

GEMÜSEBRIEF

KW 1



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria
- Rote Beete** (Frostschaden, siehe "Aktuelles")
- Möhre
- Feldsalat
- Postelein
- Zwiebeln

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 50\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 49\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wir sind wieder da! ♥ Beim ersten Ackerrundgang gemeinsam mit dem Team, fiel uns auf, dass einige der Wurzelkulturen wie Rote Beete, Schwarzrettich und Knollensellerie **zu viel Frost** abbekommen haben. Manches schmeckt noch echt gut, ist jedoch nicht lagerfähig. Man erkennt den Frostscha den an der wässrigen Struktur und dunkleren Farbe im Knolleninneren. Wir empfehlen daher die Rote Beete schnell aufzubrechen und zum Beispiel zu Suppe zu verarbeiten. Hugo, Timo und Freddy bemühen sich aktuell um die Anschaffung eines **Klemmbandroders**. Dieser kann das Grün der Pflanzen direkt bei der Ernte abschneiden, was uns enorm viel Arbeit spart! Wir haben die Ernte mit reiner Handarbeit einfach nicht stemmen können. Mit der Maschine geht es schneller und bleibt damit auch wirtschaftlich. **Sehr gut** aussehen tun dafür die grünen Kulturen in den Tunneln, Grünkohl, Porree und die Pastinaken schmecken auch köstlich. Davon wird es in den nächsten Wochen und Monaten noch reichlich geben.

Während es auf dem Acker langsam anläuft, starten wir im Office gleich mit Vollgas durch. In den nächsten Monaten werden unsere FÖJis Tim, Tinka und Mara im Büro aushelfen. Bei dem kalten und nassen Wetter eine sehr willkommene Abwechslung und die Möglichkeit auch die Verwaltung der Solawi kennenzulernen. Sie beantworten eure Mail- und Telefonanfragen, bearbeiten neue Ernteverträge, tragen Joker ein, machen die Vor- und Nachbereitung der Auslieferung und unterstützen den Online Shop.

Bei der wöchentlichen **Packliste** gibt es ein paar Änderungen zu erwarten! Um eure **Privatsphäre noch besser zu schützen**, wird zukünftig nicht der vollständige Vor- und Nachname auf der Liste sichtbar sein. Voraussichtlich wird das schon ab dieser Woche umgesetzt - wenn wir es nicht schaffen, dann ab KW 2 :-)

Wer noch nicht so lange in der Genossenschaft dabei ist oder auch einfach so gerne mehr über PlantAge erfahren möchte, ist sehr herzlich zu unserem [Infoabend am 17. Januar um 19 Uhr](#) eingeladen. Dieser findet Online statt, daher ist eine vorherige Anmeldung notwendig, damit wir euch den Link zum digitalen Raum zusenden können.

Wir hoffen, dass die **Jahreskalender** alle gut bei euch angekommen sind. Wer vor den Ferien einen Joker gesetzt hatte, kann ihn bei der nächsten Abholung mitnehmen. Wir wünschen euch ganz viel Freude mit den Fotos und Inhalten und würden uns natürlich ganz dolle freuen, wenn ihr bei der ein oder anderen Veranstaltung in diesem Jahr dabei seid!

Neujährliche Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Infoabend](#) am 17. Januar um 19 Uhr

Gemüse Tipps: Postelein

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

Postelein ist nicht nur eine völlig anspruchslose Gemüsepflanze, er schmeckt angenehm mild, ist ergiebig im Ertrag und eben vollkommen winterfest. Auch heute noch wird er im Supermarkt nicht verkauft. Besonders delikats und abwechslungsreich ist auch das Abmischen der Blättchen mit anderen Speziessalaten (z.B. Feldsalat).

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

Ab Ende März beginnt die Pflanze zu blühen. Auf kreisrunden Hochblättern bilden sich büschelweise kleine weiße Blüten. Auch in diesem Zustand kann man den Postelein noch ohne Weiteres ernten und salatartig verwenden. Er wirkt blühend sogar ausgesprochen extravagant und lockt mit seinem süßen Duft viele Insekten wie Hummeln und Bienen in unsere Tunnel.

