktischerweise haben auch andere Menschen etwas davon, das erfüllt mich mit Zufriedenheit, denn mein Tun macht somit nicht nur mich allein glücklich.



## Aus der Genossenschaft

"Manchmal da kommt plötzlich alles anders als man denkt oder es für sich geplant hat ... Deshalb freue ich mich riesig, dass mir das PlantAge-Team seine Unterstützung angeboten hat. Und so wende ich mich heute direkt an Euch: Ich, Karen, 27, derzeit in einem unbefristeten Arbeitsverhältnis tätig, bin **auf der Suche nach einem neuen Zuhause**. Die Wohnung sollte mindestens über 1,5 Zimmer verfügen, super wären 2 Zimmer. Als Standort favorisiere ich den Prenzlauer Berg oder Friedrichshain, bin aber total offen, auch einen anderen Bezirk/Kiez kennenzulernen. Die Wohnung sollte bestenfalls innerhalb der Ringbahn liegen und möglichst nicht mehr als 850 € warm kosten. Über jeden Tipp von Euch per Mail an **karen.eichstaedt@web.de** oder über mein **Handy 0152 5342 8921** bin ich sehr dankbar"

## Gemüse-Tipps: Mangold

### 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)
- püriert als Pesto/ grüne Soße/ Dressing
- 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 gesundes Wrap

Von der Köchin und Autorin *Sophia Hoffmann* ([www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com))

# Rezept der Woche: Fenchelsorbet

Zugegeben, diese Woche wird es etwas experimentell. Im Grunde klingt das Rezept aber gar nicht schwierig, also traut euch ruhig mal ran! Wenn man keine Eismaschine zur Hand hat, kann man die Eismasse mindestens zweimal nach etwa 30-60 Stunde mit der Hand durchrühren. ([Tipps und Rezepte für Eis ohne Eismaschine](#))

## Zutaten:

- 175 g extrafeiner Zucker
- 150 ml Wasser
- Ggf. 100 ml trockener Weißwein
- 1 Prise Salz
- 2 Knollen Fenchel
- 2 Stiele frische Fenchelgrün

## Zubereitung

1. Zucker, Wasser, Wein und Salz in einem Topf etwa 4 Minuten leicht erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Topf schwenken, damit am Boden verbliebene Zuckerkrystalle verschwinden, und den Sirup zum Abkühlen in eine Schüssel füllen. 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Die Fenchelknolle waschen, den Strunk am unteren Ende ausschneiden, das Kraut mit den zusätzlichen Stängeln in ein engmaschiges Sieb schneiden. Die Fenchelknolle fein schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Den Topfinhalt direkt über das Fenchelkraut im Sieb abgießen und mit fließend kaltem Wasser abschrecken, bis der Fenchel erkaltet ist. So bleibt die Farbe erhalten, und der Garvorgang wird unterbrochen.
3. Den Siebinhalt mit etwas abgekühlten Zuckersirup im Mixer pürieren. Das Püree so weit wie möglich mit dem Rücken einer Kelle in kreisförmigen Bewegungen durch ein engmaschiges Sieb in eine Schüssel streichen. Im Sieb verbliebene Reste mit dem übrigen Sirup im Mixer pürieren und nochmals durch das Sieb streichen.
4. Gegebenenfalls den Liqueur untermischen. Mit einer Eismaschine nach Anleitung des Herstellers rühren, bis die Masse gefroren ist. Zugedeckt 2 Stunden vor dem Servieren einfrieren.
5. Wenn das Sorbet länger gefroren war und hart geworden ist, den Deckel abnehmen und 40 Minuten vor dem Servieren im Kühlschrank antauen lassen.

Quelle: <https://eat smarter.de/rezepte/fenchelsorbet>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 24

Aus eigenem Anbau

- Salat\*\* - rot und grün
- Mangold\*\* - Rainbow/Barese
- Radieschen\*\* - Eiszapfen
- Rettich\*
- Rote Beete\*\*
- Kohlrabi\*
- Frühlingszwiebeln\*
- Zitronenmelisse\* oder Oregano\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Ihr dürft euch diese Woche auf die ersten feinen frischen **Blattkräuter** vom Acker freuen. Zitronenmelisse oder Oregano warten auf euch im Ernteanteil. Diese wurden bereits im letzten Jahr gepflanzt und kommen dieses Jahr so richtig in die Gänge. Wir haben im Frühjahr nochmal ordentlich nachgelegt und erwarten im Laufe des Jahres, aber insbesondere nächstes Jahr eine reiche Kräuterernte. Diese können direkt verwendet werden oder getrocknet als Gewürze oder Tee dienen. [Hier sind einige Tipps für die Zitronenmelisse](#)

Bei dem Mangold bitte besonders auf den **Läusebefall** achten und das Gemüse gut waschen. Was wir gegen Läuse tun? Nichts eigentlich. Die Marienkäfer-Armee macht sich in der Regel zeitnah an die Arbeit und verspeist die kleinen Tierchen. Wusstet ihr, dass Läuse von Ameisen quasi als Nutztiere gehalten werden? Die Ameisen schützen die Läuse vor Fressfeinden und melken ihren Honigtau. [Hier könnt ihr mehr lesen](#)

Da unser Gemüse unbehandelt und fast immer auch ungewaschen ist, können sich immer mal wieder kleine **Tierchen** wie Schnecken, Raupen, Läuse, Würmchen etc. im Gemüse verstecken. Wir empfehlen daher das Gemüse immer abzusuchen und zu waschen. Vegan bedeutet nicht tierfrei, im Gegenteil - alle wilden Insekten und Tiere sind auf unserem Acker herzlich willkommen. Wir brauchen sie zum Beispiel für die **Bestäubung und den Bodenaufbau** und möchten ihnen Lebensräume schaffen, sodass sie freiwillig zu uns kommen. Eine Vielfalt an Insekten in der Luft, auf und im Boden sind für uns ein **Zeichen für ein gesundes Ökosystem** und dass wir hier was richtig machen. Da nehmen wir ein paar Tierchen in der Gemüsekiste doch gerne in Kauf.

Manche **Kohlrabis sind geplatzt**. Das entsteht durch eine unregelmäßige Wasserversorgung - eine Folge des heißen Wetters. Besonders entstellte Exemplare haben wir bereits aussortiert. Ansonsten hat die Verformung keinen Einfluss auf die Essbarkeit, nur ist es mehr Arbeit beim Schälen.

Ab dieser Woche probieren wir mal **an zwei Wochentagen zu ernten** und zu packen, damit die Lieferung in Frankfurt Oder wieder pünktlich ist und unser Team keine Überstunden machen muss. Das hat auch den Vorteil, dass das Gemüse, welches am Donnerstag ausgeliefert wird noch **frischer** ist - obwohl wir ja sowieso auch eine Kühlung dafür haben.

Blättrige Grüße,  
Euer PlantAge-Team

## [Nächste Veranstaltungen:](#)

**Online-Infotreffen** am 22. Juni

**Mitmachtage** am 26. Juni und 10. Juli

## Teamsache - Pablo

**Seit und bis wann bist du dabei?** Ich bin erst seit dem 31. Mai dabei, es fühlt sich aber schon viel länger an! Mein Praktikum endet am 29. August.

### **Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?**

Ich mache das Gärtner Praktikum auf dem Acker. Momentan helfe ich überall wo Hilfe benötigt wird, von Beet Vorbereitung bis Ernte, bei der Pflanzung sowie beim Hacken mit Maschinen. Neuerdings helfe ich bei der Bewässerung aus und bin für die Instandhaltung der Tunnel und dem Geizen der Tomaten verantwortlich.



### **Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?**

Am meisten schätze ich die Vielfältigkeit der Arbeit, die Nähe zur Natur und das tolle Team. Es macht mir viel Spaß mit anzupacken und mit meinen eigenen Augen zu sehen wie die Pflanzen um die wir uns kümmern wachsen und sich entwickeln. Ich bin sehr froh darüber mit so tollen Menschen so viel zu bewegen. Auch wenn wir keine außergewöhnlichen Leistungen vollbringen, bin ich der festen Überzeugung, dass wir mit dem was wir tun uns für eine bessere Welt und Zukunft einsetzen. Für mich gibt es nichts schöneres als mich für die Dinge einzusetzen von denen ich überzeugt bin, das spendet mir viel Motivation, Kraft und Freude für die Arbeit auf dem Felde. Ich habe bereits jetzt schon so vieles gelernt und freue mich auf das was noch vor mir liegt.

## Gemüse-Tipps: Rote Beete

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.

### **Lagerung**

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.

**Die Blätter der Bete sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie können wie Mangold zubereitet werden.**

*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 Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).*



# Rezept der Woche: Radieschen braten

Jede Woche Radieschen roh im Salat wird irgendwann einfach zu langweilig, oder? Gut, dass man **Radieschen und Rettich** ganz vielseitig in der Küche anwenden kann. Zum Beispiel eingelegt oder eben kurz in der Pfanne angebraten!

## Zutaten:

- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Olivenöl
- Ahornsirup
- Salz, frisch gemörserter Pfeffer

## Zubereitung

1. Entferne die Blatt- und Wurzelansätze. Wasche die roten Kugeln, trockne sie sehr sorgfältig ab und halbiere sie.  
*Wichtig: Wenn Wasser in die Pfanne kommt, kann es übel spritzen. Außerdem werden die Radieschen dann nicht gleichmäßig braun.*
2. Zerstoße einen halben TL schwarze Pfefferkörner im Mörser.
3. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne. Sie muss so groß sein, dass alle Radieschen nebeneinander hineinpassen. Lege sie mit der Schnittseite nach unten ins heiße Öl und brate sie bei starker Hitze an. Sie sollen appetitlich braun werden aber noch knackig bleiben. Sobald die Schnittseiten gebräunt sind, musst Du die Pfanne regelmäßig schwenken, damit nichts anbrennt.
4. Nimm die Pfanne vom Herd, träufele den Ahornsirup über die gebratenen Radieschen und würze alles großzügig mit Salz und dem frisch gemörserten Pfeffer.

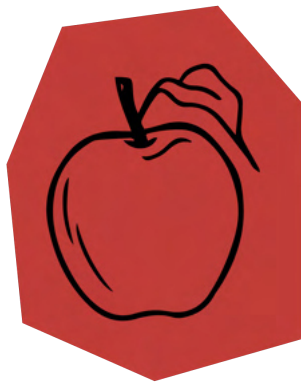
**Tipp:** Erst zum Schluss würzen. Honig und Pfeffer würden beim Braten anbrennen und bitter werden. Serviere sofort. Es schmeckt am besten, wenn die Radieschen noch richtig heiß sind.

Quelle: <https://dreiminutenei.de/radieschen-braten-vegetarisch-oder-vegan/>



VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



5 Liter Apfelsaft aus eigenem Anbau | Alle zwei oder vier Wochen | 15 € pro Lieferung | In deine Verteilstation | Keine Mindestlaufzeit | Solange der Vorrat reicht

→ [Apfelsaft sichern](#)

## Ernte der Woche KW 25

Aus eigenem Anbau

- Salat\*\* - rot und grün
- Mangold\*\* - Rainbow/Barese
- Rettich\*
- Rote Beete\*\*
- Frühlingszwiebeln\*
- Knoblauch\*
- Oregano\* oder Salbei\*
- **Ggf. Gurke\***

Von Apfelgalerie

- Erdbeeren (nicht-bio)

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Absolute Neuheit bei PlantAge: **Knoblauch!!!** Wir freuen uns wie verrückt, dass der im Herbst gesteckt Knoblauch tatsächlich ganz gut gewachsen ist. Zum Vergleich haben wir Knoblauch im Freiland, sowie im Gewächshaus gesteckt - der Unterschied ist jedoch kaum erkennbar. Eigentlich sollte der Knoblauch im Gewächshaus größer wachsen und besser vor Frost geschützt sein. Doch auch die kalten Temperaturen diesen Winter hat der Knoblauch im Freiland gut überstanden. Vielleicht hat ihn die Schneeschicht geschützt.

Ansonsten geht nun auch die **Gurken-Saison** los. Zu Beginn der Gurken-Zeit, gibt es noch nicht genügend Stück für alle. Wir erwarten jedoch schon nächste Woche eine größere Ernte. Das gleiche werden wir auch bei den Zucchini, Paprika und Tomaten in Kürze erfahren. Jetzt ist der Sommer da!

Sommer ist auch bei den Obstbauern in Markendorf. Durch die heißen Tage sind bei ihnen die **Erdbeeren** quasi alle gleichzeitig reif geworden - mehr als sie selbst verkaufen können. Als uns Verpächter Thomas seine Erdbeeren angeboten hat, haben wir nicht lange gezögert. Die sind nämlich super lecker, regional und direkt vom Bauern. Sie sollten jedoch gut gewaschen werden, weil sie nicht bio sind.

Wir stehen vor der schwierigen Entscheidung zwischen den Schalen aus Pappe (Einweg) oder Plastik (Mehrweg). Diese Woche haben wir uns für die Papp-Variante entschieden.

Passend zu den vielen Neuheiten vom Acker, hat auch unser Shop wieder neues zu bieten. Es wird diesmal genug **Pfirsiche** für alle geben und die **Obstkiste** wird saisonal erweitert zu: Orangen, Pfirsichen, Nektarinen und Bananen. → [Jetzt bestellen](#)

Vergangenen Freitag hatten wir **Besuch** von 18 Kindern einer Frankfurter Kita, die eine [Bauernhoffahrt](#) zu uns unternommen haben. Wir haben gemeinsam Gemüse entdeckt, Arbeiten auf dem Acker kennen gelernt, Kartoffelkäfer gesammelt, geerntet, gekocht und gegessen. Für die Kinder, aber auch für uns war es ein unvergesslicher Tag mit vielen tollen Entdeckungen. Wir freuen uns auch in Zukunft unseren Acker zum Lernen zur Verfügung zu stellen, um Wertschätzung von Lebensmitteln und gesunde Ernährung zu fördern.

Saisonale Grüße,  
Euer PlantAge-Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

**Mitmachtage** am 10. Juli 10-16 Uhr

## Teamsache - Pierre

### Seit und bis wann bist du dabei?

Ich habe ein 3 monatiges Ackerpraktikum im Mai begonnen und werde dieses Ende Juli abschließen.

### Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Neben kleineren Aufgabenbereichen kümmere ich mich momentan hauptsächlich um die Instandhaltung, Erweiterung und Einstellung der Bewässerung, welche im Sommer unerlässlich ist und mindestens alle zwei Tage ihre Leistung erbringen muss.

### Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?

Ich mag es sehr zu Handwerken und generell im Freien zu arbeiten. Ich liebe die Arbeit und das Miteinander mit wirklich allen Kolleg\*innen (mittlerweile eher Freund\*innen), da wir uns physisch sowie mental unterstützen. Außerdem motiviert mich jeden Morgen zu wissen, dass ich mit der Arbeit etwas nachhaltiges schaffe, direkt ein Teil der Veränderung bin und gefühlt auf eine bessere Zukunft hin arbeite.



## Gemüse-Tipps: Knoblauch

Knoblauch fand und findet in fast allen Kulturen und Küchen Anwendung. Er wird seit jeher nicht nur als würzende Zutat, sondern auch medizinisch eingesetzt. Besonders bekannt ist, dass der Knoblauch Blut, Herz und Gefäße gesund hält. Weit weniger bekannt ist, dass der Knoblauch den Darm desinfiziert und auch bei Diabetes und sogar Krebs erstaunliche Wirkungen haben kann.

Man geht davon aus, dass der Ur-Knoblauch bereits vor etwa 5.000 Jahren in Zentralasien angebaut wurde und von dort aus über den Vorderen Orient schließlich nach Europa kam. (Quelle: [Zentrum der Gesundheit](#), 2021)

### Besser schneiden statt quetschen

Der Geruch von Knoblauch lässt sich schon beim Zubereiten abmildern: Dazu sollte man den Knoblauch schneiden und nicht quetschen. Denn das Quetschen zerstört alle Zellen der Zehe. Die Schwefelverbindungen treten aus und es stinkt vor allem in der Küche. Schneidet man den Knoblauch dagegen ganz fein und gibt ihn am Schluss direkt ins Gericht, landen die gesunden Inhaltsstoffe im Essen. (Quelle: [NDR](#), 2019)

# Rezept der Woche: Mangold Quiche

## Zutaten

### Mürbeteig

- 250 g Vollkornmehl
- 150 g vegane Butter, kalt + etwas extra für die Form
- 60 ml Wasser, kalt
- 1/2 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 350 ml Pflanzensahne
- 3 EL Kichererbsenmehl
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Hefeflocken

### Füllung

- 600 g Mangold
- 100 g Räuchertofu
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 TL Majoran
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1/4 TL Kala Namak
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer

## Zubereitung

1. Mehl und Salz in einer großen Schüssel verrühren. Die kalte vegane Butter in Flocken dazu geben. Alles nicht zu lange miteinander verkneten, so dass kleine Krümel entstehen. Nun das kalte Wasser dazugeben und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt im Kühlschrank für 30-60 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Räuchertofu in 0,5 cm große Würfel schneiden. Mangoldstiele und -blätter getrennt voneinander klein schneiden. Die Stiele mit Zwiebel, Knoblauch und Räuchertofu in einer Pfanne mit dem Olivenöl ca. 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Temperatur anschwitzen. Dann die Blätter dazugeben, alles durchmischen und von der Hitze nehmen.
3. Speisestärke, Kichererbsenmehl und Hefeflocken mit einem Schuss Pflanzensahne glatt rühren. Dann langsam die restliche Pflanzensahne unterrühren und mit Kurkuma, Kala Namak, Majoran, Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine Springform (wir verwenden eine mit 21 cm Durchmesser) mit etwas veganer Butter oder Öl einstreichen. Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank holen und als Boden und Rand in die Form drücken. Zuerst den Mangold hineingeben, dann mit der Flüssigkeit auffüllen.
5. Die Quiche im Backofen bei 180 Grad für etwa 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden noch mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben noch etwas rohen Mangold klein schneiden und darüber streuen.

*Das Rezept stammt von Lisa & Andi, Genoss:innen von PlantAge, mit dem tollen Foodblock Cheap and Cheerful Cooking*

[www.cheapandcheerfulcooking.com](http://www.cheapandcheerfulcooking.com)



VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 26

Aus eigenem Anbau

- Salat\* - rot und grün
- Mangold\*\* - Rainbow und Baresse
- Gurke\*
- Zucchini\*\*
- Fenchel\*\*
- Rettich\*\*
- Rote Beete\*\*
- Frühlingszwiebeln\*
- Oregano\* oder Salbei\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio



Bis zum 2. Juli könnt ihr in unserem  
Online Shop Pfirsiche und eine Obstkiste  
vorbestellen → [www.plantage.shop](http://www.plantage.shop)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Die **Gurken- und Zucchini-Saison** ist nun ganz offiziell eröffnet. Pro Mitglied haben wir drei Zucchini-Pflanzen angebaut - also 'ne ganze Menge. Wir planen daher die Zucchini schon zu ernten, wenn sie noch klein sind. Sie lassen sich dann nicht so lange lagern, schmecken aber aromatischer.

Übrigens, wir verstehen uns nicht als Gemüsebox, Gemüseabo oder Gemüse-Lieferdienst, sondern als **genossenschaftlich organisierte solidarische Landwirtschaft**. Besonders bei uns ist, dass wir nicht aus einem bestehenden Betrieb entstanden sind, der die Solawi als zusätzliche Einkommensquelle nutzt, sondern wir als **Verbraucher:innen-Gemeinschaft** gemeinsam einen Betrieb gegründet und von Null aufgebaut haben, um unser eigenes Gemüse zu produzieren. Freddy und Judith haben PlantAge initiiert, weil sie selbst in Berlin bioveganes Gemüse aus der Region genießen wollten und haben sich dafür mit anderen Menschen zusammengetan, die das gleiche Ziel hatten - die Solawi ist entstanden. Inzwischen wohnen wir selbst am Acker und widmen uns hauptberuflich der Genossenschaft. Wir sind als Vorstand gewählt, die Interessen der Mitglieder und der Genossenschaft umzusetzen. Dabei könnt ihr alle Teil davon werden und euch einbringen - wenn ihr das möchtet. Wir bauen das Gemüse nicht "für", sondern "mit" euch an. Als Genoss:in seid ihr Eigentümer:in des Betriebes und könnt euch aktiv einbringen. Im beiliegenden **Flyer** findet ihr die persönlichen und allgemeinen **Vorteile der Genossenschaft** und welchen Beitrag ihr leistet, einfach in dem ihr dabei seid. Wir laden euch ein, den Flyer genau durchzulesen - falls ihr ihn nicht sowieso schon kennt - und anschließend an eine Person weiterzugeben, die vielleicht auch interessiert sein könnte mit zu machen. Euren Bekannten von PlantAge zu erzählen ist ebenfalls ein großer **Beitrag zur Agrarwende**. Wer gerne weitere Flyer in der Nachbarschaft oder in Cafés verteilen möchte, kann uns Bescheid geben, wir senden euch gerne Flyer zu oder bringen sie nächste Woche in eure Verteilstation. Durch Corona sind viele Märkte und Messen abgesagt worden, die wir sonst nutzen um neue Menschen zu erreichen und von unserer Arbeit berichten. Wir würden uns daher sehr freuen, wenn ihr uns unterstützen könnt. Schreibt dazu einfach an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) ♥ Danke

Ab nächster Woche liefern wir nach **Potsdam!** Es kann dadurch - aber auch durch andere neue Stationen die hinzukommen - zu **Verschiebungen der Abholzeiten** kommen. Bitte beachtet daher, in den nächsten Wochen besonders, die Nachricht des Lieferteam in den Abholgruppen.

Apropos: Es gibt nun **bezahlte Stellen für Lieferbuddies** → [Schaut mal hier!](#)

Gurkige Grüße,  
Euer PlantAge-Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

**Mitmachttag** am 10. Juli 10-16 Uhr

## Teamsache - Andi

Ich bin **Gärtner** und Traktorist bei PlantAge. Ich bin nun seit dem 01.05. Teil des Teams. Ich erledige hauptsächlich Arbeiten, die mit dem Traktor erledigt werden müssen wie z.B. Pflanzen, hacken und mulchen und koordiniere aber auch manche Schnittstellen und helfe auch per Hand mit wo es nur geht. Am meisten liebe ich an meiner Arbeit das unglaublich tolle Team und dass ich den ganzen Tag draußen in der Natur bin und mit Pflanzen arbeiten kann. Mich motiviert, dass ich als Teil von PlantAge für eine Arbeit mit der Natur statt gegen sie stehe. Ich habe das Gefühl Tag für Tag kommt man seiner Vision näher und kann ein wichtiger Teil dieses tollen Projekts sein.



## Gemüse-Tipps: Gurke

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.

### 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 ---> siehe Verwertung.

### 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
- 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...
- mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet
- als grüner Smoothie, z.B. mit frischem Spinat
- aus dem Entsafter als erfrischender Saft



Huch, hier sieht es ja heute etwas anders aus. Wir möchten euch heute unseren neuen **Kooperationspartner Alex** vorstellen!

Alex ist veganer Koch und mit Frankfurt (Oder) verbunden. Nachdem er uns bereits 2019 auf dem Acker besucht hat (Foto), freuen wir uns nun enger mit ihm zusammen zu arbeiten. Auf euch warten tolle Rezeptideen aus seinem Youtube Blog, Büchern und Kochabende gemeinsam mit euch!