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

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



Postelein ist ein gesundes Blattgemüse für die kalte Jahreszeit. Deswegen wird die Pflanze auch Winterportulak genannt, obwohl sie mit Portulak selbst nicht verwandt ist.

Postelein gehört zur Familie der Quellkrautgewächse und ist auch als gemeines Tellerkraut bekannt. Die einjährige Pflanze stammt ursprünglich aus Nordamerika, wird aber seit vielen Jahren auch bei uns in Europa angebaut und geschätzt.

In den letzten Jahren ist Postelein etwas in Vergessenheit geraten. Dabei ist das regionale Blattgemüse pflegeleicht und versorgt dich auch in der kalten Jahreszeit mit Vitaminen.

Quelle: [Utopia](#)

Rezept der Woche: Köstlicher Eintopf aus Resten

Manchmal sind die simpelsten Gerichte doch wirklich die Besten. Wie dieser Eintopf. Eines meiner absoluten Lieblingsessen auf der ganzen Welt. Das beste Gericht für erste herbstliche Regentage genauso wie für richtig kalte Winterabende. Schmeckt zweimal aufgewärmt noch besser. Die Gemüsezutaten setze ich aus dem zusammen was zuhause rum liegt. Mit der Beigabe von getrockneten Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Liebstöckel und ordentlich Knoblauch wandern Erinnerungen an den Sommer zurück auf den Teller und in meinen Mund. Damit kann eine ganze Fußballmannschaft satt machen.

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Gemüse (z.B. Zwiebeln, Lauch, Karotten, Kartoffeln, Blumenkohl, Bohnen, Pastinaken, Mangold, Spinat, ...)
- 3 EL Pflanzenöl
- ½ Tasse ungekochte oder 1 Tasse gekochte Hülsenfrüchte/Getreide (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Gerste, Buchweizen, Hafer, Weizen...)
- je nach Größe 1 -2 Knoblauchzehen
- frische oder getrocknete Kräuter: jeweils ein Zweig oder 2 TL Rosmarin/ Thymian, nach Belieben Liebstöckel, Petersilie, ein Lorbeerblatt
- 500 – 700 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- ein Schuss Essig/ Zitronensaft

Zubereitung:

Ihr mögt es wenn Gemüse richtig zerfällt oder doch lieber al dente? Dementsprechend könnt ihr entweder alles zeitgleich in den Topf geben oder in einer gewissen Reihenfolge. Wer Biss möchte, achtet darauf die Gemüsesorten mit längerer Kochzeit zuerst in den Topf zu geben und „weiche Zutaten“ wie Mangold, Spinat oder Tomaten (go crazy!) erst in den letzten Minuten mitzukochen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und in Würfel oder Streifen schneiden.

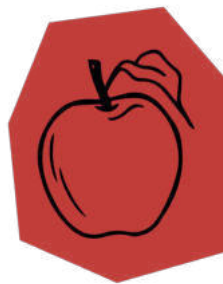
Öl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln (oder Lauch/ Frühlingszwiebeln) und getrocknete Kräuter einige Minuten anschwitzen bis alles leicht gebräunt ist.

Restliches festes Gemüse dazu geben, drei Minuten weiter rösten. Mit Wasser aufgießen und eine kräftige Prise Salz dazu geben. Falls Linsen/ Getreide mitgekocht werden soll, dieses je nach Kochzeit nach 10 oder 15 Minuten köcheln dazu geben. Bereits gekochte Hülsenfrüchte/ Getreide erst in den letzten 5 Minuten mit erwärmen. Nach Bedarf mehr Wasser zugießen. Mit Salz, etwas Pfeffer und einem Schuss Essig/ Zitronensaft abschmecken. Die Zugabe von Säure rundet den Geschmack hervorragend ab.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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 2



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria
- Schwarzrettich** (Frostschaden)
- Grünkohl**
- Postelein*
- Lauch**

Von Markendorfer Biobäuerin Heidi Hauke

- Äpfel

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 1\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 50\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Bis Freitag (14.01.) könnt ihr euch noch eine biozyklisch-vegane Obstkiste mit Granatäpfeln von Kleinbauer Panagiotis, Orangen, Bananen, Avokados, Zitronen und Grapefruits aus kleinbäuerlicher Landwirtschaft in Griechenland gönnen. Mehr Infos zum Vitamin Boost in der kalten Jahreszeit → [HIER](#)

Diese Woche erwartet euch noch einmal (und das letzte Mal) von **Frost** geküsstes Gemüse. Wir empfehlen daher den **Schwarzrettich** zeitnah zu einer Kartoffel-Lauch-Schwarzrettich-Suppe (Rezept im Gemüsebrief) zu verarbeiten. Diese Woche sind wir bei der Ernte weniger Leute, da sich zwei von uns bei einer Weiterbildung als Ersthelfer:innen sind und Therese, unsere Auszubildende, im Seminar. Doch mit vereinten Kräften und gutem Spirit schaffen wir auch das. Da uns jedoch auch sehr wichtig ist, dass sich unser Team nicht völlig verausgabt, ist es möglich, dass ihr weniger Schwarzrettich in eurem Anteil findet, als vielleicht erwartet. Wir sind dennoch froh überhaupt noch etwas von dem Gemüse ernten zu können.

Biobäuerin Heidi aus Markendorf ist so etwas wie eine Pionierin hier im Ort. Auch wenn die anderen Obstbauern (alles Männer wohlgemerkt), konventionell bzw. integrativ anbauen, hat sie sich aus Überzeugung für den biologischen Anbau entschieden. Auch bei der Apfelanlage, welche wir seit 2020 betreiben hat sie uns viel durch ihr Know-How, ihre Maschinen und Arbeitskraft unterstützt.

So langsam füllt sich schon der Terminkalender für 2022. Wir planen gemeinsam mit der Sarah Wieners Stiftung insgesamt **8 Bauernhoffahrten** im Zeitraum von Mai bis Juli! Dabei werden uns Gruppen von 20-25 Kindern aus verschiedenen Kitas aus dem Umkreis besuchen. Gemeinsam werden wir den Acker erkunden, Abenteuer erleben, das frische Gemüse direkt am Feld kochen und essen. Bereits 2021 konnten wir 3 Bauernhoffahrten durchführen (→ [Mehr Infos](#)). Uns macht es nicht nur super viel Spaß, sondern es ist auch für einen guten Zweck. Denn zu viele Kinder haben nicht die Möglichkeit regelmäßig in der Natur zu spielen, gesunde Lebensmittel zu essen und zu lernen, wo Lebensmittel herkommen und welche Wertschätzung sie verdient haben. Das Beste: Die Bauernhoffahrten sind für die Kitas kostenfrei! (→ [Mehr Infos](#))

Weitere Veranstaltungen wie Mitmachtage, Ackerführungen, Feste und Co. findet ihr ja in eurem Jahreskalender ;-) Mehr Infos gibt es aber auch bald auf unserer [Webseite](#).

Biologische Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Infoabend](#) am 17. Januar um 19 Uhr

Gemüse Tipps: Lauch

Zwischen Lauch und Porree besteht kein Unterschied, es ist ein und dasselbe Gemüse. Lauch gehört zur Gattung Allium aus der Familie der Lauchgewächse. Das Gemüse ist mit der Zwiebel, dem Knoblauch und mit Bärlauch verwandt. Es besteht aus einer Zwiebel am unteren Ende, einem saftigen, weiß- bis hellgrünem Schaft und langen, dunkelgrünen Blättern, die nach oben hin fächerartig auseinander gehen. Rein optisch könnte man meinen, Lauch sei eine zu groß geratene Lauchzwiebel, allerdings sind es zwei ganz unterschiedliche Pflanzengewächse.

Lauch kannst du in der Küche **wie eine Zwiebel** verwenden, wenn du es lieber etwas milder magst. Das Zwiebel-Aroma ist vorhanden, überdeckt jedoch nicht den Geschmack der anderen Lebensmittel. Das Schöne: man muss beim Kleinschneiden nicht weinen.

Das Wintergemüse steckt voller Power und ist sehr **gesund**. Das liegt daran, dass Lauch viel **Vitamin C und wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen** enthält. Besonders im Winter empfiehlt es sich, eine kräftige Lauch-Suppe zu kochen, um Erkältungen vorzubeugen. 100 g Lauch haben gerade mal 30 Kalorien.