*(Keine Sorge, ab nächste Woche gibt es auch wieder ein abgedrucktes Rezept)*

## Rezept der Woche: Veganes Fenchelrisotto

**Hier kocht Alex!**

→ [Veganes Fenchelrisotto](#)

Heute gibt es ein Fenchelrisotto, für das das Wort „cremig“ eine Untertreibung ist. Und das Beste - dieses Gericht ist blitzschnell zubereitet und benötigt nur wenige Zutaten. Zusammen mit den karamellisierten Tomaten ergibt sich eine wahre Geschmacksexplosion aus süßen und herzhaften Aromen. Ausprobieren lohnt sich!



Ich bin [Alexander Flohr](#), besser bekannt als "[Hier kocht Alex](#)". Als ehemaliger Straßenbaumeister bin ich nicht gerade der "Prototyp eines Veganers" und genau das ist auch mein Vorteil: Wenn Menschen erfahren, dass ich mich schon seit Jahren vegan ernähre, möchten sie meistens mehr darüber wissen. Wie ich zur veganen Ernährung gekommen bin, was der Lebensstil für mich bedeutet und wie ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht habe, kannst du hier erfahren.

Bisher habe ich zwei vegane Kochbücher veröffentlicht. Genauere Informationen zu meinen Büchern und wie du an diese Exemplare kommst, erfährst du [hier](#).

Zusammen mit der Umstellung zur veganen Ernährung, im Jahre 2011, habe ich meine Begeisterung fürs Kochen entdeckt. Seit 2015 produziere ich YouTube Videos mit der Tierrechtsorganisation PETA und seit Mai 2020 habe ich meine ganz eigene YouTube Kochshow "[Oberlecker](#)" ins Leben gerufen. Wenn du jetzt neugierig geworden bist, schau doch mal auf meinem Kanal oder meinen anderen [Social Media](#) Kanälen vorbei.

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

**Willkommen Potsdam im Liefergebiet** von PlantAge!

Vor fast ziemlich genau zwei Jahren haben wir unsere ersten Gemüseboxen ausgeliefert! Das war der 4. Juli 2019 und ein ganz besonderer Tag für PlantAge. Mit 170 Gemüseboxen haben wir damals angefangen - heute sind es schon rund 700. **Danke**, dass ihr alle dabei seid und unsere Arbeit möglich macht, indem wir euch wöchentlich mit frischem Gemüse von unserem gemeinsamen Acker versorgen dürfen!

Wir haben uns entschieden die Rettich-Saison zu beenden. Jetzt wird Platz gemacht für Gurke und Zucchini! Nach dem Feedback welches wir zum Rettich bekommen haben, ist die Freude jetzt sicher groß :D

Für uns ist es wertvoll eure Eindrücke vom Gemüse zu hören, weshalb wir einen kleinen freiwilligen **Feedback-Bogen zu jeder Gemüsebox** einführen werden. Wir planen damit schon in wenigen Wochen zu starten. Darin könnt ihr angeben wie gut euch das Gemüse gefallen hat, in welchem Zustand ist es bei euch angekommen, war es zu viel oder zu wenig. Natürlich werden wir es nie allen 100% recht machen können, aber wir nehmen eure Wünsche sehr ernst und es ist unser Ziel hochwertiges Gemüse zum Verlieben für euch zu produzieren.

Der **Regen** hat unseren Pflanzen sehr gut getan! Der vor zwei Wochen gepflanzte Grünkohl war schon wieder fast am Eingehen bei der Trockenheit und Hitze. Hoffentlich kann er sich nochmal erholen. Zur Sicherheit werden wir nochmal neuen Grünkohl nachpflanzen und weiteres Wintergemüse säen. Das Wintergemüse hat bei uns immer hohe Priorität, denn das Sommergemüse wächst schon irgendwie und es ist immer genug da. Das Wintergemüse jedoch muss makellos sein, damit man es gut lagern kann. Dafür braucht es eine gute Bewässerung, Beikrautmanagement und besonderen Schutz vor Fraßfeinden durch Kulturschutznetze.

Am Samstag ist wieder **Mitmachttag** bei uns. Wer sich noch dafür anmelden möchte, findet dazu alle Infos [HIER](#).

Außerdem merkt euch schon mal 7. August im Kalender vor. An diesem Tag findet die jährliche **Jahreshauptversammlung** von PlantAge statt. Die offizielle Einladung folgt.

→ [Jetzt Genossenschaft beitreten](#)

Herzliche Grüße,  
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachttag](#) am 10. Juli 10-16 Uhr | [Infotreffen](#) am 13. Juli 19 Uhr

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 27

Aus eigenem Anbau

- Salat\* - rot und grün
- Mangold\*\* - Rainbow und Barese
- Gurke\*
- Zucchini\*\*
- Fenchel\*\*
- Kohlrabi\*
- Rote Beete\*\*
- Frühlingszwiebeln\*
- Basilikum\*
- Schnittlauch\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

## Teamsache - Natalie

Hi, ich bin Natalie und seit Mitte April Teil des Teams. Als "Projektentwicklerin im Obstbau mit Bezug zum Gemüsebau" absolviere ich mein Praxissemester im Rahmen meines Gartenbau-Studiums bei PlantAge. Bis Ende August entwickle ich ein Konzept, wie PlantAge in den Obstbau einsteigen kann, und arbeite dazu mit erfahrenen Obstbauern aus der Region zusammen. Das Verbundpraktikum gibt mir auch die Möglichkeit, mehr über die Praxis im Gemüsebau zu lernen, so ich betreue unsere Gurken im Folientunnel.



Motivieren tut mich die Gewissheit, dass ich mit meinem Beitrag etwas sinnvolles schaffe, in dem ich Gemüse produziere, das umweltfreundlich und gesund ist und eine nachhaltige Strategie für den Obstbau entwerfe.

Besonders gefällt mir die abwechslungsreiche Arbeit: ich sitze nicht nur im Office, sondern führe auch Interviews mit den Obstbauern oder bin beim Ernten mit auf dem Acker unterwegs. Besonders faszinierend finde ich auch die Arbeitskultur in einem Team, was sich auf Augenhöhe begegnet, und wo jeder eine große Verantwortung trägt, aber dadurch auch viele Freiheiten und Chancen hat.

## Gemüse-Tipps: Zucchini

### Lagerung

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.

### Verwertungs-Ideen

- 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: Kohlrabi Slaw



## Zutaten:

- 700 g Kohlrabi
- 1 Apfel
- 1 Karotte, klein
- 3-4 Radieschen
- 5 EL vegane Mayonnaise
- 4 EL veganer Joghurt
- 4 EL Apfelsaft
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL süßer Senf
- 1/2 TL Salz, plus ggf. etwas mehr zum Abschmecken
- 1/4 TL Pfeffer, plus ggf. etwas mehr zum Abschmecken

## Zubereitung:

1. Den Kohlrabi schälen. Apfel, Karotte und Radieschen gut waschen. Alles bis auf die Radieschen in feine Stifte schneiden oder hobeln. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Alles zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Zum Schluss nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking ([www.cheapandcheerfulcooking.com](http://www.cheapandcheerfulcooking.com)) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte

# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 28

Aus eigenem Anbau

- Salat\* - rot und grün
- Mangold\*\* - Rainbow und Barese
- Gurke\*
- Zucchini\*\*
- Fenchel\*\*
- Rote Beete\*\*
- Spitzkohl\*\*
- Frühlingszwiebeln\*
- Basilikum\*
- Schnittlauch\*
- Petersilie\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Regen Sonne Regen - das ist wohl das **perfekte Gemüsejahr!** Letzte Woche haben wir einen Rekord-Mangold von 2 kg geerntet! Es wächst also prächtig auf dem Acker und wir haben noch Kapazität für weitere Mitglieder. Einigen ist das Gemüse im Ernteanteil zur Zeit etwas **zu viel**, da hilft nur: mehr Menschen unter denen wir es aufteilen! Wer nicht alles schafft, kann Gemüse an Nachbar:innen und Freund:innen verteilen, die freuen sich erfahrungsgemäß immer sehr darüber.

Um noch mehr interessierte Menschen zu erreichen und zu informieren, haben wir eine daher Reihe an **Veranstaltungen** geplant, welche zum Teil online, aber auch endlich wieder offline stattfinden werden! Ihr seid herzlich eingeladen, bei den Events selbst teilzunehmen oder Bekannte dazu einzuladen, um mehr über PlantAge zu erfahren:

- **Online-Infotreffen:** am Dienstag, den [13.07.](#), den [03.08.](#) und [17.08.](#)
- **Persönliches Infotreffen** in [Schöneberg am 27.07.](#); in [Neukölln am 28.07.](#) und in [Weißensee am 29.07.](#)
- **Workshop "Zukunftsfähige Landwirtschaft"** in [Frankfurt Oder am 23.07.](#)

Außerdem sind im August und September wieder exklusive [Kochabende für Genoss:innen](#) geplant, für welche ihr euch jetzt anmelden könnt:

- 05. August mit Sophia Hoffmann
- 12. August mit Andi & Lisa von Cheap and Cheerful Cooking
- 25. August mit Alex von Hier kocht Alex
- 16. September mit Sophia Hoffmann

→ Zur Anmeldung <https://forms.gle/hfbaeyramcC2NGPz7>

**Eine wichtige Info** an alle neuen und alten Hasen bei PlantAge. In den letzten Wochen sind häufig zu wenig der leeren grünen **Kisten von der Lieferung zurückgekommen**. Bitte bringt die leeren Kisten bei der nächsten Abholung wieder mit oder lasst sie gleich in der Station und füllt das Gemüse vor Ort um. Wir brauchen die Gemüseboxen, um sie für euch wieder mit frischer Ernte füllen zu können. Deshalb dürfen die Kisten auch nicht zweckentfremdet werden! Vielen Dank für eure Mithilfe!

Und wo wir gerade beim Thema sind, achtet bitte darauf die **Verteilstation** sauber zu hinterlassen. Es sollten dort Kehrbleche zur Verfügung stehen, um ggf. Dreck zu beseitigen. Alle Verteilstationen unterstützen uns ehrenamtlich und freuen sich, wenn ihr etwas dort kauft und eine 5-Sterne Google/Happy Cow/... Bewertung für sie hinterlässt.

Wir wünschen euch eine fabelhafte Woche  
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachttag](#) am 31. Juli 10-16 Uhr | [Infotreffen](#) am 13. Juli 19 Uhr | [Workshop zukunftsfähige Landwirtschaft](#) in Frankfurt Oder am 23. Juli um 19 Uhr

## Teamsache

Diese Woche stellen wir euch keine Person aus dem Team vor, sondern möchten euch ganz allgemein informieren, wie wir zur Zeit so aufgestellt sind. Wir sind nämlich jetzt im Sommer eine ganz schön **starke Truppe** und vielleicht ist euch gar nicht so bewusst wie viele engagierte Menschen bei PlantAge arbeiten, um für euch wöchentlich frisches Gemüse ernten zu können. Vielen Dank an alle Genoss:innen, dass ihr uns unterstützt und wir unseren Traumberuf Ausüben können.

**6 Gärtner:innen, 5 Werkstudent:innen, 3 Fahrer, 4 Saisonkräfte, 2 Freie Mitarbeiter, 2 Auszubildende, 6 Praktikant:innen, 3 FÖJ-lerinnen**

Unsere Werkstudent:innen sind alle ehemalige Praktikant:innen (mit Ausnahme von Judith), denen es bei uns so gut gefallen hat und deren Arbeit so wertvoll ist, dass wir auch darüber hinaus zusammenarbeiten wollten. Veronika wird uns in wenigen Wochen nach dem Abschluss ihrer Bachelorarbeit (natürlich handelt diese auch von PlantAge) Vollzeit zur Verfügung stehen. Sie ist seit 2019 bei PlantAge und für uns als eine der längsten Mitarbeiter:innen inzwischen unverzichtbar.

Wir freuen uns, dass Julian, der bei uns das 6-monatige Vorpraktikum zur Ausbildung macht, sich entschieden hat bei uns im März 2022 die Ausbildung zu starten und dem Team damit langfristig erhalten bleibt.

Auch unsere Lieferbuddies, die uns bisher ehrenamtlich unterstützt haben, erwartet nun eine bezahlte Stelle.

Die 3 FÖJ-Stellen ab September sind bereits besetzt. Es bleibt also ein tolles Team und wir würden uns freuen euch beim [Mitmachtag](#) kennenzulernen.

## Gemüse-Tipps: “Weiche” Kräuter

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



# Rezept der Woche: Frühlingszwiebel Pancakes

## Zutaten

- 375 g Weizenmehl, plus mehr zum Ausrollen
  - 250 ml Wasser, heiß
  - 50 g Frühlingszwiebeln, bevorzugt der grüne Teil
  - 1 TL Salz
  - Pflanzenöl
  - 5- Gewürz-Pulver
- DIP SAUCE
- 2 EL Sojasauce
  - 2 EL Wasser
  - 1 EL Reisessig
  - 1 TL Sesamöl
  - 1 TL Zucker
  - 1/2 TL Sriracha Hot Sauce

## Zubereitung

Mehl und Salz mischen. In der Mitte eine tiefe Mulde bilden und das heiße Wasser hineingießen. Alles erst mit Esstäbchen oder einer Gabel grob verrühren, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedecken und für mindestens 20-30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Zutaten für die Dip Sauce verrühren und die Frühlingszwiebeln fein hacken.

Den Teig in 4 gleich große Stücke teilen. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche jeweils flach ausrollen, mit etwas Öl bestreichen und mit den Frühlingszwiebeln und einer Prise 5-Gewürz-Pulver bestreuen. Den Teig dann erst von einer Seite zu einer dünnen, langen Zigarre aufrollen. Diese dann wiederum zu einer Schnecke aufrollen.

Die Teigschnecke nun wieder mit Mehl dünn ausrollen und in einer Pfanne mit einem Schuss Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten knusprig anbraten. Mit der Dip Sauce servieren.



*Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking ([www.cheapandcheerfulcooking.com](http://www.cheapandcheerfulcooking.com)) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte*

## Hier kocht Alex:

→ [Kartoffelpuffer mit Rote Beete - Traubensalat](#)

---

Copyright PlantAge eG, 2021

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

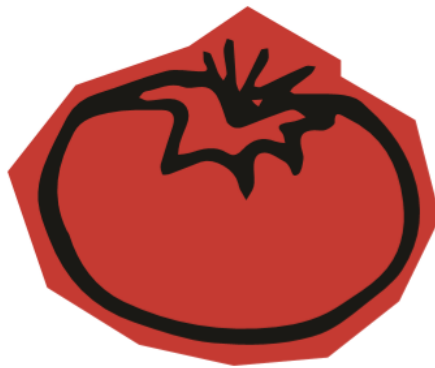
[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 29

Aus eigenem Anbau

- Salat\* - rot und grün
- Mangold\*\* - Rainbow und Glatter Silber
- Gurke\*
- Zucchini\*\*
- Fenchel\*\*
- Rote Beete\*\*
- Spitzkohl\*\*
- Frühlingszwiebeln\*\*
- Basilikum\*
- Schnittlauch\*
- Evtl. Tomaten\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback zum Ernteanteil \(KW 28\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Die ersten **Tomaten!!!** Es geht so langsam los mit der Ernte der ersten reifen Früchte. Es wird also noch nicht für alle Ernteanteile reichen. Wir haben für euch bzw. für uns alle gemeinsam wieder eine kleine Vielfalt an Tomatensorten angebaut, die wir euch nächste Woche genauer vorstellen möchten.

Die **wöchentlich Ernteumfrage** ist da! Ab jetzt könnt ihr uns wöchentlich zeitnahes und anonymes Feedback zum Ernteanteil geben, sodass wir noch schneller auf eure Wünsche eingehen können. **Das Feedback bezieht sich immer auf die vergangene Woche.** Also wenn wir jetzt KW 29 haben, bezieht sich die Umfrage auf die Ernte aus KW 28! Denn die Menge an Gemüse kann man ja oft erst am Ende der Woche beurteilen, ob es gereicht hat oder zu viel war. Auch die Qualität des Gemüses zeigt sich oft erst beim Kochen.

Die Umfrage wird jede Woche ausgewertet und in die Planung der weiteren Wochen einbezogen. Bitte beachtet, dass wir die große Anbauplanung bereits im Winter machen und natürlich nicht spontan anderes Gemüse anbieten können. Wir haben dennoch viele Möglichkeiten zu regieren und streben an uns immer weiter zu verbessern. Mit der Teilnahme an der Umfrage könnt ihr uns dabei unterstützen.

→ **[Feedback zum Ernteanteil \(KW 28\)](https://forms.gle/jpKGJUHBZ4DXSn377)** - <https://forms.gle/jpKGJUHBZ4DXSn377>

*(Bis nächste Woche wird es dann auch eine Button auf der Webseite geben)*

Wir haben immer noch einen starken Vorrat an Apfelsaft in 5-Liter-Paketen, wer also nochmal Nachschub einmalig oder regelmäßig haben möchte, kann diesen gerne zur Gemüselieferung dazu bestellen. 15€/5 Liter Big Bag.

→ **[Apfelsaft bestellen](#)**

Es wird diesen Herbst eine deutlich geringe Apfelernte geben! Grund dafür ist die natürliche Alternanz von Obstbäumen. "Unter **[Alternanz](#)** versteht man die Schwankung des Fruchtertrages im zweijährlichen Rhythmus an Obstbäumen, insbesondere bei Kultur-Apfel und Kultur-Birne sowie an Olivenbäumen und Zwetschgen, häufig ausgelöst durch Einflüsse der Witterung.

Dies führt beim Apfel zu den sogenannten „Apfel-Jahren“, die sich direkt mit Jahren sehr geringen Ertrages abwechseln. Ohne gärtnerische Eingriffe würde hierdurch der Obstanbau unrentabel, da in den Apfeljahren viele, aber relativ kleine Früchte bei erhöhtem Angebot nur wenig Gewinn einbringen, während im Folgejahr bei geringerem Angebot zwar hohe Preise erzielbar sind, aber nur wenig Obst verkauft werden kann." (Wikipedia) → **[Weitere Infos](#)**

Grüne Grüße

Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

**[Mitmachtag](#)** am 31. Juli 10-16 Uhr | **[Workshop zukunftsfähige Landwirtschaft](#)** in Frankfurt Oder am 23. Juli um 18 Uhr | **[Infotreffen](#)** am 27. Juli (Schöneberg), 28. Juli (Neukölln), 29. Juli (Weißensee), 03. August (online) jeweils um 19 Uhr

## Teamsache - Nataly

My name is Nataly and I come from Colombia. I'm studying International Business Administration in Frankfurt (Oder) and I've been doing an internship at PlantAge since June.

I'm helping with all tasks related to logistics and delivery each week. I prepare the packing list, so we can know how much to harvest to prepare the veggie boxes. I add new members and set up the jokers.

I'm also helping to send the orders of apple juice, olive oil, and fruits that you do through the web shop. As I'm full time in the office I usually answer the phone and emails.

What I most love from my work is nature. I love plants and gardening and having the opportunity to be so close to it and help to bring it to you, motivates me.



## Gemüse-Tipps: Geschichte der Tomate

Die Herkunft der Tomate geht weit in die Geschichte zurück, denn die beliebten Früchte wurden bereits zwischen 200 v. Chr. und 700 n. Chr. in Mittel- und Südamerika angebaut. Damals zeichneten sich die Früchte durch eine gelbliche Färbung, einer runden Form und der Größe einer Cocktailtomate aus. Den heutigen Namen "Tomate" hatten sie jedoch nicht, denn damals wurden die Früchte als "xitomatl" bezeichnet. "Xitomatl" stammt aus der Sprache der Azteken und bedeutet übersetzt anschwellen, was auf die pralle Form der Tomate hindeutet.

Bis die Tomate ihren Weg nach Europa gefunden hat, dauerte es ein ganzes Weilchen. Denn erst durch die Seefahrt wurde die rote Frucht auch in Europa bekannt. Christoph Kolumbus soll erstmalig 1498 auf die Tomate aufmerksam geworden sein und diese nach seiner zweiten Amerika-Reise mit nach Europa gebracht haben. Ebenso soll der spanische Eroberer Cortéz im 16. Jahrhundert nach seinem Feldzug gegen die Azteken einige Tomatenpflanzen nach Europa importiert haben. Seitdem ist Folgendes über die Verbreitung der Tomate innerhalb Europas bekannt

Tomaten wurden bis in das 18. Jahrhundert vorwiegend als Zierpflanze kultiviert, denn die Pflanzen galten damals als giftig. Der schwedische Biologe Carl von Linné hat die Tomaten im 18. Jahrhundert schließlich als Nachtschattengewächs klassifiziert. Viele Nachtschattengewächse enthalten giftige Komponenten, so auch Tomaten. Denn diese enthalten den giftigen Stoff Solanin, welcher sich in unreifen Früchten sowie in den Blättern befindet. Doch Tomaten wurde nicht nur eine toxische Wirkung nachgesagt, denn es galt auch als Aphrodisiakum. Die roten Früchte sind daher auch unter den folgenden Namen bekannt: Liebesapfel, pomme d'amour, love apple.

Quelle: <https://www.tomaten.de/geschichte-der-tomate/>

# Rezept der Woche: [Rote-Bete-Curry aus Sri Lanka](#)

## Zutaten

- 400 g Rote Bete, roh
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 geh. TL Currypulver
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL Chilipulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel, ganz
- 1/2 TL Salz
- 2 rote Chilischoten
- 2 EL Pflanzenöl
- optional: 6 Curryblätter



## Zubereitung

1. Knoblauch, Chili und Zwiebel fein hacken. Die Rote Bete schälen und in dünne Stifte schneiden.
2. Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Alle Zutaten bis auf die Kokosmilch hinzugeben und unter Rühren 2-3 Minuten anbraten. Mit Kokosmilch aufgießen und bei eher geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Reis oder Brot servieren.

*Das Rezept stammt vom veganen Foodblog [Cheap & Cheerful Cooking \(www.cheapandcheerfulcooking.com\)](http://www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte*

## Hier kocht [Alex](#):

Heute wird's italienisch! Ich zaubere euch eine vegane, weiße Bohnen-Fenchelcremesuppe. Neben der frischen Fenchelknolle und den nährstoffreichen Hülsenfrüchten sorgen schwarze Oliven- und einige Tropfen Olivenöl für den würzigen Geschmack und die einzigartige Konsistenz. Als Beilage gibt es eine käsige Tomaten-Blätterteigstange – Mmmmh. So gerne ich Pasta, Burger, Pizza & Co. auch liebe, nichts geht über ein deftiges Süsschen wie dieses.

→ [Italienische Bohnen- Fenchel- Cremesuppe mit knusprigen Blätterteigstangen](#)

# GEMÜSEBRIEF

KW 30



## ERNTE DER WOCHE

- Tomaten\*
- Paprika\*
- Gurke\*
- Zucchini\*\* - Yellow Fin, Alberello, Zaphito, Zuboda
- Fenchel\*\*
- Rote Beete\*\*
- Spitzkohl\*\*
- Salat\* - rot und grün
- Mangold\*\* - Rainbow und Glatter Silber
- Knoblauch\*
- Schnittlauch\*
- Petersilie\*
- Salbei\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 29\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 28\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Am **07. August** findet die jährliche **Generalversammlung** statt. Seid dabei und meldet euch, wie in der Einladung (E-Mail) beschrieben zurück.