Lauch ist ein ziemlicher **Dreckspatz** – unter seinen vielen Schichten verbirgt sich eine Menge Erde und Sand, doch lass dich davon nicht abschrecken! Im Gegenteil: es ist eher **ein gutes Zeichen**, wenn der Lauch noch etwas schmutzig ist. Daran erkennst du, dass er nicht maschinell vorbereitet wurde, sondern quasi direkt vom Feld bei dir in der Küche landet.

Bevor du also loslegen kannst, solltest du Lauch **gründlich waschen**; und mit gründlich meine ich wirklich gründlich. Es reicht nicht aus, wie bei anderen Gemüsesorten nur die Oberfläche abzuwaschen, da sich der Dreck bei Lauch eher darunter befindet.

Die meisten schneiden bei Lauch **die dunkelgrünen Blätter** weg, doch dabei können alle Teile vom Lauch verwendet werden. Die oberen, grünen Blätter sind lediglich etwas faserig und holzig. Wenn du ihre Konsistenz nicht magst, schmeiß sie aber nicht gleich weg! Du kannst die Blätter noch für Suppen oder Eintöpfe gebrauchen. Beim Einkochen zerfallen sie und werden weich. Der Mittlere, hellgrün bis weiße Schaft ist der zarteste Teil vom Lauch und wird daher am häufigsten verarbeitet. Sogar **die kleinen weißen Wurzelhaare am Ende der Zwiebel können gegessen werden**. Bei der Zubereitung musst du lediglich eine Regel beachten: die leicht holzigen, grünen Blätter solltest du nicht zusammen mit dem zarten, weißen Teil anbraten oder kochen, da sie unterschiedliche Garzeiten haben.

Rezept der Woche: Kartoffel-Lauch-Suppe

Diese leckere cremige vegane Kartoffelsuppe mit Lauch und Karotten/Schwarzrettich ist perfekt für kalte Tage. Dieses Kartoffelsuppen-Rezept ist schnell und einfach gemacht und kann als Vorspeise oder als leichtes Abendessen serviert werden.

Zutaten

- 2 EL Kokosöl oder anderes Pflanzenöl
- 1 Zwiebel gehackt
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 400 g Kartoffeln (~3 große Kartoffeln) in Würfel
- 200 g Lauch (~1 Lauchstange) in Würfel
- 100 g Karotte (~1 Karotte) in Würfel (oder Schwarzrettich)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Currypulver
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kartoffeln und Karotten/Schwarzrettich und schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden.
- Erhitze das Kokosöl in einem grossen Topf und dünste die Zwiebel und Knoblauch für 3 Minuten darin an.
- Gib das Gemüse dazu und dünste alles für weitere 5 Minuten an.
- Lösche es mit der Gemüsebrühe ab und lass es für 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Rühre gelegentlich.
- Püriere die Kartoffelsuppe, bis sie cremig ist. Würze sie mit Limettensaft, Currypulver, Salz und Pfeffer. Verfeinere die Suppe nach Bedarf mit Cashewsahne und frischen Kräutern.

Tipps:

- *Das Rezept ist für 4 Personen als Beilage oder 2 Personen als Hauptspeise.*
- *Wenn dir die Suppe zu dick ist, gib einfach mehr Wasser beim Pürieren dazu.*

Rezeptvariation:

- *Statt Karotten und Lauch kannst du anderen Gemüse oder Gemüsereste nehmen.*



Quelle:

<https://www.aline-made.com/de/kartoffel-lauch-suppe/>

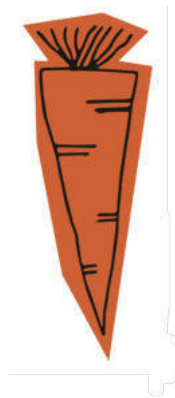
Copyright PlantAge eG, 2022

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

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

GEMÜSEBRIEF

KW 3



ERNTÉ DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria (vorwiegend mehligkochend)
- Möhren**
- Grünkohl**
- Postelein*
- Lauch**

Von Markendorfer Biobäuerin Heidi Hauke

- Äpfel

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 2\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 1\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die **Anbauplanung für 2022** ist in vollem Gange. Wir merken, dass wir in den letzten 3 Jahren bereits viele Erfahrungen sammeln konnten und uns vieles leichter fällt. Die Vorbereitung geht schneller, da wir gute Datengrundlagen haben zum Beispiel für die Bestellung der Jungpflanzen oder Sortenauswahl. Wir können uns viel besser hinein versetzen in Arbeitsspitzen, Wetter und all diese Variablen, die zwar jedes Jahr anders sein können, aber gewisse Trends lassen sich eben doch beobachten. Während wir für die Anbauplanung die Jahresumfrage und unsere eigenen Ernterotizen auswerten, fällt uns dennoch auf wie viel letztes Jahr noch schief lief. Ganz vermeiden lässt sich das natürlich nie und vieles liegt auch nicht in unserer Hand, aber Fehler, die vermeidbar sind möchten wir nicht wieder machen ;-)

Was dazu zählt: Aufgrund von Trockenheit, zu entscheidenden Wachstumsphasen des Gemüses, ist ein kompletter Satz Möhren und Grünkohl futsch gegangen. Wir hatten daher 2021 keine Sommermöhren und jetzt im Winter nur die halbe Menge Grünkohl, wie wir eigentlich planten. Da ist bessere Voraussicht und ausreichende Bewässerung zu den richtigen Zeitpunkten gefragt. Ein weiterer Punkt ist die Ernte des Lagergemüses, welche wir enorm unterschätzt haben, hier brauchen wir auch im Herbst bis einschließlich November mehr Kräfte im Team.

Im großen und ganzen sind wir jedoch zufrieden mit unserer Ernte 2021. Es gibt sicher noch Luft nach oben und Optimierungsbedarf, was die Menge angeht, insbesondere der Ausgleich zwischen Sommer und Winter. Doch die Zwiebel-, Wintermöhren- und Kartoffelernte zum Beispiel war absolut MEGAAA.

Hier ein kleiner Überblick, welche **Kulturen** sich aktuell bei uns im Lager befinden oder noch frisch vom Feld geerntet werden können:

Lager: Kartoffeln, Rote Beete (1 Lieferung), Möhren, Zwiebeln, Teekräuter

Feld: Grünkohl, Lauch, Pastinaken, Spinat, Postelein, Feldsalat, Thymian, ggf. Topinambur

Weiteres Obst und Gemüse werden wir von benachbarten Höfen (Markendorf, Biohof Zielke) hinzukaufen müssen.

Vegane Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachtag am 12. Februar von 10 bis 16 Uhr](#)

Gemüse Tipps: Möhren

Saison

Man unterscheidet zwischen Früh-, Sommer- und Spätmöhren. Die ab Mai erntereifen Frühmöhren sind zarter und werden meist im Bund verkauft. Sind sie kürzer lagerbar. Sommer- und Spätmöhren sind größer, fester und halten gekühlt monatelang. Die letzten heimischen Spätmöhren werden im November geerntet.

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. Ganze Möhren bleiben im Gemüsefach etwa 7 – 10 Tage knackig.

Wiederbelebung

Schlaffe 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.

Verwertungstipps:

Wurzel

- für Salate: gerspelt 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
- gerspelt 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

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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: Postelein-Smoothie

Postelein ist reich an Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Gegessen werden kann alles am Postelein: Blätter, Stengel und Blüten.

Der englische Name dieses Salats, Miner's lettuce, beruht übrigens darauf, dass Postelein während des Goldrausches von kalifornischen Minenarbeitern verzehrt wurde.

Zutaten

- 10 Datteln
- 1 Tasse gemischte Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren ...), tiefgekühlt
- 1 gefrorene Banane
- 3 Handvoll Postelein
- 1 EL Mandelmus

Zubereitung:

1. Entsteine die Datteln und weiche sie über Nacht in frischem Wasser ein.
2. Tiefgekühlte Beeren auftauen lassen
3. Gebe die Datteln und die aufgetauten Beeren in den Mixer.
4. Füge das Mandelmus hinzu.
5. Zerteile den Postelein Salat ein wenig und gebe ihn zu den übrigen Zutaten in den Mixbehälter.
6. Schließlich füge noch die gefrorene Banane hinzu.
7. Vermixe alle Zutaten gründlich zu einem glatten grünen Smoothie.