**Was uns gerade herausfordert:** Für die Pflanzungen des Wintergemüses, müssen noch weitere Flächen geerntet werden, um Platz zu schaffen. (Deshalb konnten wir leider keine Rote Beete Pause einrichten.) Wo gepflanzt wird, muss **gewässert** werden. Von dem vielen Regen am Wochenende haben wir nichts abbekommen und so läuft die Bewässerung auf Hochtouren. Die alten technischen Systeme haben immer wieder Probleme, die dann ganz schnell gefixt werden müssen. Bei dem **Grünkohl** hat das leider nicht schnell genug geklappt, sodass viele Pflanzen eingegangen sind :( Wir konnten noch einiges nachpflanzen, aber es wird diesen Winter wohl weniger Grünkohl geben. Große Sorgen macht uns auch die **Aussaaten von Möhre und Pastinake**. Das Saatgut war nicht [kalibriert](#) und die Saat ist sehr schlecht aufgegangen. Wir haben neu gesät, doch es war jahreszeitlich nun echt knapp, sodass wir hoffen, dass die Möhren noch genug Zeit zum wachsen haben vor dem Herbst.

Jetzt gerade ist es ja eher etwas **zu viel Gemüse**. Grund dafür ist zum einen, dass viele im **Urlaub** sind - das werden wir nächstes Jahr besser einplanen - und zum anderen, dass wir **mit mehr neuen Mitgliedern gerechnet** haben. Wir geben uns alle Mühe neue Menschen zu erreichen, um das Gemüse zu verteilen. Ab nächster Woche bekommen wir dafür Unterstützung von Isabell, die bei uns ein Marketing Praktikum macht. Es war tatsächlich nicht vorgesehen, dass es dieses Jahr wieder so viel Mangold und Rote Bete gibt. Eine bessere Verteilung war geplant und es sind einige andere Kulturen wie z.B. Kohlrabi, Möhre, Bohnen nicht gekommen oder sind spät dran. [In unserem Saisonkalender sehr ihr welche Kulturen in den nächsten Monaten geerntet werden.](#)

## **Vegans for Future - Berlin sucht weitere Mitstreiter\*innen**

*"Meldet Euch gerne bei uns, wenn Ihr aktiv mitmachen oder auch einfach nur zu konkreten Aktionen eingeladen werden möchtet:*

[vff-berlin@vegansforfuture.eu](mailto:vff-berlin@vegansforfuture.eu)

*Wir engagieren uns u.a. bei FFF- und anderen Klimademos, um über das große Ausmaß der „Nutz“Tierindustrie an der klima- und artensterbenbedingten Menschheitskrise aufzuklären. Die forFuture-Bewegung spricht sich klar gegen Diskriminierungen aus – wir setzen uns dafür ein, dass die Rechte von Tieren dabei mit einbezogen werden."*

[vff-berlin@vegansforfuture.eu](mailto:vff-berlin@vegansforfuture.eu) | [instagram.com/vffberlin](https://www.instagram.com/vffberlin) | [vegansforfuture.eu](https://vegansforfuture.eu)

Wärmste Grüße

Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachtag](#) am 31. Juli 10-16 Uhr | [Infotreffen](#) 03. August (online) um 19 Uhr

## Teamsache - Jan

Letztes Jahr haben wir Jan als Praktikant vorgestellt. Inzwischen ist er schon eine ganze Weile als Werkstudent bei uns angestellt und seine Aufgaben haben sich seitdem enorm verändert. Es wird Zeit für ein Update!

### Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?

Im September 2020 habe ich mein Business Administration Praktikum bei PlantAge gemacht, weil ich einer Solawi die Verbindung aus Landwirtschaft und Business Administration kennenlernen wollte. Während meines Praktikums baute ich neben meinen Aufgaben bei der Gemüsebox den [PlantAge Shop](#) auf.



### Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Beim PlantAge Shop kümmere ich mich um den Kontakt zu den biozyklisch-veganen Landwirt:innen. Gemeinsam mit ihnen entwickle ich neue biozyklisch-vegane Produkte und wir tauschen uns über die Lage in den Feldern aus. Für das Marketing des PlantAge Shops bin ich ebenfalls verantwortlich, mit dem wir den Shop noch über die Genossenschaft hinaus bekannt machen wollen und die biozyklisch-vegane Landwirtschaft vorantreiben wollen. Zudem koordiniere ich das Team von Menschen, die mit mir am PlantAge Shop arbeiten.

### Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?

Wie viel ich über die biozyklisch-vegane Landwirtschaft, Marketing und Entrepreneurship lerne. Zudem hüpft mein Herz jedes Mal vor Freude, wenn ich lese, dass ihr im Orangenhimmel seid nach der [Obstlieferung](#).

## Gemüse-Tipps: Unsere Tomatensorten

Wir haben dieses Jahr unsere Tomatenauswahl vereinfacht, sodass alle Sorten gut auseinander zu halten sind. Sie sind alle unterschiedlich in Form, Farbe und Größe und bieten uns eine tolle Vielfalt und Geschmack. Die kleinen Tomaten erleichtern es die Tomaten fair auf alle Anteile zu verteilen. Berner Rose ist unsere einzige Fleischtomate dieses Jahr, weil zu häufig vorkam, dass sie matschig bei euch ankamen. Wir haben viel gelernt in den letzten zwei Jahren und unsere Sortenauswahl entsprechend optimiert.

**Ruthje** - leuchtend rote Tomate mit leichter Herzform

**Goldiana** - orangefarbene Cherrytomate

**Black Cherry** - dunkelviolette Cherrytomate

**Appleberry Yellow** - Apfel-/Erdbeerförmige Cherrytomate in Gelb

**Berner Rose** - Fleischtomate

**Matina** - rund und rot

**Tica** - rund und rot (wurde in geringer Stückzahl als Ersatz für Matina geliefert)





# Rezept der Woche: Borschtsch

## Zutaten

### EINTOPF

- 500 g Kartoffeln
- 400 g Rote Bete
- 300 g Karotten
- 200 g Weißkohl, alternativ Sauerkraut (oder Spitzkohl)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 Bund Dill (oder Petersilie)
- 2 EL Pflanzenöl
- Weißweinessig
- Salz + Pfeffer

### TOMATEN-MEHLSCHWITZE

- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL vegane Butter
- 2 EL Weizenmehl
- 300 ml Wasser

### ZUM SERVIEREN

- Brot
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Bund Dill (oder Petersilie)
- 150 g vegane Crème Fraiche, alternativ veganer Frischkäse oder Joghurt

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Die restlichen frischen Zutaten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Karotten, Rote Bete, Zwiebel und Knoblauch in Öl in einem großen Topf anschwitzen und nach 5 Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen. Auf mittlerer Temperatur zum Köcheln bringen. Kohl, Kartoffelstücke, Lorbeerblätter und Dill dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Währenddessen nach Belieben in einer Grillpfanne Brote von beiden Seiten kross anrösten und mit einer rohen Knoblauchzehe einreiben.
4. Tomatenmark und vegane Butter in einer Pfanne anschwitzen. Das Mehl hinzugeben und zu einer gleichmäßigen Mehlschwitze verrühren. Nach und nach mit dem Wasser aufgießen, bis sich alles verbindet und die Flüssigkeit beim Köcheln andickt.
5. Sobald das Gemüse im Eintopf weich ist, die Tomaten-Mehlschwitze dazugeben und noch 1 Minute köcheln lassen. Mit etwas Essig und Salz abschmecken. Mit einem Klecks veganer Crème Fraiche, gehacktem Dill und den Brote servieren. Der Eintopf schmeckt direkt schon lecker, gut durchgezogen am nächsten Tag aber noch viel besser.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog *Cheap & Cheerful Cooking* ([www.cheapandcheerfulcooking.com](http://www.cheapandcheerfulcooking.com)) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren euch auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte

# GEMÜSEBRIEF

KW 31



## ERNTE DER WOCHE

- Frühkartoffeln\*\* oder Rote Bete\*
- Tomaten\*
- Gurke\* oder Zucchini\*\*
- Zucchini\*\* - Yellow Fin, Alberello, Zaphito, Zuboda
- Fenchel\*\*
- Salat\* oder Mangold - Glatter Silber
- Lauch\*\*
- Schnittlauch\*
- Petersilie\*
- Ysop\*
- Oregano\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 30\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 29\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wir freuen uns, wie gut der **Feedbackbogen zum Ernteanteil** angenommen wird. Die Berichte sind für uns sehr hilfreich und motivieren. Verbesserungsvorschläge versuchen wir direkt umzusetzen. Vielen Dank für die rege Teilnahme und weiter so!

Letzte Woche ist mir (Judith) der Fehler unterlaufen, die Kulturen aus der aktuellen Woche einzutragen, wie manchen richtig aufgefallen ist. Upsi...

Diese Woche soll es die ersten **Frühkartoffeln** geben. Nach aktuellem Stand ist die Ernte aber leider noch nicht möglich. Es hat bei uns in Markendorf gestern Abend heftig geregnet. Es kann sich kurzfristig noch ändern, wenn die Erde noch abtrocknet, doch ggf. wird es statt Frühkartoffeln doch Rote Bete geben. Dafür dann nächste Woche umgekehrt.

Bei den **Salaten** und Gurken wird es wahrscheinlich nicht für alle reichen. Die Salate haben keine super Qualität, weil sie im frühen Entwicklungsstadium zu wenig Wasser bekommen konnten. Zum einen weil die Salate nicht so kräftig sind, aber auch generell in den Sommermonaten, ist es wichtig, dass die **Gemüsekiste zeitnah abgeholt** werden. Das Gemüse steht in den Verteilstationen ungekühlt und besonders Blattgemüse und Kräuter bleiben nicht so lange frisch.

Die **Gurken** sind sehr stark von **Spinnmilben** und Mehltau betroffen und werden leider schon sehr viel früher als erwartet die Produktion einstellen. Wir sind darüber sehr traurig und liefern euch ein paar weitere Infos in den Gemüse-Tipps.

Am Wochenende wurde wieder fleißig beim **Mitmachttag** geackert. Der nächste Mitmachttag findet am **14. August** statt. Kasia plant mit ihrer Tochter eine kleine Tour von Berlin mit dem **Fahrrad** und freut sich, wenn ihr euch anschließen möchtet. Am Freitag geht es los und am Sonntag wieder zurück. Dazwischen wird am Acker **gezeltet**. Es ist auch möglich nur eine Strecke mitzufahren, nur eine Nacht zu zelten oder nur zum Mitmachttag zu kommen. Meldet euch für weitere Absprachen gerne direkt bei Kasia: [kasia7286@gmail.com](mailto:kasia7286@gmail.com)

Aufgrund der großen Ernte und geringerer Nachfrage nach Ernteanteilen als geplant, bieten wir für kurze Zeit eine **Sommer-Soli-Erntekiste** für PlantAge-Fans außerhalb des Liefergebietes via Post an. Weitere Infos erhaltet ihr in unserem **Shop**. Gerne könnt ihr das Angebot mit Bekannten teilen! Am Freitag ist auch wieder **Bestellfrist für die neue Obstlieferung!**

Erdige Grüße  
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

**Mitmachttag** am 14. August 10-16 Uhr | **Infotreffen** 03. Und 17. August (online) um 19 Uhr

## Teamsache - Konstantin

*Vor genau einem Jahr, haben wir euch Konstantin bereits vorgestellt. Damit war er die erste Person aus dem Team für dieses Format im Gemüsebrief. Konstantin ist tatsächlich immer noch - oder besser wieder dabei. Diesmal nicht als Praktikant, sondern als Werkstudent. Seine Arbeit erledigt er im Home Office von Stuttgart aus, was ihn für unser Team aber nicht weniger wertvoll macht.*



**Art der Anstellung:** Werkstudent im Office

**Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?**

Ich habe ziemlich genau vor einem Jahr ein dreimonatiges Praktikum bei PlantAge gemacht und nach kleiner Unterbrechung im Oktober als Werkstudent wieder angefangen. Zwischen Februar und April habe ich dann noch mal eine Praktikum in Stuttgart gemacht und bin nun seit Mai wieder dabei. Zu PlantAge hat mich eher der Zufall und die Wirren des letzten Jahres gebracht. Worüber ich sehr glücklich bin.

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?**

In meinen Bereich fällt vor allem alles was mit Verteilstationen zu tun hat. Ich versuche neue Abholstationen für das PlantAge Konzept zu gewinnen.

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?**

Als ich noch regelmäßig in Frankfurt sein konnte, hat mich vor allem die Gemeinschaft und der solidarische Gedanke motiviert bei PlantAge zu arbeiten und dann auch wieder zu kommen.

## Gemüse-Tipps: Die Spinnmilbe & unsere Gurken

Spinnmilben gehören zu den häufigsten Schädlingen. Sie befallen die Blattunterseite und überziehen diese mit einem weißlichen Gespinst. Gurken haben sie zum Fressen gern. Sie beißen sich in die Pflanzenzellen und saugen den Zellsaft aus.

Im Gewächshaus finden sich Spinnmilben besonders oft wegen zu geringer Luftfeuchtigkeit oder zu viel Stickstoff in der Erde. ([Gartenjournal](#))

Was kann man tun gegen Spinnmilben? Niemöl ist hilfreich, sowie Ackerschachtelhalmbrühe zur Stärkung der Pflanze. Beide Hilfsmittel haben bei unseren Gurken leider nicht ausgereicht. Sowie die neue Oberkronenberegnung, die wir extra installiert haben. Zudem haben wir Nützlinge mit Blühstreifen am Rande der Tunnel gefördert und auch viele entdeckt. Aber leider hat alles nicht genügt und wir werden uns dieses Jahr schon frühzeitig von den Gurken verabschieden müssen. Tatsächlich haben wir von anderen Gärtnereien ähnliche Berichte gehört. Vielleicht ist es einfach kein gutes Gurkenjahr? Wir nehmen auf jeden Fall neue Learnings mit, aber haben eigentlich schon ziemlich alles in unser Macht stehende getan.

# Rezept der Woche: Caprese mit Frohzarella

## Zutaten

### FLOHZARELLA

- 3 EL Flohsamenschalen, entspricht 15 g
- 150 ml Wasser
- 60 g Cashews
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Hefeflocken
- 1 Prise Salz

### SONSTIGES

- 2 Tomaten
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- Salz + Pfeffer

## Zubereitung

1. Die Flohsamenschalen mit dem Wasser in einer Schüssel mit dem Löffel verrühren. Die Masse dickt nach und nach an und nimmt eine schleimige Konsistenz an. Du solltest den Brei mindestens 1 Stunde andicken lassen. Währenddessen die Cashews in heißem Wasser einweichen.
2. Die Cashews abgießen, dabei das Cashewwasser auffangen. Die Cashews mit mindestens 2 EL Cashewwasser, Zitronensaft, Hefeflocken und Salz pürieren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Zuletzt die Flohsamenschalen hinzugeben und alles mit dem Mixer glatt pürieren.
3. Den Flohzarella in eine Form geben und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, fest werden lassen.
4. Tomaten und veganen Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Essig und Öl darüber geben und mit Basilikumblättern servieren.

Die angegebene Wassermenge bezieht sich auf einen eher festen Mozzarella, der im rohen Zustand dem Original nahe kommt. Willst du den Mozzarella zum Überbacken verwenden, kannst du etwas mehr Wasser verwenden, damit der vegane Mozzarella eine eher cremige Konsistenz erhält und sich besser verteilen lässt.

*Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking ([www.cheapandcheerfulcooking.com](http://www.cheapandcheerfulcooking.com)) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren euch auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte*

**Für den Kochabend mit den beiden könnt ihr euch [HIER](#) anmelden.**

## Hier kocht Alex: Tofu-Grillspieße mit Zucchini Salat

Sommerzeit ist Grillzeit! Deshalb bekommt ihr hier wieder ein oberleckeres Rezept zum veganen Grillen an die Hand. Ich zeige euch, wie ihr aus Tofu, Pfirsichen und Kartoffeln die idealen Spieße für den Grill kreiert. Außerdem gibt es noch ein schnelles Salatrezept mit frischer Zucchini und aromatischen Kichererbsen an die Hand. Damit kommt Abwechslung auf den veganen Grillteller!

# GEMÜSEBRIEF

KW 32



## ERNTE DER WOCHE

- Frühkartoffeln\*\*
- Rote Bete\*
- Tomaten\*
- Zucchini\*\* - Yellow Fin, Alberello, Zaphito, Zuboda
- Mangold\* - Glatter Silber
- Kohlrabi\*
- Spitzkohl\*
- Brokkoli\* oder Spitzkohl\* oder Gurke\*
- Lauch\*\*
- Schnittlauch\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 31\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 30\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Rund 30 von euch haben sich am vergangenen Samstag in unserer Packhalle zur **Jahreshauptversammlung** zusammen gefunden. Gemeinsam haben wir den Jahresabschluss von 2020 vorgenommen und unseren Aufsichtsrat, bestehend aus Fanny, Manuel, Ferdi und Till, einstimmig für weitere drei Jahre gewählt. Wir bereiten nun das Protokoll nach und werden dieses innerhalb der nächsten zwei Wochen an alle Genoss:innen zum Nachlesen senden.

Wer nicht dabei sein konnte, aber gerne mal den Acker kennenlernen möchte, kann uns gerne beim nächsten Mitmachtag oder beim [Erntefest am 11. September](#) besuchen. Wir würden uns natürlich sehr freuen, wenn ihr möglichst alle beim Erntefest dabei seid.

**Brokkoli!!** Manche haben uns schon gefragt, wann es wohl mal wieder vielfältigen Kohl gäbe. Nun ist es soweit. Der Brokkoli reicht jedoch noch nicht für alle. Wir sind aber froh überhaupt Brokkoli ernten zu können - manche von ihnen so groß, dass wir sie teilen werden. Vom Kohlanbau wurde uns von verschiedenen Seiten abgeraten. Sie Pflanzen brauchen viele Nährstoffe und Wasser und lassen sich deshalb **nicht so einfach auf sandigen Böden**, wie unsere, anbauen. Den Blumenkohl, welchen wir dieses Jahr erstmalig ausprobiert haben, mussten wir leider komplett aufgeben. Vielleicht klappt es im nächsten Jahr, wenn wir noch mehr Bodenaufbauarbeit machen konnten. Mit Grünkohl, Spitzkohl, Weiß- und Rotkohl haben wir bisher schon gute Erfahrungen gemacht und sind daher optimistisch, dass weitere Versuche (im kleinen Stil) zum erhofften Erfolg führen werden.

Ab 2022 werden wir wieder unsere **Anbauflächen** um ca. 9 Hektar erweitern, damit wir unseren Äckern mal eine Anbaupause gönnen können und ähnlich einer Dreifelderwirtschaft mit unseren Flächen rotieren. Wir haben dann auch mehr Platz, um Gründüngung anzubauen, welche wir zum Mulchen und Kompostieren verwenden. Wir haben bereits die Einsaat von einer Wintergründüngung auf den Flächen vorbereitet. [HIER findet ihr weitere Infos und erste Eindrücke von den Flächen.](#)

Am Wochenende laden wir euch herzlich ein mit uns **am Acker zu zelten**. Es wird am Samstag gemeinsam geackert und abends frisch geerntetes Gemüse auf dem Lagerfeuer oder in unserer Ackerküche zubereitet. Es ist auch eine Anreise schon am Freitag möglich. Meldet euch bzgl. Des Campings gerne an Kasia ([kasia7286@gmail.com](mailto:kasia7286@gmail.com)) und meldet euch über das [Anmeldeformular](#) an.

Sommerliche Grüße  
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachtag](#) am 14. August 10-16 Uhr mit Zelten | [Infotreffen](#) 17. August (online) um 19 Uhr

# Sophias Gemüse-Tipps: (Spitz-)Kohl

## Zubereitung

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

### 1. 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.

### 2. Fermentiert:

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

### 3. 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.

### 4. 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.

Zum Pur-Genuss würde ich Grillen oder Massieren präferieren.

## Zero-Waste-Tipp

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

## 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](http://www.sophiahoffmann.com)), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).*



# Rezept der Woche: Zucchini Salat vietnamesischer Art mit Erdnusssauce

## Zutaten

### ZUCCHINI SALAT

- 500 g Zucchini
- 1 Karotte
- 1/2 Paprika, rot
- 1/4 Gurke
- 1 EL Sesam, schwarz
- 1 Bund Koriander/Minze
- Salz + Chilipulver

### ERDNUSSSAUCE

- 4 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Limettensaft
- 1 geh. TL Zucker
- 1 TL Sriracha Chili Sauce
- 50 ml Wasser

### TOFU TOPPING

- 400 g Tofu
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Ingwer, gerieben
- Pflanzenöl

## Zubereitung

1. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln (sogenannte Zoodles) verarbeiten oder in feine Julienne hobeln. Die Karotte in feine Julienne hobeln oder schneiden. Die Paprika klein würfeln. Die Gurke vierteln und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter abzupfen. Alles in einer Schüssel vermengen.
2. Den Tofu in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit einem guten Schuss Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur von allen Seiten braun anbraten. Ingwer dazugeben und mit Sojasauce ablöschen. Gut durchmischen und vom Herd nehmen.
3. Die Zutaten für die Erdnusssauce verrühren.
4. Den Zucchini Salat mit Tofu und Erdnusssauce servieren. Alles mit Salz und Chilipulver abschmecken.

*Das Rezept stammt vom veganen Foodblog [Cheap & Cheerful Cooking \(www.cheapandcheerfulcooking.com\)](http://www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren euch auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte*

## Hier kocht Alex: Loaded Wedges

In diesem Video zeige ich euch, wie ihr die bekannten Loaded Wedges, also Kartoffelecken mit ordentlich Topping, vegan und schnell zubereitet. Dieses Rezept lässt garantiert nichts aus! Sonnenblumenhack, Mais, Chili und ordentlich veganer Käse runden die goldgelb gebackenen Kartoffelspalten perfekt ab. Wenn ihr jetzt Bock auf so eine deftige Portion Loaded Wedges bekommen habt, macht euch am besten direkt ran ans Nachkochen.

# GEMÜSEBRIEF

KW 33



## ERNTE DER WOCHE

- Rote Bete\*
- Tomaten\*
- Zucchini\*\* - Yellow Fin, Alberello, Zaphito, Zuboda
- Mangold\* - Rainbow
- Salat\*
- Grünkohl\*\*
- Brokkoli\* oder Spitzkohl\* oder Gurke\*
- Lauch\*\*
- Schnittlauch\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 32\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 31\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Save the date! Am Samstag, den **11. September** findet unser jährliches **Erntefest** statt. Eigentlich DAS Event des Jahres, das ihr auf keinen Fall verpassen solltet. Um 13 Uhr geht es los mit [Mitmach- und Ernteaktionen](#). Ab 16 Uhr wird dann gefeiert mit Musik, Lagerfeuer, leckerem Essen, Ackerführungen, guten Gesprächen und bester Gesellschaft. Wer bei der Mitmachaktion dabei sein möchte, meldet sich vorher an, ansonsten kommt einfach vorbei. Wir freuen uns auf euch! - Eindrücke vom letzten Jahr und weitere Infos findet ihr [HIER](#).

Mit dem **Salat** sieht es diesen Sommer eher dünn aus. Die Ernte diese Woche ist **klein und auch die Qualität ist nicht so gut. Woran liegt's?** Der Boden, wo der Salat wächst ist leicht verdichtet. So konnten die Salate keine tiefen Wurzeln entwickeln, das Wasser dringt nicht in den Boden ein, die Salate sind nur schlecht versorgt und wachsen langsam. **Was können wir tun?** Nächstes Jahr bekommt unser "Alter Acker" eine Anbaupause. Der Boden kann sich von der dreijährigen Nutzung für Gemüsebau erholen und wird mit einer Gründüngung versorgt. Auch die Bodenbearbeitung spielt eine Rolle. Zum Beispiel kann es beim Einsatz unserer Beetfräse zur Rückverdichtung in der unteren Erdschicht kommen (ca. 20-30cm tief). Die Beetfräse kommt also nur wenn wirklich notwendig, zum Beispiel bei der Vorbereitung von Saatbeeten, zum Einsatz.