Hinweise:

- Um im Smoothie gefrorene Banane zu verwenden, schäle die reifen Bananen, schneide sie in etwa zwei bis drei Zentimeter lange Stücke und friere sie in einer frostfesten Plastikdose oder im Gefrierbeutel ein. Für die Verwendung in Smoothies entnehme dann einfach die gewünschte Portion und bewahre die übrigen Bananenstücke weiter im Tiefkühlgerät auf.
- Nicht jeder Mixer ist hart gefrorenen Fruchtstücken gewachsen! Weniger leistungsfähige Geräte brauchen oft deutlich länger oder fahren sich beim Mixen des Eises fest. Achte dabei darauf, dass der Mixer nicht heiß läuft.

Quelle:

<https://www.gruene-smoothies.com/beerens-banane-mandel-postelein-smoothie>

Copyright PlantAge eG, 2022

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

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

GEMÜSEBRIEF

KW 4



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - [Sunita](#) (vorwiegend festkochend bis mehligkochend)
- Möhren**
- Grünkohl**
- Postelein*
- Zwiebeln**
- Rote Beete** (nur 1-2 St.)

Die [Obstlieferung](#) aus Griechenland da!

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

Mit Sonderfrage über welche Woche das Feedback zukünftig abgegeben werden soll:

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 3\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 2\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche wartet für alle, die Obst bestellt haben, eine neue Lieferung aus Griechenland. Bitte nehmt euch nur Obst mit, wenn ihr welches bestellt habt und es für euch bereit steht (versteht sich hoffentlich von selbst). Wer bei der nächsten Lieferung dabei sein möchte, kann sich [jetzt dafür anmelden](#).

Da die Obstlieferungen jetzt im Winter etwas größer ausfallen, also wie wesentlich mehr Bestellungen haben, aber gleichzeitig unser Team sehr dünn besetzt ist, werden wir diese Woche weniger frisches Gemüse ernten können. Von der Roten Beete ist leider nicht mehr viel übrig, sodass es nur eine kleine Portion gibt, nächste Woche gibt es wieder mehr, wenn wir bei [Biohof Zielke](#) vorbei schauen.

[Zielke](#) ist seit 1991 ein Familienbetrieb in Görsdorf, in der Nähe von Seelow. Der Betrieb ist Bioland zertifiziert, hält keine Tiere und hat sich auf den Anbau von Kartoffeln, Gemüse und Kräuter auf einer Fläche von 25 Hektar spezialisiert. Durch die jahrzehntelange Erfahrung, spezialisierte Technik und auch etwas besseren Boden, kann Zielke auch im Winter eine größere Gemüsevielfalt anbieten. Wir sind daher für die Zusammenarbeit sehr dankbar, bis wir selbst ausreichend Wintergemüse produzieren und lagern können.

In der wöchentlichen Umfrage, fragte jemand nach **Lernangeboten zum bioveganen Gärtnern**. Da die Umfrage ja anonym ist, möchten wir an dieser Stelle kurz informieren, dass ihr bei unseren [Mitmachtagen](#) immer sehr viel zum bioveganen Gärtnern lernen könnt. Insbesondere für dieses Jahr haben wir uns vorgenommen, bei den Mitmachtagen, noch einen stärkeren Workshop-Charakter einzubringen und jeweils bestimmte Themenschwerpunkte hervorzuheben. So könnt ihr zum Beispiel beim kommenden Mitmachtag am 12. Februar mehr zu Beetvorbereitung, Kompost und veganen Düngern lernen - Methoden und Wissen, welches ihr auch im eigenen Garten umsetzen könnt.

Diese Woche gibt es in der [Umfrage](#) eine kleine **Sonderfrage**. Nämlich möchten wir gerne von euch wissen, ob ihr zukünftig weiterhin zu der vorherigen Woche Feedback geben möchtet, oder lieber zur aktuellen Woche. Eine andere **Mikro-Umfrage**, die jedoch an alle Genoss:innen per Mail gesendet wird, ist in den kommenden Wochen in Planung. Sie wird sich der Frage widmen, ob wir für die Mitteilung der Lieferung weiterhin **Telegram** nutzen möchten, oder geschlossen zu [Signal](#) wechseln wollen, aufgrund der öffentlichen Diskussion und Kritik an [Telegram](#). Weitere Infos dazu werdet ihr im Zusammenhang mit der Umfrage erhalten.