Diese Woche gibt es eine größere Menge **Fleischtomaten (Berner Rose)**. Damit diese nicht platzen, weich werden oder ähnliches, bis sie bei euch sind, ernten wir sie schon wenn sie noch rosa sind. Ihr könnt sie ggf. zu Hause nachreifen lassen. Auch wenn die Tomaten gerissen sind, kann man sie noch gut essen, ggf. die entsprechenden Stellen anschneiden und zeitig verarbeiten.

Diese Woche wird es die letzten **Gurken** geben. Wir ernten nun alles aus dem Tunnel und bereiten die Beete für die Herbst- und Winterkulturen vor. Schade schade... aber so ist der Kreislauf des Ackers. Das eine geht auf den Kompost, neues Leben kommt.

Diesen Samstag findet in Berlin die [Demo für die Schließung aller Schlachthäuser](#) statt. Um 12 Uhr geht es in Charlottenburg los. Alle weiteren Infos findet ihr [HIER](#). Wir würden uns freuen, wenn Mitglieder, die bei der Demo mitlaufen ein paar PlantAge-Flyer verteilen möchte. Meldet euch gerne direkt bei Genosse Rupert (0151.56193633) für weitere Absprachen und Vernetzungen.

Aktive Grüße

Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachtag](#) am 28. August 10-16 Uhr | [Erntefest](#) am 11. September 13 Uhr - open end

## Teamsache: Isi (Isabelle)

**Art der Anstellung:** Praktikantin im Business Development

**Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?** Ich bin seit Anfang August dabei und werde bis einschließlich Oktober hier tätig sein. Ich bin Mitglied in einer studentischen Initiative an der Europa-Universität Viadrina, worüber ich PlantAge kennengelernt habe.

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?** Ich arbeite fast in allen administrativen Bereichen von PlantAge mit. Vor allem bin ich aber für den Online-Shop sowie für die Kundenbetreuung tätig.

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?** Mich motiviert PlantAge als solches mit seinen Werten, Zielen und jungen Team. Insbesondere liebe ich es, einmal die Woche ackern zu dürfen oder zum Lunch auf die Felder raus fahren zu können.



bettinajarasch  
Arnswalder Platz



## Sophias Gemüse-Tipps: Zucchini

### Lagerung

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.

### Verwertungs-Ideen

- als süße Basis für Kuchen
- kross gebacken als Puffer (auch gemischt mit Kartoffeln, Bete, ...)
- 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

# Rezept der Woche: Zucchini-Antipasti

## 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 Küchentrepp 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 öliger 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](http://www.sophiahoffmann.com)), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

## Hier kocht Alex: [Ceasar-Salad deluxe mit Seitan-Filets](#)

Ich habe Ceasar Salad schon immer geliebt! Zum Glück lässt sich dieses oberleckere Gericht ganz einfach vegan zubereiten. Im Oberlecker-Style kommen zum knackigen Salat, pfannenfrisch angeröstete Croûtons, ein würziges Dressing und angeschmorte Seitan-Filets. In diesem Video seht ihr, wie einfach und schnell ihr dieses Gericht auf den Teller bringt.

# GEMÜSEBRIEF

KW 34



## ERNTE DER WOCHE

- Tomaten\*
- Zucchini\*\* - Yellow Fin, Alberello, Zaphito, Zuboda
- Mangold\* - Rainbow
- Salat\*\*
- Brokkoli\* oder Spitzkohl\*
- Lauch\*\*
- Zwiebeln\*\*
- Schnittlauch\*
- Basilikum\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 33\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 32\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

**Regen.** Endlich. Unser Gemüse freut sich. Unsere Gärtner und Gärtnerinnen eher weniger. Das Arbeiten im nassen ist natürlich weniger spaßig als bei Sonnenschein. Aber für euch ziehen wir bei jedem Wetter ins Feld und in den Folientunneln gibt es schließlich auch einiges zu tun.

Da wir den Regen haben kommen sehen, haben wir letzte Woche Freitag noch bis spät **Zwiebeln geerntet**. Diese müssen nun noch nachtrocknen. Dafür haben wir Luftentfeuchter und Ventilatoren im Lager aufgestellt. Die gelagerten Zwiebeln sind gerade unser wichtigstes Projekt, denn es ist die Ernte, die für alle Mitglieder für den ganzen Winter reichen soll. Rund 500 Kisten große runde Zwiebeln haben wir geerntet.

Alles konnten wir am Freitag nicht mehr rein holen. Deshalb gibt es den Rest der Zwiebeln, die wir montags im Regen geerntet haben, diese Woche im Ernteanteil. Ihr könnt die Zwiebeln zu Hause gut trocknen lassen (luftiger, trockener Ort) und lagern oder direkt verwerten.

**Hilfe! Wir brauchen Platz!** Da die Zwiebeln den gesamten Lagerplatz einnehmen, muss unser **Apfelsaft** nun Platz machen. Unterstützt uns, indem ihr Apfelsaft zu eurer Gemüsebox dazu bestellt. Ihr könnt zwischen einem zwei- und vierwöchigen Rhythmus wählen und jederzeit pausieren oder kündigen.

→ [Jetzt Apfelsaft bestellen](#)

Diese Woche gibt es erstmal den **letzten Brokkoli**. Wir haben in den letzten Wochen immer die größten geerntet und mit Spitzkohl (oder Gurke) abgewechselt. Deshalb gab bzw. gibt es immer nur (mindestens) eines der genannten Gemüse.

Wir haben im Lager auch noch ein paar **schrumpelige Bete** übrig, die wir vor etwa 3 Wochen geerntet haben. Wir verteilen sie diese Woche noch auf ein paar Kisten, weil es zu schade wäre, sie alle wegzuworfen. Es ist daher eher als kleines Extra zu sehen und ist nicht teil des regulären Ernteanteils. Die Bete lässt sich trotzdem noch zu Ofengemüse, Saft, Suppe oder Humus verarbeiten.

Nasse Grüße

Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachtag](#) am 28. August 10-16 Uhr

[Erntefest](#) am 11. September 11-16 Uhr Mitmachaktionen und 16 Uhr - open end Erntefest

## Teamsache: Isa (Isabell)

**Art der Anstellung:** Praktikantin im Marketing

**Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?** Ich bin seit Anfang August dabei und werde bis einschließlich Oktober hier tätig sein. Durch meine ehrenamtlichen Tätigkeiten für die Plattform *Ernährungswandel* bin ich auf PlantAge gestoßen.

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?**

Ich arbeite in fast allen Marketing-Bereichen von PlantAge mit. Vor allem bin ich aber für die PlantAge-Website und die Entwicklung und Durchführung von digitalen Werbemaßnahmen verantwortlich.

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?** Für mich ist PlantAge ein Vorzeigemodell für eine alternative Landwirtschaft. PlantAge hat mir gezeigt, dass eine gemeinschaftliche und ökologische Agrarwende möglich ist. Was ich besonders liebe ist die Zeit in der Natur, sei es auf dem Feld oder bei unseren Events.



## Sophias Gemüse-Tipps: Zwiebel

Vielen Menschen schneiden bei Frühlingszwiebeln und Lauch „das Grüne“ komplett weg. Das ist nicht nur Lebensmittel- sondern auch Nährstoffverschwendung: Denn gerade die Triebe enthalten besonders viel Folsäure, Eisen und Zink. Dasselbe gilt für treibende Zwiebeln: Der Keim ist sogar noch gesünder als die äußeren Schichten und kann ohne Bedenken mit gegessen werden.

### **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. 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. 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.

Der Geruch von rohen Zwiebeln wird durch die Zugabe von Fett gemildert, z.B. als Öl in einer Salatmarinade.



# Rezept der Woche: Lauch-Käse-Suppe mit Hack

## Zutaten

### SUPPE

- 3 Stangen Lauch, ca. 500 g
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel, klein
- 1 geh. EL Mehl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml vegane Sahne
- 8 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver

- 1 Prise Muskat
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz + Pfeffer

### VEGANE HACKFLEISCH-EINLAGE

- 100 g Sojagranulat
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL **Liquid Smoke**, optional
- Pflanzenöl

## Zubereitung

1. Das Sojagranulat in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Abgießen, mit kaltem Wasser durchspülen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
2. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Einen guten Schuss Pflanzenöl einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Lauch und Zwiebel für etwa 3 Minuten anbraten, dann Knoblauch dazu geben und ebenfalls kurz mit anbraten. Das Mehl hineingeben, kurz anschwitzen und alles mit Brühe ablöschen. Ein Mal kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Das Sojahack in einer Pfanne mit einem guten Schuss Pflanzenöl bei relativ hoher Temperatur anbraten. Mit Sojasauce und Liquid Smoke ablöschen.
5. Die Suppe mit veganer Sahne, Hefeflocken, Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem veganen Hackfleisch servieren.



## Hier kocht Alex: [Zucchini-Zwiebel Quiche](#)

Moin moin meine lieben Pflanzenfresser da draussen. Heute gibt's hier ein oberleckeres Rezept für eine Zucchini- Zwiebel- Quiche in Cashewsahne, auf einem nussigen Vollkornboden. Frische Gratenkräuter runden die Quiche perfekt ab und wie immer ist auch dieses Gericht super simpel zubereitet ist. Alleine schon die Optik ist ein Kracher! Ihr könnt natürlich auch grüne Zucchini verwenden, wenn Ihr keine gelben bekommt. Ist nur eine optische Geschichte, der Geschmack bleibt gleich.

# GEMÜSEBRIEF

KW 35



## ERNTE DER WOCHE

- Bohnen\*
- Paprika\*
- Tomaten\*
- Zucchini\*\* (oder zweiter Lauch)
- Fenchel\*
- Mangold\* - Rainbow
- Salat\*\*
- Rot- oder Weißkohl\*\*
- Chinakohl
- Lauch\*\*
- Zwiebeln\*\*
- Petersilie\*

Von [Apfelgalerie](#) in Markendorf

- Mirabellen

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 34\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 33\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Nicht nur das nasse Wetter lässt erste **Herbstgefühle** aufkommen, auch unsere Ernte verändert sich. Die Zucchini-Zeit neigt sich dem Ende zu, dafür gibt es Bohnen und Paprika. Der Weiß- und Rotkohl muss wegen dem nassen Wetter schon früher geerntet werden und ist deshalb noch etwas kleiner und nicht lagerbar. Auch die Zwiebeln sind nass und matschig und sollten schnell aufgebraucht oder seehr gut getrocknet werden. Der Fenchel ist eher eine Noternte. Er ist schon geschossen und wir überlassen euch mal wie viel ihr davon noch verwenden möchtet. Zum einfach untermulchen war es uns dann doch noch zu schade. Nächste Woche erwarten wir die ersten Kürbisse! Perfektes Timing zum **Erntefest** - denn was wäre ein Erntefest ohne Kürbisse? Zu all dem ist diese Woche ein richtiger Bruch in unserem Team. Ein neues Freiwilliges Ökologisches Jahr beginnt (dazu mehr bei "Teamsache").

Nicht nur auf unserem Acker beginnt eine neue Saison. Auch unsere Partner und Partnerinnen in Griechenland freuen sich über eine bunte Obsternte von **Granatäpfeln**, Zitronen, Bananen und Orangen. Diesen fruchtigen und gesunden Mix, könnt ihr über unseren [Online Shop](#) in der [Obstkiste](#) bestellen.

Wir haben eine **Überraschung** für euch! Gemeinsam mit dem Frankfurter Filmemacher [Philipp](#) haben wir gleich zwei richtig tolle **PlantAge-Videos** über uns und unsere Community (also euch) entwickelt. Am Freitag teilen wir die Filme mit euch - auf unserer Webseite, Youtube, Facebook, Instagram, Newsletter und Co. Also ihr dürft es nicht verpassen. Ein kleiner Vorgeschmack bietet euch die [Frankfurt \(Oder\) Kampagne](#), über Freddy & Judith, die ebenfalls von Philipp gestaltet wurde.

Habt ihr uns schon bei [Nebenan.de](#) entdeckt? Wir freuen uns über jeden Weiterempfehlungs-Button!

Spätsommerliche Grüße  
Euer PlantAge Team



## Teamsache: Großer Wechsel

Das eine Freiwillige Ökologische Jahr endet, das nächste beginnt. Damit findet diese Woche ein großer Wechsel in unserem Team statt. Annika wird nach dem FÖJ auf einem Hof in Süddeutschland ein Praktikum starten. Pablo, Natalie, Nataly und Sofie setzen ihr Studium nach dem PlantAge-Praktikum fort. Wir freuen uns in Zukunft noch mehr von diesen jungen klugen Köpfen zu hören, die die vegane Landwirtschaft nach vorne bringen möchten.

Begrüßen werden wir diese Woche **Tim, Mara und Katharina**, die ab dem 1. September ein ganzes Jahr bei PlantAge vor sich haben und alle Bereiche des Betriebes kennenlernen werden. Außerdem unterstützt uns **Josefine** bei der Administration im Office, im Rahmes des 4-monatigen Pflichtpraktikums ihres BWL-Bachelorstudiums in Jena.

Wir freuen uns außerdem, dass (nun ehemalige) FÖJlerin **Frida** uns noch zwei Monate als gärtnerische Hilfskraft erhalten bleibt und **Alan**, der bei uns diesen Sommer als Saisonkraft ausgeholfen hat, nun als Gärtner fester Bestandteil des Team ist.

## Sophias Gemüse-Tipps: Paprika

### Röstaromen

Am Aromatischsten schmeckt Paprika wenn sie im Ofen, auf dem Grill oder in der Pfanne geröstet wird. Dazu vor der Weiterverarbeitung halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und in Stücke schneiden. Dies hat auch den Vorteil, dass sich die angebrannte Schale vor dem Verzehr ganz leicht abziehen lässt. Viele Menschen können die Schale nur schwer verdauen. Zurück bleibt das samtige, aromatische Fruchtfleisch, das sich vielfältig verwenden lässt.

### Verwertungstipps

- roh pur als Snack oder in Salate
- gegrillt: als Antipasti, als Zugabe zu Salaten und Getreidegerichten, auf Pizza
- püriert als Suppe/ Aufstrich/ Hummus/ cremige Nudelseiße/ im Risotto
- langsam gekocht (z.B. Ratatouille, Letscho)
- gefüllt: optimal zur Resteverwertung, z.B. mit Reis, Quinoa etc.



# Rezept der Woche: Mit sahnigem Spinat-Zitronen-Reis gefüllte Paprika

Für die Füllung eignen sich hervorragend Reste vom Vortag wie Reis oder andere gekochte Getreide, Polenta, Bulgur, Couscous, Quinoa...

Statt Blattspinat eignet sich auch Blattgemüse wie **Mangold, Salat**, Grünkohl, Rucola oder das Grün von Beten, Radieschen, Kohlrabi. Die Strünke hierbei von den Blättern entfernen und ganz fein gehackt mit dünsten.

## Zutaten (für 2 Personen):

- 4 mittelgroße Paprika
- ½ oder eine kleine Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- eine große Handvoll Spinat
- 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 dazu geben 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.

Als Hauptgericht für 2 Personen oder als Vorspeise für 4 Personen mit Salat servieren.

## Hier kocht Alex: [Bohnengulasch mit Protein-Pancakes](#)

Dieses Rezept für einen veganen Bohnengulasch mit Protein-Pancakes ist das perfekte proteinreiche und gesunde Muskelfutter. Reichlich Bohnen, Räuchertofu und eine extra Portion Protein im Pancaketeig bringen nicht nur etwas für die Muckis, sondern auch für den Gaumen mit. Denn die deftigen Aromen im veganen Gulasch sorgen für ordentlich Geschmack.

# GEMÜSEBRIEF

KW 36



## ERNTE DER WOCHE

- Bohnen\*
- Paprika\*
- Tomaten\*
- Kürbis\*\*
- Zucchini\*\*
- Mangold\* - Glatter Silber
- Roter und grüner Salat\*\*
- Chinakohl\*\* - Bilko und Granat
- Thymian\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 35\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 34\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wenn wir Kürbisse und Kartoffeln ernten, dann ist klar, dass eine neue Jahreszeit beginnt. Diesen Wandel möchten wir mit euch am Samstag feiern und **laden euch zum [Erntefest auf den Acker ein](#)** ♥ Wir haben für euch ein kleines Programm mit Führungen, Workshops, Essen und Kinderschminken geplant. Kommt vorbei!

In den nächsten Monaten werden wir unsere **Lager für den Winter füllen und die Folientunnel mit Wintergrün bepflanzen**. Nächste Woche geht es schon los. Im ehemaligen Gurkentunnel wird Postelein gepflanzt und die Paprikas machen Platz für Feldsalat. Das lässt uns leider keine Zeit zu warten, bis alle Paprikas ihre rote Farbe erreicht haben. Mensch, das dauert aber auch einfach so unfassbar lange! Wir wussten ja, dass man als Gärtner:in Geduld braucht, aber die Paprikas fordern uns echt heraus. Bei den Möhren sieht man ja wenigstens nichts, aber die Paprikas hängen seit Wochen prall und strahlend vor unseren Augen, aber an der Farbe verändert sich nichts... Zum Glück kann man ja auch grüne Paprikas essen oder sie [zu Hause nachreifen lassen](#).

Diese Woche gibt es auch **die letzten Zucchini**! Da die Ernte schon seit ein paar Wochen stark zurück geht, ernten wir statt 3x nur noch 2x pro Woche. Das Absuchen der etwa 1.800 m<sup>2</sup> Zucchini nimmt nämlich immer wieder viel Zeit in Anspruch und soll sich lohnen. Dadurch können die Zucchini schon etwas ausgewachsener sein, eignen sich aber dennoch wunderbar zum Verarbeiten als Suppe oder zum Überbacken im Ofen. Bei der letzten Ernte haben wir alles mitgenommen was da war, deshalb sind auch viele kleine dabei.

Kennt ihr schon unser [Joker-Formular](#)? Damit könnt ihr eure Joker ganz bequem selbst eintragen und sie werden mehr oder weniger automatisch in unsere Packlisten übertragen. Auf diesem Wege können wir Fehler bei der Übertragung aus E-Mails vermeiden. Joker müssen immer bis am Mittwoch eine Woche vor der nächsten Lieferung eingetragen werden, damit wir mit der Ernteplanung und Vorbereitung der Auslieferung rechtzeitig starten können. Bitte verwendet dafür das [Joker-Formular](#), welches ihr unter "[Kontakt](#)" auf unserer Webseite findet.

Wer unseren kleinen **Imagefilm** noch nicht gesehen hat, kann ihn [HIER anschauen](#). Beim Erntefest möchten wir den zweiten Film über die PlantAge Community mit euch schauen.

Solidarische Grüße  
Euer PlantAge Team

## [Erntefest am 11. September](#)

**13-16 Uhr** Mitmachaktionen

**Ab 16 Uhr** Erntefest mit Workshops, Kürbissuppe, Lagerfeuern uvm.

# Sophias Gemüse-Tipps: Bohnen & Kürbis



## **Vorsicht**

Bohnen dürfen nicht im Rohzustand verzehrt werden, sie enthalten Pflanzeiweißverbindungen, 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...)



## **Saison & Reife**

Die Erntezeit von Kürbis ist von August bis November. Danach als Lagerware. Wenn Kürbisse reif sind, klingen sie hohl, wenn man auf die Schale klopft und haben einen verholzten Stiel. Kleinere Exemplare haben meist ein festeres Fruchtfleisch, mehr Geschmack und sind weniger faserig.

## **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. 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.

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



# Rezept der Woche: [Omas Bohnensalat](#)

## Zutaten

- 1 kg grüne Bohnen
- 1 (kleine) Zwiebel, rot oder weiß
- 3 EL geschmacksneutrales Öl
- 2 EL Weißweinessig
- 1/2 EL Zucker (und etwas Zucker für das Kochwasser)
- 2 EL Salz
- etwas schwarzen Pfeffer
- 1 TL getrocknetes Bohnenkraut oder frisches Bohnenkraut nach Geschmack

## Zubereitung

Wenn nötig, werden die Bohnen erst einmal gewaschen. Dann geht es an's „Schnippeln“: man schneidet mit einem kleinen, scharfen Messer oben und unten ein Stück (etwa einen halben Zentimeter) der Bohne ab. Sind die Bohnen etwas älter und härter, kann man ein „Fädchen“ entlang des Striches (der Einkerbung) mit abziehen. Je nach Größe der Bohne wird sie nun ein oder zweimal durchgeschnitten und die Stücke in eine zweite Schüssel (oder ein Sieb) gelegt.

Nun füllt man einen größeren Topf zur Hälfte mit Wasser und bringt es zum Kochen. In das Kochwasser kommen 2 EL Salz und 1 EL Zucker. Kocht das Wasser, kommen die geschnittenen Bohnen hinein und werden bei offenem Deckel und sprudelndem Kochwasser je nach Dicke 10-15 Minuten bissfest gekocht. Sind sie durch, gießt man sie in ein Sieb und schreckt sie mit reichlich eiskaltem Wasser ab: zum einen bleiben sie so bissfest und können nicht nachgaren und zum anderen behalten sie so ihre frische grüne Farbe.

Nun rührt man aus den oben genannten Zutaten das Dressing zusammen und gibt es zusammen mit den abgetropften Bohnen in eine Salatschüssel. Dann schneidet man eine (kleine) Zwiebel ganz fein und gibt sie über den Salat. Jetzt wird nochmals alles gut vermengt und dann darf Omas Bohnensalat noch gerne etwas durchziehen. Vor dem Servieren bitte nochmals abschmecken, da die Bohnen recht viel Salz und Essig „schlucken“.

## Hier kocht Alex: [Tortillawraps mit frischem frischem Ofenkürbis und Hirtengenuss](#)

So musst Du Kürbis probieren! In diesem Video zeige ich euch wieder, wie ihr schnell und einfach ein köstliches Gericht für unterwegs zaubern könnt. Diese oberleckeren Wraps, gefüllt mit gebackenem Kürbis und cremigem Hirtengenuss, lassen sich einfach und schnell vorbereiten. Egal, ob für die Schultasche der Kinder, für die Mittagspause auf Arbeit oder bei einem schönen Picknick im Freien. Diese Wraps passen hervorragend in jede Lunchbox!

# GEMÜSEBRIEF

KW 37



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Bohnen\*
- Paprika\*
- Tomaten\*
- Zucchini\*\*
- Roter und grüner Salat\*\*
- Chinakohl\*\* - Bilko und Granat
- Brokkolini\* (kleiner Brokkoli)
- Lauch\*\*
- Basilikum\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 36\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 35\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Was ein **Fest!** Mit rund 150 Gästen aus Mitgliedern, Freund:innen und Interessierten haben wir am Samstag die Ernte gefeiert. Trotz des gemischten Wetters hatten wir einen ganz wundervollen Tag auf unserem Acker mit euch verbracht. Aglaja und Flo haben mit ihren Kameras die Momente festgehalten. Schaut mal rein! → [Fotos vom Erntefest](#)

Die zweite **Filmpremiere!** Passend zum großen Erntefest, wo wir alle - Genoss:innen, Mitarbeiter:innen, Nachbar:innen und Co. - gemeinsam auf dem Acker zusammen kommen, launchen wir unseren zweiten [Imagefilm über die PlantAge Community](#). "Ein grünes Wir-Gefühl" verbindet die Mitglieder bei PlantAge. Gemeinsam haben wir, unabhängig von Investoren und Banken, unsere eigene Lebensmittelversorgung in die Hand genommen. Quasi aus dem Nichts haben wir einen neuen Gemüsebaubetrieb aufgebaut, der inzwischen schon über 700 Haushalte versorgt und rund 30 Mitarbeiter:innen beschäftigt. Was für den einzelnen unmöglich ist, haben wir zusammen geschafft. → [Jetzt Film anschauen](#)

Huch, da sind ja doch noch neue **Zucchini**s im Feld. Und es reicht nochmal für eine Runde! Die letzte Chance für das leckere [Zucchini-Kartoffelpuffer](#) Rezept. Ähnlich geht es uns beim **Brokkoli**. Der sollte doch schon ganz geerntet sein? Doch da haben sich neue Röschen gebildet, die wir nochmal ernten können.

Die **Paprikas** im "kleinen Tunnel" werden diese Woche vollständig geerntet, denn da wird am Freitag schon frisch gepflanzt. Im Freiland haben wir noch ein paar Paprika für die nächsten Wochen. Klar, dass 1-2 Paprikas nicht als Hauptgericht für die Familie reicht, aber Paprikas anzubauen in unseren Breitengraden ist gar nicht mal so einfach. Wir sind daher sehr froh über die Ernte und hoffen ihr könnt die Früchte genauso wertschätzen.

Klimafreundliche Grüße  
Euer PlantAge Team

## [Nächste Veranstaltungen:](#)

Mitmachttag am 16. Oktober von 11-16 Uhr



## Gemüse-Tipps: Chinakohl & Kartoffeln

**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). (Von [Sophia Hoffmann](#))

**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 (schwarzen) 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. Sorge für Trockenheit und genügend frische Luft, damit die Kartoffeln nicht schimmeln oder faulen. Plastikbeutel sind ungeeignet zur Lagerung von Kartoffeln.
4. 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.
5. Lagere die Kartoffeln getrennt von Obst, insbesondere von Äpfeln. Das Reifungsgas Ethylen, das viele Früchte abgeben, lässt die Kartoffeln sonst schnell verderben.
6. 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.

*So viel zu beachten... Zum Glück übernehmen wir die Kartoffellagerung weitestgehend für euch. Wir haben bei uns vier Kühlcontainer, in denen wir unterschiedliche Lagerbedingungen schaffen können, was die Temperatur und Luftfeuchte betrifft. Denn Rote Bete, Möhren, Kürbis, Kohl, Kartoffeln und was sonst noch so in den nächsten Wochen und Monaten in unser Lager wandert, hat unterschiedliche Ansprüche. Die Zwiebeln lagern gut belüftet in unserer Lagerhalle.*

# Rezept der Woche: Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Joghurt-Dip

## Zutaten

- 500 g Zucchini
- 500 g Kartoffeln
- 3 EL Weizenmehl
- 2 EL Maisstärke
- 1 Zwiebel, klein
- 1 TL Salz
- 1/3 TL Chilipulver
- Rapsöl
- Salz + Pfeffer



## JOGHURT-DIP

- 250 g veganer Joghurt
- 1 EL Tahin
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Minze, frisch gehackt
- 1 Prise Salz + Pfeffer

## Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und mit der Zucchini fein raspeln. Mit dem Salz vermengen und ein paar Minuten stehen lassen. Das überschüssige Wasser mit den Händen herauspressen.
2. Die Zwiebel fein hacken. Zusammen mit Mehl, Stärke und Chilipulver zur Zucchini-Kartoffel-Masse geben.
3. In einer großen Pfanne etwas Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Einen gehäuften Esslöffel der Masse hineingeben, platt drücken und von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für den Dip die Minze fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Masse verrühren. Mit den Puffern servieren.

## Hier kocht Alex: Würzige Pizzataschen für unterwegs

Diese würzig-deftigen Pizzataschen sind garantiert ein absolutes Highlight für euren veganen Unterwegs-Schmaus. In diesem Video zeige ich euch, wie ihr aus einem einfachen Fertig-Pizzateig diese veganen Taschen kreiert. Ich garantiere euch, für diese würzig-deftigen Pizzataschen wird euch jeder beneiden, der sich für's langweilige Gurkenbrot entschieden hat.

Wenn ihr jetzt Bock auf Pizzataschen to go bekommt, macht euch gleich ran an den Ofen!

---

Copyright PlantAge eG, 2021

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

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

# GEMÜSEBRIEF

KW 38



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Laura
- Bohnen\*
- Paprika\*
- Tomaten\*
- Brokkoli\* oder kleiner Brokkoli\* und Zucchini\*\*
- Stangensellerie\*
- Roter und grüner Salat\*\*
- Mangold\*\* - Barese
- Chinakohl\*\* - Bilko und Granat
- Weißkohl\*\*
- Basilikum\* oder Zitronenmelisse\*
- Getrockneter Gewürzfenchel\* (für Tee)

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 37\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 36\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Einige fragten nach Tipps und weiteren [Infos zu unseren Bohnensorten](#). Damit möchten wir euch heute versorgen. Unter "[Aktuelles](#)" findet ihr eine Liste unseren diesjährigen Sorten mit Erkennungsmerkmalen und Eigenschaften. In der Zubereitung unterscheiden sich die Bohnen eigentlich nicht wirklich. Dazu mehr in den Gemüsetipps.

Wir haben nun eine Gruppe bei **Signal** eingerichtet. Darin wird wöchentlich der Gemüsebrief geteilt, für alle die kein Telegram installieren können oder möchten. Über den Link solltet ihr euch selbst zur Gruppe hinzufügen können. Ansonsten schreibt uns eine E-Mail.

→ [Der Signal Gruppe beitreten](#)

**Zur Ernte:** Es ist Zeit für Stangensellerie! Wir empfehlen die Verwendung frisch als Salat oder entsaftet. Super gesund. Achtung, im Chinakohl und Salat können sich ein paar Schnecken verstecken. Bei den Kartoffeln waren relativ viele von Drahtwürmern befallen. Achtet auf die Löcher und schneidet die entsprechenden Stellen weg. Der Weißkohl muss wegen des feuchten Wetters schon geerntet werden, ansonsten würde er im Feld schlecht werden. Der Gewürzfenchel kann für Tee verwendet werden (zum Beispiel mit der Melisse zusammen)

## Stimmen aus der Genossenschaft

Heute möchten wir auf das neu erschienene Buch "[Democracy For Future - Das demokratische Update zur Klimawende](#)" von Genosse [Wolfgang Oels](#) aufmerksam machen. Die Krise, in der unser Planet steckt, sind sicher den meisten von euch bekannt und dass es Lösungen dazu gibt vielleicht auch (zum Beispiel PlantAge :)).

"Aber: Es geht nicht schnell genug. Weil die Politik den Umbau nicht beherzt gestaltet. Im Gegenteil: Sie bremst die Transformation zerstörerischer Infrastrukturen und subventioniert Konzerne von gestern. Wir müssen unser demokratisches System verändern und dabei die Gewaltenteilung durch neuartige Strukturen stärken. Die Zeit drängt!" → [Mehr erfahren](#)

Apropos Demokratie und Zukunft. Am Sonntag ist **Wahltag!** PlantAge ist unparteiisch, aber nicht unpolitisch. Essen ist politisch. Wir setzen uns aktiv für eine Agrarwende ein, in der unsere Lebensmittelversorgung nicht der Erde schadet, sondern dem Klimaschutz und Biodiversität dient. Dabei warten wir nicht auf die Politik, sondern packen es an. Doch für einen großflächigen und strukturellen Wandel in unserer Gesellschaft, brauchen wir auch die Politik.

Politische Grüße

Euer PlantAge Team

## Nächste Veranstaltungen:

Mitmachtag am 16. Oktober von 11-16 Uhr

## Teamsache: Josefine

**Art der Anstellung:** Praktikum - Business Administration/Development

**Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?**

Auf PlantAge bin ich durch die Website goodjobs gestoßen. Das Konzept von PlantAge hat mich sehr angesprochen, da es zu meinem Lebensstil passt. Nun bin ich seit Anfang September bei PlantAge, um mein Pflichtpraktikum für mein BWL-Studium zu absolvieren.



**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?** Ich bin für eure Anliegen zuständig. Bei Fragen oder Problemen gehe ich ans Telefon und beantworte die E-Mails. Außerdem trage ich die Joker ein oder schaue, dass ihr eure Kiste zu der gewünschten Abholstation geliefert bekommt.

Für eine reibungslose Auslieferung sortiere ich die Packlisten für die Fahrer.

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?**

Ich freue mich sehr ein Teil von PlantAge zu sein. Ich habe nach einem Praktikum gesucht bei dem ich etwas sinnvolles für die Gesellschaft beitrage - Was gibt es besseres als regionales, bio-zyklisches und veganes Gemüse anzubauen und mit anderen Menschen zu teilen?!

Belohnt wird die Arbeit natürlich mit frischem, leckerem Gemüse direkt vom Acker.

## Gemüse-Tipps: Bohnen zubereiten

Bohnen enthalten das schwer verdauliche und als giftig geltende Eiweiß Phasin. Laut der [Verbraucherzentrale Bayern](#) sollten Buschbohnen mindestens zehn Minuten gegart, blanchiert oder gekocht werden, damit die Proteinverbindung unschädlich gemacht wird. Leider ist selbst das Bohnenwasser giftig und du solltest es nicht weiter verwenden.

Die Zubereitung der Bohnen ist dafür sehr einfach:

1. Wasche die Bohnen und schneide die Enden des Bohnenstängels.
2. Schneide sie je nach Weiterverwendungszweck klein.
3. Koche die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. zehn bis 15 Minuten.
4. Lassen sich die Bohnen gut und ohne quietschen durchbeißen, sind sie fertig.

Quelle:

<https://utopia.de/ratgeber/bohnen-kochen-wie-lange-dauern-gruene-und-gelbe-bohnen/>



# Rezept der Woche: Cremige Salatsuppe

## Zutaten

- 1/2 oder 1 kleiner Salatkopf
- 1/2 Zwiebel oder 1 kleines Stück Lauch
- einige grob gehackte Stiele Petersilie oder frisches Basilikum (optional)
- 3 EL Bratöl oder Olivenöl
- 3–4 EL Tahina (Sesampaste)
- Salz
- 1 Schuss Säure (Essig oder Zitronensaft)
- 1 Prise Zucker oder 1 TL Sirup nach Bedarf



## Zubereitung

Vom Salatkopf die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in grobe Streifen schneiden.

Falls verwendet, die Zwiebel schälen, Lauch oder Frühlingszwiebel putzen, waschen und alles grob hacken.

Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den Salat sowie, falls verwendet, Zwiebel, Lauch, oder Frühlingszwiebel und die Kräuter darin 2–3 Minuten anbraten.

Mit Wasser aufgießen, sodass alles gerade gut bedeckt ist, und 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Tahina in einem Standmixer oder mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher zerkleinern. Mit Salz und Säure (Essig oder Zitronensaft) würzen. Falls der Geschmack zu bitter ist, etwas süßen.

**Tipps:** Als Einlage passen gut Croutons aus altbackenem Brot oder in der Pfanne geröstete Samen oder Nüsse (z. B. Kürbiskerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne). Mit Resten, wie etwa einer vorgekochten Kartoffel oder einigen Löffeln gekochter Hülsenfrüchte, püriert wird die Suppe sämiger und sättigender.

## Hier kocht Alex: Kanarische Kartoffeln mit Mojo Verde und Mojo Rojo

In diesem Video zeige ich euch, wie ihr diese oberleckeren Kartoffeln mit Salzkruste zubereitet. Dazu gibt es zweierlei würzige Soßen-Rezepte, welche ebenfalls der kanarischen Küche entstammen. Als ich die Kartoffeln in zarter Meersalz-Kruste zum allerersten Mal gegessen habe, war ich total begeistert! So simpel und trotzdem voller Geschmack. Ich wette die kleinen salzigen Knollen überzeugen dich genauso wie mich damals. Ausprobieren lohnt sich! Also Leute, nichts wie ran an den Kochtopf und lasst es euch schmecken. Teilt dieses Rezept auch gerne mit Freunden und Verwandten!

---

Copyright PlantAge eG, 2021

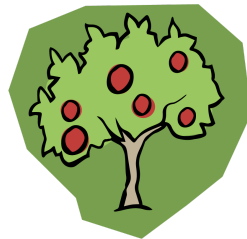
PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](https://www.facebook.com/plantage.farm) & [Instagram](https://www.instagram.com/plantage.farm) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

# GEMÜSEBRIEF

KW 39



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Laura
- Bohnen\*
- Tomaten\*
- Brokkoli\* oder Zucchini\*\* oder Kohlrabi\*\*
- Fenchel\*\*
- Roter und grüner Salat\*\*
- Mangold\*\* - Barese
- Chinakohl\*\*
- Weiß- oder Rotkohl\*\*
- Schnittlauch

Von Bio-Bäuerin Heidrun Hauke aus Markendorf

- Bio-Äpfel

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 38\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 37\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Es sind noch einige Kartoffeln im Feld, die auf die Ernte warten. Leider ist der **Kartoffelroder erstmal außer gefecht** gesetzt. Wir arbeiten natürlich mit Hochdruck (und fachlicher Unterstützung) daran, das Gerät so schnell wie möglich wieder in Betrieb nehmen zu können. Die kleine Zwangspause bei der Ernte, gibt uns jedoch auch die Gelegenheit andere Aufgaben anzugehen, wie Beikraut jäten, Knochblauch stecken, den Bohnentunnel für den ersten Frost vorbereiten oder die großen Holzkisten zusammenbauen, in denen die Kartoffeln gelagert werden sollen.

Währenddessen wachsen die ersten **Wintersalate** - Postelein und Feldsalat - bereits fröhlich los. Die Wintersalate sind für uns besonders wichtig, da sie uns in den kalten dunklen Monaten mit frischem Grün versorgen. Insbesondere der Postelein kann mehrmals geerntet werden, ist sehr ergiebig und reich an Vitamin C. Darauf freuen wir uns also schon.

Die Highlights der verschiedenen Jahreszeiten werden wir wieder in einem **Jahreskalender für 2022** festhalten. Monatlich erwartet euch darin ein passendes Bild mit Infos, was gerade auf dem Acker passiert, welches Gemüse geerntet wird und wann welche Veranstaltungen stattfinden. Dieses Jahr möchten wir jede:r Genoss:in einen Kalender schenken.

Wie wir schon mehrmals angekündigt haben, wird unsere **Apfelernte** dieses Jahr äußerst gering ausfallen. Aufgrund natürlicher [Alternanz](#) und einem späten Frost im Frühjahr haben die Bäume fast gar keine Blüten ausgebildet. Zum Glück geht es nicht allen Obstbauern und Bäuerinnen so und wir können diese Woche frisch geerntete Bio-Äpfel von Heidi anbieten. Eigenen Saft wird es diesen Winter jedoch leider nicht geben. Wer sich also noch einen eigenen Vorrat sichern möchte, kann sich unseren Saft aus der letzten Ernte zur nächsten Gemüsebox dazu liefern lassen. Dies ist einem Rhythmus von zwei Wochen möglich oder auch nur einmalig, wenn man die Lieferung gleich wieder kündigt. Der Saft im "Bag in Box" ist selbst angezapft noch Monate haltbar!

→ [Jetzt Apfelsaft sichern](#)

Diese Woche erreicht uns wieder eine Lieferung **biozyklisch-veganer Südfrüchte aus Griechenland**. Wer bei der nächsten Bestellung dabei sein möchte, kann sich über unseren Online-Shop dazu anmelden.

→ [Zur Obstbox](#)

Saftige Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

Mitmachtag am 16. Oktober von 11-16 Uhr

## Gemüse-Tipps: Chinakohl

Im Gegensatz zu anderen Kohlsorten ist Chinakohl leicht verdaulich und auch viel milder im Geschmack. In einer [Studie](#) erstellten Wissenschaftler:innen ein Ranking der gesündesten Lebensmittel der Welt. Ein überraschendes Ergebnis: auf Platz zwei finden wir den gesunden Chinakohl. Das liegt zum einen daran, dass er sehr kalorienarm ist und gleichzeitig eine hohe Nährstoffdichte aufweist. → [Dazu mehr lesen](#) (Utopia)

### Verwendungstipps (Quelle: [Utopia](#))

- als Rohkost-Snack oder Salat
- angebraten in der Pfanne mit Öl
- gekocht in gesalzenem kochendem Wasser
- als gedünstetes Gemüse im eigenen Saft: Gib erst die dicken Rippen und später die feinen Blätter in den Topf.
- gedämpft im Kochtopf mit Dämpfeinsatz oder passendem Küchensieb bei geschlossenem Deckel. Das Kochwasser sollte mit dem Chinakohl nicht in Berührung kommen.
- [Fermentiert](#) als [Kimchi](#)

## Rezepte der Woche:

### Rührtofu mit Tomaten und Schnittlauch

#### Zutaten

- 1/2 kleine rote Zwiebel
- 200 g fester Tofu
- 1 Tl Kurkuma
- 60 ml Wasser
- 1 El Sojasahne
- 1 Tl Sojasauce
- 1 Prise Kala Namak
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Tomate
- 1 Bund Schnittlauch

#### Zubereitung

- Den Tofu mit einer Gabel oder den Händen zerkrümeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Tofu circa eine Minuten anbraten. Die halbe Zwiebel klein hacken und dazugeben.
- Circa 3-4 Minuten mit anbraten, dann Kurkuma dazugeben. Mit Wasser und Sojasahne ablöschen und ein wenig einkochen lassen. Anschließend mit Sojasauce, Kala Namak und Pfeffer würzen.
- Die Tomate in Würfel schneiden und unterrühren. Den Schnittlauch in Ringe schneiden und den Rührtofu damit bestreuen.

Quelle:

<https://veganheaven.de/Rezepte/ruehrtofu-mit-tomaten-und-schnittlauch/>

# Apfel-Fenchel-Nuss-Salat mit weißer Essig-Reduktion von Sophia Hoffmann

*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 Äpfel 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.*

## **Zutaten** (für 4 Personen):

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

## **Zubereitung:**

1. 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.
2. 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.
3. Den Strunk kompostieren oder in einer Gemüsebrühe verkochen.
4. Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Stücke mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden.
5. Mit einem Messer die gerösteten Nüsse grob hacken.
6. Apfel- und Fenchelscheiben auf vier Tellern anrichten, mit der weißen Reduktion beträufeln, Nussstücke darüber geben und nach Belieben noch dezent salzen und pfeffern.

## **Hier kocht Alex: [Fruchtig-würziger Rotkohlsalat](#)**

Dieser fruchtige Salat aus Rotkohl mit einer fein würzigen Käsenote eignet sich hervorragend für die Tage, an denen es schnell gehen muss. Am Vortag vorbereitet und gut durchgezogen könnt ihr diesen oberleckeren Rohkostsalat nämlich in eurer Lunchbox mit zur Arbeit oder zu einem schönen Ausflug im Freien mitnehmen. Mit diesem Rezept habt ihr in kurzer Zeit und mit wenig Aufwand eine anständig große Portion im Kühlschrank, die sich dort bis zu einer Woche hält. Spätestens nach der Zubereitung dieses Rezept wisst ihr, Rohkost ist alles andere als langweilig

# GEMÜSEBRIEF

KW 40



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Laura
- Kürbis\*\* - grüner/roter Hokkaido / ggf. Zucchini
- Bohnen\* oder Tomaten\*
- Paprika\* / Thymian\*
- Spitzkohl\*\*
- Stangensellerie\*
- Fenchel\*\*
- Salat\*
- Petersilie\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 39\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 38\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Die Sommersaison in den Tunneln neigt sich dem Ende zu. Wir rechnen bereits diese Woche mit der letzten Ernte von Bohnen, Tomaten und Paprika. Sobald der erste Frost kommt, ist es dann endgültig vorbei. Obwohl so richtig stimmt das ja nicht, denn es geht ja weiter - nur mit ganz anderen Kulturen. Der Boden wird bedeckt von feinen Salaten wie [Postelein](#), [Feldsalat](#), [Spinat](#) und frischen Kräutern wie Petersilie.

Letzte Woche hatten wir gleich an zwei Tagen besonderen Besuch auf unserem Acker. Und zwar von jeweils 25 Kindern aus einer Förderschule für "geistige Entwicklung" aus Erkner und einer Kita aus Frankfurt (Oder). Bei den sogenannten **Bauernhoffahrten mit dem Motto "Vom Acker in den Mund"**, welche wir in Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung seit Frühjahr 2021 durchführen, erleben die Kinder wo und wie Gemüse wächst. Sie lernen verschiedene Aufgaben auf dem Acker spielerisch kennen und kochen und essen gemeinsam direkt am Feld. Das Ziel ist es Lebensmittelwertschätzung zu stärken und eine gesunde Ernährung zu fördern. Für die Kinder ist es ein aufregendes Erlebnis in der Natur und auf dem Acker große und kleine Entdeckungen wie Insekten, Traktoren und Gemüse zu erforschen.

→ [Mehr dazu lesen](#)

Am Wochenende waren wir beim **Greenmarket Berlin** und konnten viele Interessierte mit unserem Infostand erreichen. Beim Greenmarket, dem veganen Lifestylemarkt, gibt es viele coole und neue vegane Start-Ups und Händler:innen zu entdecken, die hier ihre Produkte vorstellen und verkaufen. Der Markt findet am kommenden Wochenende nochmals statt, am [Samstag und Sonntag von 12-20 Uhr](#). Wir sind auch wieder am Start und freuen uns über euren Besuch!

Wir suchen für den Greenmarket und zukünftige Events Genoss:innen, die uns bei der Standbetreuung aushelfen können. Das ist deine Möglichkeit die Genossenschaft durch dein Engagement zu unterstützen. Als **Botschafter:in** hilfst du, PlantAge bekannter zu machen und mehr Menschen über solidarische und vegane Landwirtschaft zu informieren. Du kannst von deinen persönlichen Erfahrungen und Tipps berichten und die Vorteile der PlantAge Genossenschaft erläutern. Neben dir ist immer auch eine weitere erfahrene Person aus dem Team mit am Stand.

→ Bei Interesse und Fragen melde dich bei [judith@plantage.farm](mailto:judith@plantage.farm)

Herbstliche Grüße

Euer PlantAge Team

## [Nächste Veranstaltungen:](#)

*Mitmachtag am 16. Oktober von 11-16 Uhr*

*Online-Infoabend am 26. Oktober und 8. November um 19 Uhr*

## **Teamsache: Mara** (rechts im Bild)

**Art der Anstellung:** Freiwilliges Ökologisches Jahr

**Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?**

Seit Anfang September bin ich dabei. Ich bin sehr spontan auf PlantAge gekommen, durch eine Bekannte, die mir sehr enthusiastisch davon erzählt hatte, als ich nach einer Stelle für ein FÖJ gesucht habe. Danach habe ich mich gleich informiert und war sowohl beim Infotreffen, als auch bei dem Mitmachtag dabei und war hellauf begeistert. Das Probearbeiten hat mich in meinem Vorhaben nur bestätigt und ich habe mich riesig gefreut, als dann endlich die Zusage kam.

**Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen:**

Ich kümmere mich derzeit um das Einladen der Gemüseboxen am Morgen, damit sie an die Abholstation geliefert werden können und bin hier die sogenannte Jungpflanzenmutter. Dazu kommen natürlich auch jegliche Aufgaben auf dem Acker, wie Ernten, Pflanzen und all die Dinge, die nötig sind, damit die Genoss:innen die Gemüseboxen bekommen.

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?**

Jeden Tag an der frischen Luft arbeiten zu dürfen und dann auch noch mit Pflanzen ist einfach nur ein Traum. Es begeistert mich sehen zu können, wie jede Pflanze wächst und wie Gemüse in allen ihren Wachstumsstadien aussieht, was ich vorher nie erfahren habe. Dazu kommen noch die ganzen tollen Leute, die man hier kennenlernt, seien es Genoss:innen, neue Praktikant:innen oder einfach Leute die Lust haben zu helfen oder sich alles mal anzuschauen.

**Was motiviert dich?**

Dass ich weiß, was für einen Beitrag ich damit sowohl der Natur, als auch der Gesellschaft leiste. Bei einem Betrieb zu arbeiten, der seine eigenen Vorstellungen vertritt und so ein gutes Vorbild für andere Landwirtschaftsbetriebe ist, ist es einfach so motivierend, da man weiß wofür man das alles tut. Und das nur um die Welt zu einem besseren Ort zu machen und einen Schritt in die richtige Richtung zu tun, sozusagen den anderen den Weg ebnen. Und das wir der Natur ein Stück zurückgeben können, da sie jeden Tag so viel für uns leistet. Das alles motiviert mich einfach jeden Tag



## **Gemüsetipps: Stangensellerie**

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.



# Rezepte der Woche: Stangensellerie-Suppe

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

Zutaten (4-6 Portionen):

- 1 großer oder 2 kleine Staudensellerie
- 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 Staudensellerie. Lege einige grüne Blätter vom Staudensellerie beiseite, um damit die Suppe zu dekorieren wenn sie fertig ist.
3. Schneide den Staudensellerie 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 Staudensellerie klein.
11. Püriere das gekochte Gemüse und verfeinere die Creme-Suppe mit Sahne.
12. Bestreue die Staudensellerie-Suppe vor dem Servieren mit dem gehackten Grün des Staudensellerie.

Quelle: [Utopia](#)

## Hier kocht Alex: [Mediterraner Kartoffelsalat](#)

Best of Kartoffelsalat! In diesem Video zeige ich euch, wie ihr den Grillbeilagen-Klassiker Kartoffelsalat so richtig in Szene setzt. Mediterrane Kräuter, frisches, gegrilltes Gemüse und goldgelb gebackene Kartoffeln kommen zum Einsatz und sorgen für eine einzigartige Kombination feiner Sommeraromen.

---

Copyright PlantAge eG, 2021

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

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 41



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Laura
- Tomaten\*
- Grüne Tomaten\* (giftig, zu Chutney verarbeiten oder Biomüll)
- Spitzkohl\*\*
- Stangensellerie\*
- Fenchel\*\*
- Mangold\*
- Salat\* - Endivie
- Thymian\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

Hinweis: Kartoffeln haben teilweise Drahtwurmlöcher, welche ihr wegschneiden könnt

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 40\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 39\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

das Erntejahr 2021 ist vorüber und der größte Teil unseres Anbaujahres liegt bereits hinter uns. Auch in diesem Jahr möchten wir von dir wissen, wie dir unsere Gemüse- und Obsternte gefallen hat.

Deine detaillierten Rückmeldungen und Anregungen, die positiven sowie Verbesserungsvorschläge, helfen uns PlantAge eG für 2022 bedürfnisgerechter zu gestalten. Anders als bei unserem wöchentlichen Feedbackbogen wird diese Umfrage sich nicht nur ums Gemüse drehen, sondern auch um dich und wie zufrieden du bist. Die Beantwortung dauert etwa 10-20 Minuten. Vielen Dank, dass du dir die Zeit dafür nimmst.

→ [Zur Herbstumfrage](https://www.surveymonkey.de/r/Herbstumfrage-2021) (<https://www.surveymonkey.de/r/Herbstumfrage-2021>)

Wer sich noch etwas qualitativer über die Anbauplanung im nächsten Jahr austauschen möchte oder ganz allgemein mehr über PlantAge erfahren möchte, ist herzlich zu unseren **Infotreffen** am 26. Oktober und 08. November eingeladen. Isa und Judith führen euch in die Strukturen der Genossenschaft ein, unsere Vision und beantworten eure Fragen zu PlantAge. Die Infoabende finden um 19 Uhr online über Zoom statt und richten sich an Genoss:innen und Interessierte. → [Jetzt zum Infoabend anmelden](#)

Jetzt steht wieder **viel Arbeit auf dem Acker** an. In den Folientunneln um ganz genau zu sein. Die letzten wenigen bunten Tomaten kommen diese Woche in die Kiste. Zudem wurden alle restlichen grünen Tomaten geerntet, die sonst bei dem Frost diese Woche kaputt frieren. Grüne Tomaten sind giftig, können aber in geringen Mengen zu Chutney verarbeitet werden ([Rezept](#)) oder kommen in den Biomüll. Die restlichen Pflanzenteile von Tomaten, Bohnen und Paprika kommen auf den Kompost, die Beete werden gelockert und mit frischem Kompost versorgt. Dann folgt die frische Bepflanzung mit Wintersalaten. In den Folientunneln ist es zum Glück nicht ganz so kalt wie draußen. Trotz der schönen Sonne, wird es an der frischen Luft durch die Kälte ganz schön ungemütlich. Doch auch das gehört zum Beruf von Gärtner:innen dazu. Die **Kartoffelernte** wurde rechtzeitig beendet. Rund 100 Großkisten mit je 400-500 kg Kartoffeln haben wir geerntet. Wir haben damit etwa doppelt so viele Kartoffeln geerntet wie letztes Jahr, von weniger als der doppelten Fläche. **Wir konnten also auch den Ertrag pro Fläche steigern!** Dazu haben unsere Erfahrungen aus den letzten zwei Jahren bzgl. Bewässerung, Unkrautbekämpfung und Beobachtungen des Kartoffelkäfers beigetragen.

Gemüse Grüße

Euer PlantAge Team

### [Nächste Veranstaltungen:](#)

*Mitmachttag am 16. Oktober von 11-16 Uhr*

*Online-Infoabend am 26. Oktober und 8. November um 19 Uhr*

## **Teamsache: Verabschiedung von Gärtner Daniel**

Liebe Genoss\*innen und Genossen, liebe Freund\*innen und Freunde von PlantAge!

Meine Zeit als Gärtner bei PlantAge ist zu Ende. Nach 9 schönen und abwechslungsreichen Monaten hier, folge ich der Liebe und dem Glück zurück nach Nürnberg, um ein neues Kapitel in meinem Leben zu beginnen. Dabei werde ich die gute Zeit bei PlantAge in schöner Erinnerung bewahren.

Als Freund und Genosse bleibe ich der solidarischen Landwirtschaft erhalten und werde das eine oder andere Mal immer gerne zu Besuch oder für spezielle Anliegen zurück kommen.

Ich danke Euch für die Zeit und wünsche PlantAge alles erdenklich Gute für die Zukunft.

Viele Grüße

Daniel

## **Gemüsetipps: Stangensellerie**

### **Lagerung:**

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

### **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 Gemüseintöpfen, Tomatensuppe
- fein geschnitten als Salat
- in Füllungen (Wraps, Sommerrollen, Sandwiches, Tacos, Fladenbrote, Sushi)
- als Saft, gemischt mit Apfel, Karotte, Bete, Ingwer, Gurke, Spinat...



# Rezepte der Woche: Mangold-Kichererbsen-Puffer

*VORSICHT: Es handelt sich hierbei um die Erklärung eines Zubereitungsprinzips ohne genaue Mengenangaben, also kein klassisches Rezept. Aber traut euch, probiert es einfach mal aus.*

## Zutaten

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

## 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.

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. Guten Appetit!

## Hier kocht Alex: [Bratkartoffeln](#)

Bratkartoffeln sind mein absolutes Lieblingsessen, von daher gibt es hier mein Lieblings Rezept dazu. Meins ist natürlich 100% vegan und oberlecker! Je nach Geschmack und Saison könnt Ihr es natürlich ganz einfach verändern und anpassen. Statt Tomaten z. B. frische Paprika oder zusätzlich mit angebratenem Tofu. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, hauptsache, frisch und vegan!

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 42



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\*
- Kürbis\*\* - verschiedene Sorten
- Fenchel\*\*
- Salat\* - Endivie oder Eichblatt
- Feldsalat\*
- Zwiebeln\*\*
- Salbei\*

Von Markendorfer Obstbauer

- Birnen (nicht bio)

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

Hinweis: Kartoffeln haben teilweise Drahtwurmlöcher, welche ihr wegschneiden könnt

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 41\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 40\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Bitte nehmt euch 15 Minuten Zeit, um an unserer diesjährigen **Umfrage** teilzunehmen. Wir bitten alle Genoss:innen und Ernteabnehmer:innen hier ihr Feedback mitzuteilen. Es hilft uns, unser Angebot entsprechend eurer Bedürfnisse anzupassen. Es ist eure Chance den Anbau mitzugestalten! Dankeee :)

→ [Zur Jahresumfrage](#)

Da bei den bisherigen Umfrage-Antworten bereits deutlich wird, dass viele die **Telegramgruppe "Ackerküche"** noch nicht kennen, möchten wir diese hier noch einmal vorstellen. Die Gruppe dient dem Austausch von Genoss:innen untereinander rund um Rezepte, Verarbeitungstipps und Co. zum PlantAge Gemüse. Ihr habt zum Beispiel keine Idee wie ihr Fenchel verarbeiten könnt? Stellt die Frage in die Gruppe und im Nu erfahrt ihr viele Möglichkeiten. Über folgenden Link könnt ihr euch selbst zur Gruppe hinzufügen.

→ [Jetzt der Ackerküche beitreten](#)

Der erste Satz **Feldsalat** ist so gut gewachsen, dass wir ihn jetzt schon ernten können. Er war zwar für den Winter gedacht, aber es ist noch früh genug um einen weiteren Satz nachzupflanzen. Prima!

Auch die **Zwiebelernte** war dieses Jahr überragend. Es ist so viel, dass es gar nichts ins Lager passt. Das was nicht rein passte, haben wir in den letzten Wochen in der Packhalle getrocknet und verteilen es diese Woche an euch.

Was auch im Lager trocknet, sind Kräuter wie zum Beispiel **Salbei**. Während es diese Woche noch einmal frischen Salbei gibt, planen wir den getrockneten im Winter für Tee zu nutzen.

Wir haben auf zwei verschiedenen Äckern dieses Jahr **Kartoffeln** angebaut. Leider sind die Kartoffeln, die wir am "Alten Acker" anbauten, ziemlich stark von Drahtwürmer durchzogen. Diese am besten schon vor dem Kochen herauschneiden. Die Kartoffeln vom "neuen" Feld sehen zum Glück wesentlich besser aus!

Da unsere eigenen **Kürbisse** sich dem Ende zuneigen, kaufen wir diese Woche ein paar Kürbisse von unserem Bio-Bauern des Vertrauens - Conrad Zielke - hinzu, damit alle einen Kürbis bekommen.

Erdige Grüße

Euer PlantAge Team

## [Nächste Veranstaltungen:](#)

*Online-Infoabend am 26. Oktober und 8. November um 19 Uhr*

## **Teamsache: Katharina**

**Art der Anstellung:** FÖJlerin (Freiwilliges Ökologisches Jahr)

**Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?**

Mein FÖJ hat am 01.09.21 hier begonnen. Ich habe mich zuerst relativ viel auf verschiedene Stellen in Niedersachsen, dort komme ich her, beworben und PlantAge zufällig auf Instagram gesehen. Die Genossenschaft hat sich interessant angehört und ich fand die Art und Weise der Präsentation auf Social Media

ansprechend. Also habe ich den ersten Kontakt durch eine Bewerbung aufgenommen und war dann ein paar Tage zum Probearbeiten vor Ort.

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?**

Das FÖJ findet hauptsächlich auf dem Acker statt. Hier werde ich aktuell noch in verschiedene Bereiche eingearbeitet. Jedoch findet ein intensives Einarbeiten in dem Bereich der Ernteleitung und Gemüseboxenplanung statt. Das bedeutet, dass ich koordiniere wer was wann und wo erntet und mit Freddy plane ich vorher welche Kulturen in die Gemüsebox für die darauffolgende Woche kommen sollen.

Auch auf dem Acker wird mir die Verantwortung für kleinere Tasks übergeben, so dass ich mit der Unterstützung von Anderen Beete hacke oder Kulturen ernte, für deren Endergebnis ich verantwortlich bin. Also ist es aktuell eine bunte Mischung aus Koordinierungs- und Ackerarbeit.

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?**

Motivierend finde ich am Arbeitsmorgen oft, dass ich weiß, dass wir an dem Tag etwas schaffen werden. So zum Beispiel die Jungpflanzen in die Erde zu bringen und ihnen somit ein prächtiges Wachstum zu ermöglichen.

Es ist auch immer wieder ein Ansporn das Gemüse letztendlich selbst zu genießen und dabei zu merken, dass das, was wir anbauen auch wirklich schmeckt. Ein totaler Hype ist es dann auf den Acker zu gehen und einfach flott zu ernten, was wir gerade für unser Lunch brauchen. Das motiviert total dazu diese Erlebnismöglichkeit an mehr Leute weiterzugeben.

Außerdem hat PlantAge als Betrieb auf jeden Fall eine wichtige Rolle der Verantwortung in dem System der Landwirtschaft übernommen. Durch den biovegane Anbau und das Prinzip einer Genossenschaft ist die Art und Weise des Wirtschaftens eine andere, die die Erde, von der wir nehmen, schützt und mehr wertschätzt. PlantAge lebt vor wie Landwirtschaft aussehen kann und sollte, damit wir unsere Existenzgrundlage schützen. Das motiviert mich im großen PlantAge auf dem Weg zu unterstützen und mein Bestes zu geben.





# Rezepte der Woche: [Kürbis Sandwich](#)

## Zutaten:

### SANDWICH

- Sandwich-Brot (z.B. Ciabatta)
- 2 EL veganer Frischkäse
- 2 Handvoll Feldsalat
- 2 geh. TL eingemachte Preiselbeeren (Wild-Preiselbeeren)
- 4 getrocknete Tomaten in Öl
- Salz + Pfeffer

### GEBACKENER KÜRBIS

- 300 g Hokkaido Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Thymian, getrocknet
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer

## Zubereitung:

1. Das Kerngehäuse des Hokkaido Kürbis entfernen und ihn in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Das Olivenöl mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Den Kürbis mit dem Öl vermengen und ihn im Backofen bei 200 Grad für 20 Minuten backen.

2. Das Sandwich-Brot aufschneiden und ebenfalls im Ofen für einige Minuten aufbacken. Inzwischen die



getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.  
3. Die untere Brothälfte mit Frischkäse bestreichen und mit Feldsalat, getrockneten Tomaten und den Kürbisspalten belegen. Alles noch mal mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die obere Brothälfte mit dem Preiselbeer-Gelee bestreichen, darauf setzen und fertig.

*Das Rezept stammt vom veganen Foodblog [Cheap & Cheerful Cooking](http://www.cheapandcheerfulcooking.com) ([www.cheapandcheerfulcooking.com](http://www.cheapandcheerfulcooking.com)) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte*

## Hier kocht Alex: [Ravioli mit frischem Salbei-Apfel Pesto](#)

Herzhaft gefüllte Ravioli treffen auf selbstgemachtes Salbei- Apfel Pesto. Ein Rezept zum dahinschmelzen. Die Füllung der Ravioli besteht aus einer pflanzlichem Frischkäsealternative, die leicht herzhaft abgeschmeckt ist, umhüllt von einem seidig dünnem Nudelteig. Natürlich wie immer alles vegan! Das Salbei- Apfel Pesto rundet diese oberleckeren Ravioli perfekt ab, Salbei und Apfel sind einfach ein Dreamteam 😊. Und selbstgemacht Ravioli sind alles andere als schwer, dafür einfach Oberlecker.

*Statt den Äpfeln kann man sicher auch Birnen verwenden.*

# GEMÜSEBRIEF

KW 43



→ [Zur Jahresumfrage](#)

## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Agria
- Steckrübe\*\*
- Rotkohl\*\*
- Stangensellerie\*
- Salat\* - Endivie\* oder Radicchio\*\*
- Postelein\* oder Feldsalat\*
- Schwarzkümmel

Von Markendorfer Obstbauer

- Äpfel (nicht bio) - Pinova

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 42\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 41\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Starten wir mit ein paar Kochtipps zur aktuellen Ernte:

Die **Kartoffeln der Sorte Agria** ist vorwiegend mehlig-kochend und empfiehlt sich besonders zur Verarbeitung zu Pommes und Chips.

Wir haben diese Woche bewusst auf Kombinationen von Gemüse geachtet, die geschmacklich gut zusammen passen. Zum Beispiel **Kohl und Kümmel**, wozu ihr ein passendes Rezept heute findet, sowie **Stangensellerie und Apfel**, welche sich hervorragend zu einem leckeren und gesundes Saft oder Smoothie verarbeiten lassen. Da der **Radicchio** leicht bitter schmecken kann, schmeckt er gut klein geschnitten zusammen mit anderen Salaten oder auch warm zubereitet, zum Beispiel in der Pfanne.

Und nun zu den gartenbaulichen Hintergründen:

Leider hat der **Radicchio** kleine braune Flecken auf der Oberseite entwickelt. Wie wir herausgefunden haben, ist die Ursache, dass die Pflanzen zu Beginn der Wachstumszeit zu viel Wasser bekommen haben. Ob das jetzt durch Regen war oder Bewässerung, ist noch nicht klar. Aber man denkt ja bei den jungen Pflanzen "viel hilft viel", aber dem ist nicht immer so. Interessant ist, dass man dem Radicchio die Krankheit am Anfang noch gar nicht ansehen kann, sondern diese sich erst später zeigt und dann ist es zu spät. Wir ernten also diese Woche den braunen Radicchio und schälen die braunen Blätter ab.

Auch ein Learning: die **Steckrübe** muss penibel mit dem Kulturschutznetz abgedeckt werden! Dort wo das Netz zu kurz war oder verrutscht ist, haben sich Kohlfiegen eingenistet oder Kohlweißlinge die Blätter abgefressen. Wir teilen ja gern, aber um dem Festmahl nun ein Ende zu setzen, ernten wir alle betroffenen Pflanzen, die noch gut sind und schneiden ggf. Teile weg.

Diese Woche gibt es wieder frisches **biozyklisch-veganes Obst** aus Griechenland für alle die sich an der Sammelbestellung beteiligt haben. Wer beim nächsten Mal gerne dabei sein möchte, kann sich im [Shop](#) anmelden!

Auf dem Acker wird es ruhiger, doch im Office haben wir ab sofort eine freie **Praktikumsstelle**. Dabei suchen wir einen Office-Allrounder von Marketing über Kommunikation bis zur Verwaltung. Bitte teilt die Ausschreibung weiträumig in euren Kreisen und Unis. Danke :)

→ [Zur Ausschreibung Praktikum "Marketing, Kommunikation & Verwaltung"](#)

Herbstliche Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

**Online-Infoabend am 26. Oktober und 8. November um 19 Uhr**

# Gemüsetipps

## Schwarzkümmel

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.



Foto: Schwarzkümmelblüte ([Quelle](#))

## Steckrübe

Die Geschichte der Steckrübe lässt sich nicht eindeutig rekonstruieren. Dafür gab es schon im Mittelalter zu viele verwandte Formen von Rüben, Rübsen und Kohlpflanzen, die in den zeitgenössischen Darstellungen nicht deutlich voneinander zu unterscheiden sind. Für die Neuzeit sind Steckrüben vor allem als **Arme-Leute-Kost** bekannt. Da sie nur eine kurze Kulturzeit benötigen, sind sie in Notzeiten ein begehrter Sattmacher gewesen. Geradezu berüchtigt war der **Steckrübenwinter 1916/17**, in dem kriegsbedingt die Versorgung der Bevölkerung mit Nahrungsmitteln zusammengebrochen war. Steckrüben hingegen waren noch im Übermaß vorhanden und wurden in unendlich vielen Variationen zubereitet, sogar als Marmelade und – im gerösteten und gemahlten Zustand – als Kaffeesurrogat. Auch in der Notzeit gegen Ende und nach dem Zweiten Weltkrieg wurden Steckrüben im großen Stil zur Volksernährung angebaut. Der Rübe hängt deshalb immer noch der Beigeschmack an, eine minderwertige Notnahrung zu sein. Nur noch in Norddeutschland wird sie im größerem Stil angebaut und nachgefragt.

Quelle: <https://www.gemuese-info.de/steckruebe/geschichte.html>

# Rezepte der Woche:

## Rotkohlsuppe mit Schwarzkümmel

### Zutaten

- 400g Rotkohl
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Margarine
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Zweige Thymian
- 1 Prise Salz
- 800ml Gemüsebrühe
- 1 EL Rotweinessig
- 4 EL vegane Crème fraîche
- 2 TL Schwarzkümmel

### Zubereitung

1. Rotkohl und Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Olivenöl und Margarine in einen heißen Topf geben. Rotkohl- und Zwiebelstücke zusammen mit Fenchelsamen, Lorbeerblättern und 2 Thymianzweigen bei mittlerer Hitze 20 Minuten anschwitzen. Ab und zu umrühren. Mit Salz abschmecken.
2. Brühe und Rotweinessig aufgießen und alles 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Lorbeerblatt und Thymianzweige entfernen.
3. Suppe fein pürieren und mit veganer Crème fraîche, etwas Schwarzkümmel und Thymianblättern garnieren.

Quelle: [Schrot & Korn](#)

### Hier kocht Alex: [Rösti-Burger](#)

Du willst keinen anderen Burger mehr essen, wenn Du dieses oberleckere, vegane Teil probiert hast. Ein krosser Kartoffelrösti gesellt sich zu einem selbstgemachtem veganem Patti. Lecker schwarze Johannisbeermamelade und zartschmelzender veganer Cheddar machen dieses Geschmackserlebnis perfekt.

# GEMÜSEBRIEF

KW 44



→ [Zur Jahresumfrage](#)

## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Agria
- Steckrübe\*\*
- Möhren mit Grün\*\*
- Zuckerhut\*\* und ggf. Radicchio\*\*
- Postelein\*
- Zwiebeln\*\*

Von **Bio**hof Zielke

- Kürbis - Hokkaido

Von Markendorfer Obstbauer

- 1 Birne (nicht bio)

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 43\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 42\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Es grüßt der wöchentliche **Zuckerhut**. Ja richtig gehört. Den bitteren grünen Salat, der so gar nichts mit Zucker oder Hüten zu tun hat, wird es nun noch öfter im Ernteanteil geben. Damit ihr ein bisschen mehr über dieses ungewöhnliche Gemüse lernen könnt und auch wie man ihn am besten zubereitet, findet ihr einige Infos in den Gemüsetipps. Gleiches gilt für die vielen Kartoffeln. Wir haben eine so fette Kartoffelernte, dass wir quasi bis Mitte Mai jede Woche zwei Kilo Kartoffeln an euch liefern könnten! Mit dem [Kartoffelpaket](#) könnt ihr mit Freund:innen und Bekannten auch außerhalb von Berlin den Geschmack eurer Ernte teilen.

Wie kommt's zu dieser **Ernten-Ehre**? Geplant war, dass wir um diese Jahreszeit bereits mehr Haushalte mit unserem Gemüse versorgen. Doch eine Punktlandung zu erreichen mit dem Anbau des Gemüses, gemixt mit dem wilden Wetter und der Entwicklung der Mitglieder ist keine leichte Aufgabe. Während ihr uns letztes Jahr, als regionale Versorgung und zu Hause kochen in aller Munde war, nur so zugeflogen seid, ist es dieses Jahr deutlich schwieriger die Menschen für ein solidarisches Landwirtschaftskonzept zu begeistern. Wir freuen uns daher sehr, wenn **ihr PlantAge unterstützt noch mehr Menschen zu erreichen**, sodass wir die Ernte, das Risiko und die Kosten gemeinsam teilen.

**MÖÖÖHREN!** Endlich ist es soweit. Und vor allem: Möhren mit grün! Die Blätter der Möhren sind essbar und sehr gesund. [Hier erfahrt ihr wie ihr ein leckeres Pesto daraus zaubern könnt.](#)

Was es aus eigenem Anbau leider nicht mehr gibt sind **Kürbisse**. Weil sich die guten Stücke in unseren Kühlcontainern nicht so gut lagern lassen - wie manchen von euch schon aufgefallen war - haben wir alle eigenen Kürbisse verteilt. Zudem hatte uns der Jungpflanzenlieferant einige Hundert Zucchini-Pflanzen, statt Kürbis geliefert! Es waren also von anfang an leider weniger als geplant. Wie gut, dass unser Freund Conrad Zielke uns mit seinen leckeren Hokkaidos aushelfen kann.

Ebenso freuen wir uns über die leckere **Birne** aus Markendorf. Wir versuchen den Zukauf von nicht-bio-Produkten so gering wie möglich zu halten. Trotzdem ist es eine schöne Abwechslung und unterstützt die Bauern vor Ort. [Wer gerne mehr biozyklisch-veganes Obst essen möchte, kann sich bei unserer nächsten Sammelbestellung aus Griechenland beteiligen.](#)

Noch etwas ganz anderes: Diese Woche geht unser **2022 Jahreskalender** für euch in den Druck! Alle Genoss:innen sollen dieses Jahr einen kostenlosen Kalender erhalten :-)

Grüne Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen: Online-Infoabend am 8. November um 19 Uhr](#)

## Gemüsetipps: Zuckerhut

“Wenn frisches Grün die heimischen Felder geräumt hat, beginnt die Zeit des winterharten Zuckerhuts. Der Wintersalat ist eine herrliche Abwechslung zu Feldsalat. Sein **leicht bitterer Geschmack** lässt sich mildern, indem der Salat in lauwarmem Wasser gewaschen wird. Zuckerhut kann als **Rohkostsalat oder als gegartes oder überbackenes Gemüse** zubereitet werden.” ([Wie aus Omas Garten](#))

“Zuckerhut-Salat gehört wie Radicchio und Chicorée zu den **Zichoriensalaten**. Sie alle stammen von der wild wachsenden **Wegwarte** und sind dadurch besonders robust. Seinen Namen verdankt der Zuckerhut den großen ovalen Köpfen. Sie erreichen eine Größe von bis zu 45 Zentimetern und können bis zu zwei Kilogramm schwer werden. Wegen der festen, fleischigen Blätter wird er auch Fleischkraut genannt.” ([Utopia](#))

“An einem dunklen und kühlen Ort in Zeitungspapier eingeschlagen lässt sich der Zichoriensalat gut **lagern**. Entfernen Sie zur Verarbeitung des Salats die äußeren Blätter und bereiten Sie die Köpfe möglichst frisch zu – entweder als Salat oder mit anderem Herbst- und Wintergemüse leicht gedünstet.

Der Zuckerhutsalat ist äußerst robust und wenig krankheitsanfällig. Bei feuchter Witterung können die Blätter von innen zu faulen beginnen (**Innenblattbrand**). Des Weiteren können Erdräupen sowie Schnecken auftreten.” ([Mein schöner Garten](#))

## Kartoffellagerung

Wir essen nicht jede Woche zwei Kilo Kartoffeln, manchmal sind es mehr, manchmal weniger. Deshalb ist es gut, ein paar einfache Tricks zum Lagern von Kartoffeln zu kennen.

Ich lagere meine Kartoffeln in einem **schwarzen Jutebeutel**, den ich in der Küche aufhänge. Der Ort, wo der Beutel hängt, sollte relativ **dunkel, kühl und trocken** sein. Bei mir ist es unterhalb des Fensters, sodass er immer im Schatten ist, wobei unsere Küche zur Nordseite rausgeht und eh immer recht dunkel ist. Meine Mutter lagerte Kartoffeln im **Keller**, hatte aber einen 3kg Eimer immer griffbereit **in einer Schublade unter der Spüle**. Wer also einen Keller hat, kann auch diesen zum Lagern von Kartoffeln nutzen und bei Bedarf einige Kilos in die Wohnung holen.

Wichtig ist es, die Kartoffeln im Beutel regelmäßig zu kontrollieren und nicht immer nur die Kartoffeln zu nehmen, die als letztes reinkamen und oben drauf liegen. Es gilt also das **“First in-First Out-Prinzip”!**

Was ist beim Lagern sonst noch zu beachten? Wichtig ist, dass sie trocken sind, ansonsten fangen sie an zu **faulen**. Wenn eine faule Kartoffel im Beutel sein sollte, entsorge ich diese und verwerte die in Kontakt gewesenen Kartoffeln zeitnah. Bekommen die Kartoffeln zu viel Licht und/oder Wärme, beginnen sie zu **keimen**. Keimende Kartoffeln müssen ebenfalls zeitnah verwertet werden und die entsprechenden Stellen abschneiden.

Bei **weiteren Fragen oder Ideen zur Kartoffellagerung und -verwertung** kann sich gerne in der [Ackerküche](#) ausgetauscht werden.



## Rezept der Woche:

### Kürbis-Birnen-Flammkuchen

Das Rezept besteht ursprünglich aus drei verschiedenen Variationen. Da jedoch nur der Kürbis-Birnen-Flammkuchen perfekt zu der dieswöchigen Kiste passt, haben wir nur diese Version ausgewählt. Es kann daher zu Abweichungen der Mengenangaben kommen. Wenn ihr euch unsicher seid, schaut im Originalrezept nach.

#### Zutaten

##### TEIG

- 300 g Mehl, + etwas zum Ausrollen
- 175 ml Wasser
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Salz

##### VEGANER SCHMAND

- 250 g Sojajoghurt
- 75 ml Pflanzensahne

- 2 EL Apfelessig
- Salz

##### BELAG

- 1/2 Hokkaido Kürbis
- 2 Birnen
- 1-2 Zweige Rosmarin
- Salz + Pfeffer

#### Zubereitung

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut verkneten. Den Teig abgedeckt ruhen lassen, bis der Rest vorbereitet ist. Den Ofen (mit einem Backblech) auch schon auf voller Temperatur Ober- und Unterhitze vorheizen lassen.

Sojajoghurt, Pflanzensahne und Apfelessig verrühren und mit ausreichend Salz abschmecken.

Nun die Zutaten zum Belegen der Flammkuchen vorbereiten. Kürbis-Birnen-Flammkuchen: Kürbis halbieren, entkernen und hauchdünn aufschneiden. Birne halbieren, entkernen und etwas dicker aufschneiden. Rosmarin von den Zweigen zupfen.

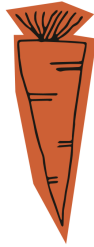
Den Teig auf einem Backpapier mit Hilfe von noch etwas Mehl hauchdünn ausrollen. Mit veganem Schmand bestreichen und den Zutaten nach Wahl belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen auf unterster Ebene knusprig backen. In der Regel dauert dies nur 7-8 Minuten.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking ([www.cheapandcheerfulcooking.com](http://www.cheapandcheerfulcooking.com)) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte



# GEMÜSEBRIEF

KW 45



→ Letzt Chance: [Zur Jahresumfrage](#)

## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\* - Sunita (leider stark von [Drahtwurm](#) betroffen)
- Möhren mit Grün\*\*
- Zuckerhut\*\*
- Stangensellerie\*
- Postelein\*

Von **Bio**hof Zielke

- Rettich

Von Markendorfer Obstbauer

- Äpfel - Pinova (nicht bio)

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 44\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 43\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Dass nicht alle Stangensellerie mögen, ist sicher kein Geheimnis und auch uns natürlich bewusst. Dennoch ist der **Anbau von vielfältigen Gemüse**, dass vielleicht nicht von allen gleichermaßen geliebt wird, wichtig für die Fruchtfolge auf dem Acker und die Vielfalt. Schließlich können wir nicht nur Fruchtgemüse wie Tomate, Gurke und Kürbis anbauen - das leuchtet sicher allen ein. Steckrübe, Schwarzrettich, Fenchel, Kohlrabi, Sellerie, Zuckerhut, Radicchio, Kohlkopf, Rettich und Co. zählen sicher zu diesen umstrittenen Kandidaten. Doch ohne sie sähe es auf unserem Acker ganz schön langweilig aus. Dies hätte nicht nur Folgen für die Ästhetik, sondern auch die Gesundheit des Bodens und des Ökosystems auf dem Acker. Zusätzlich wäre auch keiner glücklich mit einem Ernteanteil nur bestehend aus Kartoffeln und Salat (ok, vielleicht doch, aber gesünder wäre es nicht :D ) Also hoffen wir, dass ihr auch das "außergewöhnliche" Gemüse zu schätzen wisst und euch zum Wohle der Vielfalt hin und wieder damit abfinden könnt. Übrigens, dass der Stangensellerie so "trocken" ist, liegt daran dass es in bestimmten Entwicklungsphasen der Pflanze zu trocken und heiß war. Leider lässt sich nicht alles mit Bewässerung ausgleichen, aber wir werden nächstes Jahr noch stärker darauf achten.

Diese Woche ist **beim Kartoffelkochen besondere Vorsicht** geboten. Wir verteilen heute die Sorte Sunita, welche am "Alten Acker" angebaut wurde, wo viele Drahtwürmer lauerten. Sie sind die Larven des Schnellkäfers und bohren Gänge in die Knollen, um an Wasser zu gelangen. Bei der Ernte, später beim Sortieren und diese Woche nochmals beim Packen, werden die Kartoffeln von uns wie immer geprüft und aussortiert. Die kleinen Löcher sind aber leicht zu übersehen und die Sorte ist leider besonders betroffen. Am besten die Kartoffeln schälen oder halbieren, damit entsprechende Stellen weggeschnitten werden können.

Da es auf dem Feld ruhiger wird, und vor allem das Wetter richtig ungemütlich, kommt das Ackerteam auch öfter zur Unterstützung ins Office. Da werden Rechnungen abgeheftet, die Ernte geplant, recherchiert und Daten vom Feld wie Pflanzpläne und Erntemengen nachgetragen. Einmal in der Woche treffen sich unsere Auszubildenden, Praktikantin und FÖJis mit Gärtner Andi im Büro für eine **Lehrstunde**. Als Ergänzung der praktischen Erfahrungen im Feld, wird hier theoretisches Wissen zu Pflanzenkunde, Bodenfruchtbarkeit, Pflanzengesundheit und vieles mehr vermittelt.

**Avocados** mit gutem Gewissen genießen? Das geht mit unserer PlantAge-Obstkiste. Beteilige dich bei der nächsten Sammelbestellung bis zum 12. November! → [Jetzt Mitmachen](#)

Ackerliche Grüße

Euer PlantAge Team

## Teamsache: Tim

(auf dem Foto in der Mitte)

**Art der Anstellung:** Mitarbeitender im Freiwilligen ökologischen Jahr

**Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?** Ich bin seit dem ersten September bei PlantAge und habe zum ersten Mal auf einem Vorstellungs-Event bei plantbase von PlantAge erfahren - später auf der Suche nach einer geeigneten Einsatzstelle für mein FÖJ bin ich wieder auf euch gestoßen und

der Kreis hat sich geschlossen - nach einem sehr eindrucksvollen und aufregenden Probearbeitstag habe ich dann sehr auf eine Zusage gehofft... und jetzt bin ich hier :)

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?** Ich übernehme die Packleitung bei der Zusammenstellung und Abfertigung der Gemüseboxen und kümmere mich hier und da um die Einlagerung und/oder Beaufsichtigung einzelner Kulturen wie zum Beispiel den Lagerzwiebeln - außerdem bin ich natürlich wie alle anderen auf dem Feld unterwegs.

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?** Eine kleine Anekdote von der letzten Woche passt hier vielleicht ganz gut: am Donnerstag trafen wir uns zur Vorbereitung der neuen Kulturen in den Tunneln und haben also die Reihen auf den Beeten gezogen und anschließend Postelein Jungpflanzen gesetzt, was am Ende unseren ganzen Arbeitstag in Anspruch genommen hat - unzählige kleine Pflanzen, die alle in Reih und Glied nebeneinander gesetzt werden, am Ende ein Meer aus kleinen grünen

werdenden Salatpflanzen... am nächsten Morgen habe ich dann im selben Tunnel noch die Wasserschläuche für die Tröpfchenbewässerung auf die Beete gelegt und konnte dabei noch einmal einen genauen Blick auf die erst am Vortag eingesetzten Pflanzen werfen - und die vorher sehr schlapp aussehenden, wie müde vom kürzlichen Umzug wirkenden kleinen Pflänzchen haben jetzt schon stramm und stolz ihre kleinen Blätter in die Höhe gereckt, voller Elan und bereit zu stattlichen Pflanzen heranzuwachsen - ein sehr schöner Anblick und dankbarer Lohn für die harte Arbeit.



# Rezept der Woche: Gebratener Zuckerhut mit fruchtig würzigem Topping

Im Herbst wird uns der Zuckerhut noch ein wenig begleiten, daher haben wir unsere Köch:innen [Sophia](#), [Alex](#), [Andi & Lisa](#) nach einfachen und leckeren Rezepten und Verwertungsideen dazu gefragt. Daraufhin hat Alex für euch kurzer Hand ein neues Rezept mit unserem Zuckerhut entwickelt. Viel Spaß beim nachkochen!

## Zutaten

- 1 Zuckerhut
- 2 EL Olivenöl
- 1 Apfel
- 30 Weintrauben
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 EL veganer Reibekäse
- 1 Frühlingszwiebel
- 20 Haselnusskerne
- 200g veganer Joghurt natur
- ½ Zitrone (den Saft davon)
- 1 TL Ahornsirup
- ¼ TL Senf
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung

Joghurt zusammen mit Zitronensaft, Ahornsirup, Senf sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer glatten Creme verrühren.

Zuckerhut vierteln und von allen Seiten, kurz und kräftig, anbraten und anschließend auf einem Salatteller o.ä. anrichten.

Apfel entkernen und würfeln, die Trauben halbieren und beides mit einem Spritzer Zitronensaft mischen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Das Joghurtdressing über dem Zuckerhut verteilen und mit der Apfeltraubenmischung, veganem Reibekäse, Frühlingszwiebel und Haselnusskernen toppen.

## Weitere Zuckerhut-Verwertungstipps von [Sophia Hoffmann](#):

- Als Salat: fein in Streifen schneiden und in gemischtem Salat verwenden, um die Bitterstoffe auszubalancieren mit süßen Zutaten mischen: z.B. Apfel/Birnenstücke oder fein gehackte Trockenfrüchte (Rosinen, Feigen, Datteln, Cranberries) oder einem leicht gesüßten Dressing (mit einer Prise Zucker, Apfeldicksaft, Agavensirup ...).
- Warm gedünstet zusammen mit anderen Gemüsen verwenden.
- Natürlich auch gerne als Salatsuppe oder Bratsalat
- als gesundes Tacho/Wrap z.B. mit herzhafter Veggie oder Soja-Hack Füllung...

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 46



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\* - Sunita (leider stark von [Drahtwurm](#) betroffen)
- Knollensellerie
- Möhren mit Grün\*\*
- Zuckerhut\*\*
- Zwiebeln
- Petersilie

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 45\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 44\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wir läuten die **Kisten-Rückhol-Wochen** ein! Wenn ihr noch Kisten zu Hause, im Auto, auf dem Fahrrad, im Keller, im Vorratsraum stehen habt - es ist Zeit sie zurück zu bringen. Es ist wichtig, dass die Kisten im Kreislauf bleiben, damit wir in unserer Packhalle immer genug leere Kisten zum Befüllen mit frischem Gemüse haben. Die Kisten dürfen nicht zweckentfremdet oder gar als Fahrradkorb verwendet werden (wenn ihr Werbung für uns machen möchtet, lassen wir euch gerne ein paar Flyer zukommen). Die Kisten sind Eigentum von PlantAge und werden zum Gemüsetransport gebraucht. Wir möchten auch in Zukunft das System der Pfandkisten auf vertrauensbasis belassen. Dazu sind wir auf euer Engagement angewiesen. Leider gehen immer wieder viele Kisten verloren, was die Genossenschaft viel Geld kostet. Also: **Jetzt herumstehende Kisten zurück zu eurer Station bringen - Danke! ♥**

Bald stehen die jährlichen **Betriebsferien** an. In Kalenderwoche 51 und 52, also vom 20. bis 31. Dezember machen wir Urlaub und es wird **keine Gemüseboxe geliefert**. Für 79€ im Monat liefern wir 46 Gemüseboxen pro Jahr (52 Kalenderwochen - 2 Wochen Betriebsferien - 4 Joker = 46 Gemüseboxen). Vier **Joker** sind entsprechend im Betrag bereits einkalkuliert. Wenn ihr in eurem Erntejahr weniger als 4 Joker verwendet, stellen wir die mehr gelieferten Boxen in Rechnung. Wenn ihr nicht mehr wisst, wie viele Joker ihr bereits gesetzt habt, schreibt uns gerne eine E-Mail oder ruft uns an. Joker könnt ihr bequem über das [Formular](#) auf unserer Webseite unter [Kontakt](#) setzen.

## Vielen Dank für die rege Teilnahme an unserer jährlichen Herbstumfrage.

Die Antworten von **472** Mitgliedern werden nun von uns ausgewertet und in unsere Planung einbezogen. Da 66% angegeben haben die Telegramgruppe "[Ackerküche](#)" noch nicht zu kennen. Findet ihr [HIER nochmal den Link](#). Dort findet ihr auch tolle Rezepte und Inspirationen zum Zuckerhut.

Wer in der Umfrage angegeben hat, eine **private Verteilstation** zur Verfügung stellen zu können, meldet sich gerne nochmal per E-Mail ([info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm)) bei uns. Da die Umfrage ja anonym ist, können wir euch darüber nicht kontaktieren. Wir können dann gerne alles weitere besprechen und gemeinsam schauen ob und wie es möglich ist.

Diese Woche gibt es den ersten **Knollensellerie**! Leider sind die meisten nicht besonders groß geworden. Sie wuchsen auf einem Teil unseren "Neuen Ackers", der einen sehr sandigen Boden hat. Hier werden wir nächstes Jahr voraussichtlich Möhren anbauen, die lockeren Boden mögen oder eine Gründüngung zum Aufwerten des Standortes. So lernt man Jahr für Jahr den Acker besser kennen.

Saisonale Grüße

Euer PlantAge Team

# 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 (z.B. in Kombination mit Kartoffeln)
- paniert als Schnitzel
- roh geraspelt im Salat

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



# 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. Spricht 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 3EL Öl mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Auf zwei Teller aufteilen und mit Gemüse-Konfetti bestreuen.

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 Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).



# GEMÜSEBRIEF

KW 47



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Laura
- Knollensellerie\*\*
- Schwarzer Rettich\*\*
- Rote Beete\*\*
- Babyleaf Spinat\* - Bilby
- Getrocknete Chili\* (**Achtung SCHARF!!**)

Die [Obstlieferung](#) aus Griechenland da!

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 46\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 45\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Diese Woche geht es bei uns ein bisschen drunter und drüber. Einige Mitarbeiter:innen sind im Urlaub, andere sind krank. Da merkt man so richtig, wie wichtig jede einzelne Person des Teams für das Funktionieren der ganzen Solawi ist. Es gibt immer ein paar Aufgaben die dann mal verschoben werden dürfen, doch die Auslieferung des Gemüses gehört nicht dazu. Aber wir sind ja kreativ und finden auch spontan eine Lösung für diese Herausforderung. Jetzt ist Teamwork gefragt. Einer für alle und alle für einen! Wenn ihr also diese Woche euer Gemüse abholt, denkt an uns und alle im Team, die es möglich machen und drück die Daumen, dass alle wieder schnell gesund werden ♥

Es gibt wieder ein neues Gemüse - zumindest für diese Saison. **Schwarzer Rettich!** Für alle, die ihn noch nicht kennen, findet ihr im Gemüsebrief ein einfaches Rezept. Schwarzer Rettich gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse und ist besonders bei der **Kohlflye** beliebt. Daher decken wir die Pflanzen mit Kulturschutznetzen ab. Leider ist das nie 100% ausreichend, deshalb achtet auf kleine Löcher und Gänge im Rettich, darin könnten sie die Larven der Fliege verbergen.

Auch **Spinat** ist nach langer Zeit wieder dabei. Dazu haben wir einige interessante Tipps von Sophia Hoffmann für euch.

Wir können es wirklich nicht verbergen, dass die **diesjährige Kartoffelernte ein großer Erfolg** war und unsere Erwartungen gesprengt hat. Den Überschuss bieten wir über unseren [Shop](#) an, um damit noch mehr Haushalte zu versorgen und für euch auch den Druck etwas rauszunehmen. Wer sich gerne zusätzlich zu der bereits starken Menge im Ernteanteil mit Kartoffeln ausstatten möchte, kann gerne ein Extrapaket bestellen. Wir freuen uns aber auch sehr, wenn ihr das Angebot mit Freund:innen, Bekannten, Familie und Co. teilt. Da die Kartoffeln mit der Post versendet werden können, liefern wir deutschlandweit! Vielleicht ein tolles Geschenk? [Kartoffeln von eurem eigenen Acker!](#)

Für alle, die bei unserer **Sammelbestellung aus Griechenland** mitmachen, steht diese Woche wieder **frisches Obst zur Abholung** bereit. Wer beim nächsten mal, mitmachen möchte. Kann sich [im PlantAge Shop dazu anmelden](#).

Wir laden euch alle herzlich zu unseren nächsten [Infoabenden](#) ein. Ein Raum nicht nur um PlantAge besser kennen zu lernen und Fragen zu stellen, sondern auch um sich untereinander zu vernetzen Wir freuen uns auf euch!

Kreative Grüße

Euer PlantAge Team

## [Nächste Veranstaltungen:](#)

[Infoabend](#) am 30. November und 13. Dezember jeweils um 19 Uhr

# Gemüse Tipps: Spinat

## Lagerung

Spinat ist ein zartes Gemüse, das nicht gequetscht werden möchte und Feuchtigkeit mag. Je mehr Platz man ihm zur Lagerung gibt, desto besser hält er im Kühlschrank. Optimal eignet sich eine geräumige Box, die mit einem leicht feuchter Küchentuch ausgelegt wird. Sonst tut es auch nur Einschlagen ins Tuch, mit genügend Abstand darum. So halten ganz frische Blätter 4 - 5 Tage.

## Fun Fact

Satte 80 Prozent der gesamten Spinatproduktion gehen in die Herstellung industriell verarbeiteter Lebensmittel, z.B. für Tiefkühlprodukte wie Pizza oder den berühmten Rahmspinat.

## Mythos Eisen

Als der Physiologe Gustav von Bunge 1890 den Nährwert von Spinat errechnete, benutzte er als Grundlage getrocknetes statt frisches Gemüse, was bei einem Wassergehalt von etwa 90% einen erheblichen Unterschied machte und einen Rechenfehler zum Ergebnis hatte, der sich lange Zeit hielt und nicht nur für Popeyes Popularität sondern auch spinatverschmierte Kindermünder weltweit sorgte. Statt 35g Eisen auf 100g sind es nur 3g. Trotzdem ist Spinat sehr nährstoffreich und aus gesundheitlicher Sicht schwer zu empfehlen.

## Verwertung/ Verwendung

- 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)
- püriert als Pesto/ grüne Soße/ Dressing
- in grünen Smoothies
- püriert zum Einfärben von Teigen (Brot, Nudeln,...)
- als Salat, pur oder in leckerer Kombi, z.B. mit Trockenfrüchten, (Süß)Kartoffel...
- für Füllungen, z.B. Strudel oder gefüllte Paprika mit cremigem Spinat-Zitronen-Reis
- als gesundes Wrap

*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 Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).*

# Rezept der Woche: Schwarzrettich-Suppe

*"Im Winter benötigen wir besonders viele Vitamine, um gesund zu bleiben. Gut, dass der schwarze Rettich reich an Vitamin C ist. So haben Erkältungen gar keine Chance! Bleibt die Frage, wie man das Wurzelgemüse zu einem leckeren Gericht verwandelt."*

## Zutaten:

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 150 g schwarzen Rettich
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- 80 ml Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schmelzkäse vegan
- Etwas Zitronensaft
- Etwas Schnittlauch

## Zubereitung:

1. Den schwarzen Rettich sowie die Kartoffeln schälen und würfeln. Anschließend Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Erhitze das Öl in einem großen Topf. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, dann Kartoffeln sowie den schwarzen Rettich hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Alles nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und solange kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
3. Gieße nun die Gemüsebrühe dazu und lasse alles für ca. 20 Minuten köcheln. Wenn das Gemüse weich ist, kann die Suppe fein püriert werden. Im Anschluss den veganen Schmelzkäse zugeben und unter ständigem Rühren in der Suppe schmelzen lassen. Dann etwas Zitronensaft zugeben, abschmecken und eventuell nachwürzen.
4. Die Suppe auf tiefe Teller geben, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Quelle:

<https://www.wunderweib.de/schwarzer-rettich-rezepte-zum-nachkochen-109641.html>



# GEMÜSEBRIEF

KW 48



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Laura
- Möhren\*\*
- Schwarzer Rettich\*\*
- Rote Beete\*\*
- Grünkohl\*\*
- Zuckerhut\*\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 47\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 45\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Och nö, schon wieder Zuckerhut. Diese Woche gab es bei uns den ersten Schnee - bei euch auch? **Der Winter ist da.** Das bringt besondere saisonale Highlights wie Spinat und Postelein. Feine Delikatessen, die auch bei frostigem Wetter unter schützender Folie geerntet werden können. Bunte Möhren und Bete und den ersten Grünkohl! Was ein Fest! Und dann gibt es da noch den **Zuckerhut...**

Von manchen geliebt, führt das Gemüse bei den meisten von euch eher zur Überforderung. Wir haben daher einige **Verwertungstipps** zusammengefasst. Die Bitterstoffe schmecken zwar nicht so nice, sind aber unfassbar gesund! Aus eigener Erfahrung können wir auch sagen, dass man sich daran echt gewöhnt. Ein bisschen milder wird es durch eine warme Zubereitung z.B. in der Pfanne oder als "Einfache Grüne Suppe" (siehe Rezept).

Was den **Anbau** angeht, ist der Zuckerhut ein echter Alleskönner. Er ist weder Zwiebel- noch Kohlgewächs und passt in jede Fruchtfolge, Frost und Eis tut ihm nichts an und es gibt kaum Schädlinge. Er bringt auch jetzt noch frisches Grün und Volumen in den Ernteanteil, sodass wir uns Grünkohl und Lauch für Januar und Februar aufsparen können. Laut unserer Kalkulation wird es inklusive dieser Woche voraussichtlich noch 1-2 mal Zuckerhut geben, ihr habt es schon fast geschafft. Im Kühlschrank ist er lange lagerbar, macht euch also keinen Stress ♥

Die Märkische Oderzeitung (MOZ) schreibt diese Woche einen Artikel über **Grünkohl**. Wir haben ihnen zu liebe die Grünkohlernte ein wenig vorgezogen, sodass sie uns dabei begleiten und darüber berichten können. Wir empfehlen die Verwendung im Eintopf oder als knusprige Grünkohlchips.

Die Fördergemeinschaft für ökologische Landwirtschaft (FÖL), bat uns das neue Heft mit **Bio-Einkaufstipps** mit euch zu teilen. Statt 800 gedruckte Exemplare über die Gemüsekiste zu verteilen, findet ihr eine digitale Version [HIER](#). Zu entdecken gibt es darin viele nachhaltige Einkaufsmöglichkeiten in Berlin und Brandenburg (unter anderem auch uns). Allerdings sind die meisten Angebote nur Bio und nicht Vegan.

Bei unseren [Infoabenden](#) erfährst du mehr über PlantAge, warum es uns überhaupt gibt, unsere Vision, Möglichkeiten zum Mitmachen, wir beantworten all deine Fragen und ihr könnt euch auch untereinander vernetzen. Das ganze findet online über Zoom statt, also zum Beispiel bequem zu Hause auf deiner Couch. - 30.10., 13.12., 17.01. Jeweils um 19 Uhr

Lokale Grüße  
Euer PlantAge Team

### [Nächste Veranstaltungen:](#)

[Infoabend](#) am 30. November, 13. Dezember und 17. Januar jeweils um 19 Uhr

# Gemüse Tipps: Verwendung von Zuckerhut & Kartoffeln

## Zuckerhut

- Als Salat: fein in Streifen schneiden und in gemischtem Salat verwenden, um die Bitterstoffe auszubalancieren mit süßen Zutaten mischen: z.B. Apfel/ Birnenstücke oder fein gehackte Trockenfrüchte ( Rosinen, Feigen, Datteln, Cranberries) oder einem leicht gesüßten Dressing ( mit einer Prise Zucker, Apfeldicksaft, Agavensirup ...).
- Warm gedünstet wie Weißkraut zusammen mit anderen Gemüsen verwenden.
- Natürlich auch gerne als Salatsuppe oder Bratsalat
- als gesundes Tacho/ Wrap z.b. mit herzhafter Veggie oder Soja-Hack Füllung...

## Kartoffeln

- als Basis für selbst gemachte Gnocchi
- als Kartoffelschmarrn
- als Rösti
- der Klassiker: Kartoffelsalat. Ob klassisch mit Mayonnaise oder Essig/Gürkchen/Erbsen oder mal anders, z. B. mit Chili, Mais, Tomate, Staudensellerie, Dill, Linsen, Rucola alles ist möglich!
- als Püree oder Stampf, z. B. mit Sellerie und Gemüse-Konfetti oder mit Senf
- als fluffiges Kartoffelbrot
- als Kartoffelpuffer / Rösti, auch mal gemischt mit anderem Gemüse (Sellerieknolle, Karotte, Bete)
- 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, z. B. mit der gleichen Sauce für die Krautlasagne

*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 Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).*



## Rezept der Woche: [Einfache grüne Suppe](#)

*In diese magische, gesunde Suppe kann alles (Grüne) wandern was noch so zuhause herumliegt: leicht welke Petersilie, Rucola, Salatblätter, Spinat, Mangold oder Zuckerhut. Kombiniert mit Kartoffeln wird daraus eine gesunde, cremige Suppe.*

*Das Rezept basiert auf einem ganz einfachen Prinzip:*

- 1 Teil Grünes Püree
- 1 Teil Kartoffeln
- 1 ½ Teile Wasser

*Natürlich könnt ihr auch noch andere Reste dazu geben, das ist das Basisrezept.*

### **Zutaten:**

- 250 g Grünzeug
- 250 g vorgekochte Kartoffeln
- etwa 375 g Wasser, nach Gefühl je nach gewünschter Konsistenz nach Belieben
- Geschmackszutaten wie Knoblauch, Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz
- ein Schuss Öl
- ein Schuss Apfelessig

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten mit dem (Stab-)Mixer zu einer cremigen Suppe pürieren und erwärmen. Mit Salz/ Gewürzen/ Öl/ Essig abschmecken. Dazu passen Croutons aus altbackenem Brot. Und Fertig!

### Tipp:

*Wenn ich verreise und noch viel Grünes übrig habe, püriere ich es einfach zusammen mit etwas Wasser und friere diese Suppenbasis ein.*

*So habe ich – wenn ein paar vorgekochte Kartoffeln übrig bleiben immer ein schnelles Mittagessen parat. (Sophia Hoffmann)*

## **Hier kocht Alex: [Knusprig "vegane Ente" auf einem Grünkohleintopf](#)**

Vegane Ente aus dem Backofen im leichten Sweet Chili Mantel auf einem frischen Grünkohleintopf. Das Rezept ist einfach bestes Essen für die Seele und natürlich wie immer, ganz ohne Tierleid. Die „vegane Ente“ kommt aus dem asiatischen Raum und ist auf der Basis von Seitan. Ey Leute, das schmeckt so genial gut, das ist tatsächlich der Wahnsinn. Der Grünkohleintopf passt perfekt zu der knusprigen Leckerei und ist ebenfalls super einfach zubereitet. Mega gesund, voller Vitamine sowie Nährstoffe und perfekt in der kalten Jahreszeit. Dringendste Nachkochempfehlung 😊...

# GEMÜSEBRIEF

KW 49



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Laura
- Möhren mit Grün\*\*
- Rote Beete\*\*
- Knollensellerie\*\*
- Feldsalat\*
- Zwiebeln\*\*

***Es kann wetterbedingt zu kurzfristigen Änderungen kommen***

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 48\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 47\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wir wissen nicht wie es bei euch aussieht, aber wir bekommen hier in Markendorf (OT von Frankfurt Oder) fast täglich frischen Schnee. Die Landschaft sieht wunderschön aus - wie verzaubert. Aber die **Arbeiten im Feld werden deutlich erschwert**. Wir wissen zu Beginn der Woche noch nicht, ob wir Wurzelgemüse wie Rote Beete und Möhren ernten werden können. Für diese Arbeiten muss der Boden unbedingt aufgetaut sein. Die Angaben zur **Ernte** der Woche, sind daher eher als "**voraussichtlich**" zu betrachten, da es wetterbedingt zu kurzfristigen Änderungen kommen kann. Auch die Ernte von frischen Salaten in den Folientunneln ist vom Wetter abhängig. Sollten die feinen Blätter beim Ernten noch gefroren sein, werden sie nach kurzer Zeit matschig. Das liegt daran, dass die Zellwände bei Frost wie Glas sind und brechen, wenn man sie anfasst. Den Feldsalat ernten wir daher bereits einen Tag vor dem Packen der Gemüseboxen, da sie am Nachmittag erst auftauen. Wir hoffen, dass es dadurch zu keine Beeinträchtigung der Qualität kommt und bitten um Feedback, sollte dem so sein.

Es naht die Winterferien. Bitte bedenkt, dass wir über Weihnachten und Neujahr **Betriebsferien** haben und in dieser Zeit **KEINE Gemüseboxen** ausliefern. Das gesamte PlantAge Team ist vom 18.12. bis einschließlich 02.01. im Urlaub. Diese Woche ist also die vorletzte Lieferung dieses Jahr.

Wer von unseren Kartoffeln gar nicht genug bekommen kann, kann sich über unseren Online Shop noch vor den Ferien das Lager auffüllen. Dazu gibt es das [Winterpaket](#) mit Kartoffeln und nach Wahl aus Zwiebeln dau. Auch haben wir bei der aktuellen [Obstbestellung](#) aus Griechenland noch ein paar wenige [Obst-](#) und [Avocadoboxen](#) verfügbar.

Falls ihr für die Feiertage nach **Inspiration für vegane Rezepte** sucht, findet ihr bei [Cheap and Cheerful Cooking viele tolle Rezepte und Tipps](#). Auch Alex hat ein großartiges [3 Gänge Menü](#) entwickelt mit veganen Jakobsmuscheln, Seitanfilet auf Sellerie Ragout, Dinkelschmarrn und vielen leckeren Aromen.

Nach unserem Aufruf, die **Gemüseboxen wieder zurück zu bringen**, sind viele Boxen wieder aufgetaucht. Die Aktion war also ein voller Erfolg und wir bedanken uns für euer Engagement! Die weitere Auslieferung von frischem Gemüse ist damit gesichert ;-)

Frostige Grüße  
Euer PlantAge Team

## Nächste Veranstaltungen:

[Infoabend](#) am 13. Dezember und 17. Januar jeweils um 19 Uhr

# Gemüse Tipps: Möhren

**Mit Grün:** Die **Blätter** der Karotten sind nicht nur essbar, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien und schmecken wie eine Mischung aus Karotte und Petersilie. Sie haben eine feste, leicht holzige Struktur weshalb ich sie roh fein geschnitten püriert oder gedünstet verwende.

**Lagerung:** Kühl und trocken lagern, vor Feuchtigkeit schützen, sonst schimmeln sie.

Wer die Möglichkeit hat selbst zu lagern, kann sie nutzen. In Holzkisten mit etwas Erde können Sommer- und Spätkarotten in trockenen Kellern/ Speisekammern monatelang frisch bleiben. Außerdem lassen sie sich, kurz blanchiert, gut einfrieren.

Bundmöhren halten länger wenn die Blätter entfernt werden. Diese bleiben separat in eine leicht angefeuchtetes Küchentuch gewickelt frisch. Ganze Möhren bleiben im Gemüsefach etwa 7 – 10 Tage knackig.

**Wiederbelebung:** Schlafe Möhren haben meistens nur einen Wasserverlust erlitten, nach zwei Stunden kaltem Wasserbad saugen sie sich voll und werden wieder knackig. Wenn sie fleckig oder nicht mehr reanimierbar sind, kann man sie immer noch schälen, ausschneiden und zu Suppen, Aufstrichen oder anderen cremigen Konsistenzen verarbeiten.

## Verarbeitungstipps:

- für Salate: geraspelt als Rohkost zusammen mit Apfel, Zucchini, Birne, Nüssen, Rosinen, Granatapfel oder gedünstet, geröstet mit Getreiden, Blattsalaten, Kräutern
- als Ofengemüse wenn es mal schnell gehen muss
- langsam gekocht in Eintöpfen oder als Beilage zu Bowls, Bratlingen, Getreiden
- (geröstet und) püriert als Grundlage für einen Aufstrich
- aus dem Entsafter pur oder gemischt mit anderen Säften (Apfel, Ingwer, Sellerie, Birne, Bete)
- mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet. Roh oder kurz angedünstet, z.B. mit einem Pesto aus den eigenen Blätter
- geraspelt als Basis für gebackenen oder rohen Karottenkuchen oder als Zugabe zu selbstgebackenem Brot
- cremig als Püree oder Suppe, verfeinert mit geröstetem Nuss- oder Sesamöl, ayurvedischen Gewürzen, Knoblauch oder Kräutern

## Blätter

- für Smoothies, z.B. mit Äpfeln, Birnen, Trauben, Beeren, Banane, Melone...
- fein gehackt im Salat oder Aufstrich
- als Basis für Pesto

*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 Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).*

# Rezept der Woche: Gebackener Sellerie mit Kartoffelpüree und Cognac-Pfeffer-Rahm-Sauce

## Zutaten:

### GEBACKENER SELLERIE

- 1 Sellerieknolle, ca. 1 kg
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- optional: 2 EL Walnüsse, gehackt

### KARTOFFELPÜREE

- 1 kg Kartoffeln
- 5 EL vegane Butter, optional 2 EL durch Walnussöl ersetzen
- 200 ml Pflanzenmilch
- Muskatnuss, gemahlen
- Salz + Pfeffer

### COGNAC-PFEFFER-RAHM-SAUCE

- 1 Schalotte
- 300 ml vegane Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- 8 cl Cognac
- 3 EL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Speisestärke
- Olivenöl

## Zubereitung:

1. Die Sellerieknolle gründlich waschen und schrubben. Den Wurzelansatz so abschneiden, dass die Knolle auf einer geraden Fläche stehen kann. Auf Backpapier geben, mit Öl und Salz einreiben und im Ofen bei 180 Grad ca. 2 Stunden garen.
2. Die Kartoffeln mit Schale waschen, ebenfalls auf das Backpapier geben und für ca. 1 Stunde garen, bis sie weich sind. Inzwischen die Cognac-Pfeffer-Rahm-Sauce zubereiten.
3. Dafür die Schalotte fein würfeln. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl farblos anschwitzen. Mit dem Cognac ablöschen. Kurz einkochen lassen. Gemüsebrühe, vegane Sahne, Pfefferkörner und Paprikapulver hinzugeben. Mit Salz würzen und für 5 Minuten bei leicht erhöhter Temperatur weiter köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in die Sauce einrühren. Vor dem Servieren noch weitere 1-2 Minuten köcheln.
4. Die heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken (alternativ schälen und stampfen). Die Pflanzenmilch zusammen mit der veganen Butter erwärmen. Die Kartoffeln damit verrühren. Das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. Den Sellerie aus dem Ofen holen. In Scheiben geschnitten mit dem Kartoffelpüree und der Cognac-Pfeffer-Rahm-Sauce servieren. Nach Belieben alles noch mit gehackten Walnüssen bestreuen.



# GEMÜSEBRIEF

**KW 50**

Betriebsferien in KW 51 & KW 1!



## ERNTE DER WOCHE

- **Jahreskalender 2022 extra beiliegend!**
- Kartoffeln\*\* - Agria
- Schwarzer Rettich\*\*
- Feldsalat\*
- Rote Zwiebeln\*\*
- Ggf. Steckrübe\*\* (bei kleinem Rotkohl)

Von **Biohof** Zielke

- Rotkohl

Von Markendorfer Obstbauer Axel

- Apfel - Pinova (nicht Bio)

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 49\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 48\)](#)

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

**In den nächsten zwei Wochen werden keine Gemüseboxen geliefert und wir sind in den Betriebsferien auch nicht erreichbar.** Diese Woche ist also die letzte Lieferung für dieses Jahr. Das heißt ihr habt endlich Zeit eure Kartoffel- und Möhrenlager aufzubrechen. ;-)

Passend zu Weihnachten gibt es leckeren Rotkohl von unserem befreundeten Biobauern Conrad Zielke. Zusammen mit den Äpfeln lässt sich daraus ein feierliches Festmahl zaubern. Dazu eine große Portion Feldsalat und Kartoffelpüree - Yum!

Für uns heißt es diese Woche nochmal Endsprint, umso viel Gemüse wie möglich ins **Lager** zu bringen. Die milden Temperaturen sind dafür hervorragend. Rote Beete, Knollensellerie, Möhren und Schwarzrettich kommen nun vom Feld in unsere Kühllager, sodass wir euch damit in den ersten Monaten des neuen Jahres versorgen können. Auf dem Acker bleiben hingegen Grünkohl, wovon es voraussichtlich noch genug für 7 weitere Lieferungen gibt, Porree, Pastinake und die frischen Salate im Tunnel. Natürlich haben wir noch weiteres Gemüse und Kräuter für euch gelagert, damit es auch nicht langweilig wird.

Es gibt gute Neuigkeiten! Der Zuckerhut ist leer :D

In diesem Zuge möchten wir euch auch den ersten Teil der [Ergebnisse der Jahresumfrage](#) präsentieren. Dieser bezieht sich ganz auf die Ernteplanung für die nächste Saison. Ihr findet dazu die Ergebnisse der Fragen, sowie eine Zusammenfassung/Fazit. Eure Wünsche werden in unsere Anbauplanung selbstverständlich einbezogen. Auch planen wir 2022 etwas weniger Gemüse im Sommer anzubauen. Dazu gab es mehrfach Feedback, dass es zu viel war und es war auch einer der häufigsten Kündigungsgründe. Das ist also unser erstes Neujahrsvorhaben. Unsere weiteren Pläne werden wir euch im Januar vorstellen. Es lässt sich jedoch schon mal sagen, dass die Stärkung der Gemeinschaft und die Qualitätssicherung und -steigerung auf vielfachen Ebenen im Fokus stehen wird.

Feierliche Grüße - wir sehen uns bald wieder!

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Infoabend](#) am 17. Januar um 19 Uhr



# Gemüse Tipps: Schwarzer Rettich

## Du kannst Schwarzen Rettich verschieden nutzen:

- In der **Küche**: Ähnlich wie der Weiße Rettich ist Schwarzer Rettich vor allem als Rohkost sehr beliebt. Geschält und fein geraspelt kannst du ihn gut als Rettichsalat oder auf einem Stück Brot essen. Bestreust du ihn mit Salz, milderst du seine Schärfe etwas ab. Du kannst Schwarzen Rettich aber auch gut einlegen oder in Gemüsesuppen mitkochen.
- Als **Heilpflanze**: Schwarzer Rettich enthält viel Vitamin C, Senföle, Magnesium und Kalium. Diese und einige weitere Inhaltsstoffe machen ihn für die Heil- und Volksmedizin sehr interessant. So wird er dort zum Beispiel eingesetzt, um die Beschwerden von Rheuma, Gicht und Atemwegserkrankungen zu lindern.
- Als **Hustensaft**: Schwarzer Rettich bekommt seine typische Schärfe durch die in ihm enthaltenen [Senföle](#). Diese wirken antibakteriell und können zum Beispiel bei Reizhusten helfen. Deshalb kannst du aus der Knolle einen wirkungsvollen Hustensaft herstellen.



## Hustensaft aus Schwarzrettich herstellen:

1. Schneide als Erstes mit einem scharfen Messer das obere Ende des Schwarzen Rettichs gerade ab. Das obere Ende muss später als „Deckel“ fungieren.
2. Höhle den Rettich jetzt mit einem Teelöffel oder Messer kegelförmig aus. Schneide das Rettichinnere klein und stelle es beiseite.
3. Steche jetzt in den Boden des Rettichs einige Löcher. Am besten benutzt du dafür einen Schaschlikspieß oder eine Stricknadel. Durch diese Löcher läuft später der Hustensirup.
4. Fülle den ausgehöhlten Rettich jetzt bis zur Hälfte mit Honig und gib die übrigen Rettichstücke hinzu.
5. Rühre alles kurz um und setze den „Deckel“ des Rettichs wieder auf.
6. Setze den gefüllten Rettich auf einen Teller oder in ein Glas und lass ihn für ein paar Stunden stehen.
7. Fülle den aufgefangenen Sirup in ein sauberes Glas und lagere ihn im Kühlschrank.

Quelle: [Utopia](#)



# Rezept der Woche: [Apfel-Rotkohl](#)

## Zutaten:

- 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:

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Ihn vierteln und den Strunk herauschneiden. Anschließend den Kohl in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Apfel entkernen und grob würfeln.

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.

Die Gewürze aus dem Rotkohl entfernen. Den Apfel-Rotkohl mit Apfelessig, eingemachten Preiselbeeren und ggf. nochmal Salz und Pfeffer abschmecken.

*Das Rezept stammt vom veganen Foodblog [Cheap & Cheerful Cooking \(www.cheapandcheerfulcooking.com\)](http://www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte*

## Hier kocht Alex: [Christmas Burrito](#)

Mein Burrito der seines Gleichen sucht und süchtig macht! Hier treffen knusprig vegane Ente auf knackigem Rotkrautsalat und herzhaftem Maronen. Perfekt für die stressigen Tage in der Vorweihnachtszeit, in denen zwischen Arbeit, Familie und Geschenken manchmal wenig Zeit für lange Zubereitungen bleibt. Also Leute, dreht die Weihnachtsplaylist auf volle Lautstärke, jetzt herrscht feierliche Vorfreude in der Küche!

Euer Alex 😊👌