Liebste Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachtag zur Beetvorbereitung am 12. Februar von 10 bis 16 Uhr](#)

Gemüse Tipps: Was heißt eigentlich Saisonal?

Die Frage nach echter Saisonalität ist gar nicht einfach zu beantworten, zum einen, weil es keine wirklich schlüssige, gültige wissenschaftliche Definition dafür gibt zum anderen, weil dieser Begriff sehr gerne für reine Marketingzwecke missbraucht und entsprechend hin- und her gebogen wird. Er ist eng mit Aspekten der Regionalität verknüpft. Es geht also um den Anbau von Pflanzen in ihrer natürlichen Vegetationszeit mit niedrigen zusätzlichen Energieinput und kurzen Transportwegen. Methoden zur Saisonverlängerung mit einfachen technischen Mitteln werden seit jeher im Gartenbau angewendet und stehen daher in keinem Widerspruch mit echter Saisonalität.

Abseits von wissenschaftlichen Definitionen ist im Hausgarten ein praxisorientierter Zugang zum Begriff der Saisonalität hilfreich: Es geht um das jahreszeitlich wechselnde Sortiment an vielfältigen Gemüsearten und -sorten, die direkt vom Beet oder aus einfachen geschützten Kulturräumen ohne künstliche Beheizung geerntet werden können.

„Saisonalität“ stellen sich spätestens hier die bange Frage, ob das, was im Winter möglich ist, wirklich abwechslungsreich und vielfältig genug ist, um damit den Fruchtgemüseanbgebot im Supermarkt widerstehen zu können. Dort wird ja argumentiert, dass der Kunde ganzjährig mit zum Beispiel frischen Tomaten versorgt werden will. Man biete eben nur an, was unbedingt nachgefragt wird.

Das Schöne an gelebter echter Saisonalität ist, dass man sich immer wieder an dem freut, was gerade zur Verfügung steht. So entsteht ein Jahresrhythmus des Genusses und der Vorfreude, die im Einerlei des immer gleichen Angebots niemals aufkommen könnten.

Quelle: Wolfgang Palme, Frisches Gemüse im Winter ernten - Die besten Sorten und einfachsten Methoden für Garten und Balkon, 2016

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



Rezept der Woche: Veganer Spice Bag mit Currysauce

Zutaten:

VEGANER SPICE BAG

- 500 g Pommes (selbstgemacht)
- 180 g vegane Chicken Nuggets, alternativ selbst paniertes Tofu
- 1/2 Karotte
- 1/2 Paprika, grün
- 1/2 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Chilischote
- 2 TL 5-Gewürz-Pulver
- 1 TL Salz

- 1 TL Chiliflocken
- Pflanzenöl

SCHNELLE CURRYSAUCE

- 300 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Apfelmus
- 1 EL Weizenmehl
- 1 EL Currypulver
- 1 TL 5-Gewürz-Pulver
- 1/2 TL Salz
- Pflanzenöl

Zubereitung:

VEGANER SPICEBAG

1. Die Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Paprika ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Karotte in noch etwas dünnere Streifen schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Die Chilischote in feine Ringe schneiden.
2. Die Pommes und veganen Nuggets nach eigenen Vorlieben zubereiten.
3. Einen Schuss Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Das Gemüse (Karotte, Paprika, Zwiebel) darin unter Rühren scharf anbraten. Sobald es etwas Farbe genommen hat, Knoblauch und Chili hinzufügen und von der Hitze nehmen.
4. Die Nuggets in mundgerechte Streifen oder Stücke schneiden. Mit den Pommes, dem Gemüse und den Gewürzen vermengen. Zusammen mit der Currysauce (oder einer Sauce nach Wahl) servieren.

SCHNELLE CURRYSAUCE

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
2. Die Zwiebel in etwas Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur mindestens 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Mehl dazugeben und unter Rühren 1 weitere Minute anschwitzen.
3. Nach und nach unter Rühren mit der Brühe ablöschen, die restlichen Zutaten dazugeben und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Vor dem Servieren glatt pürieren.

GEMÜSEBRIEF

KW 5



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - [Sunita](#) (vorwiegend festkochend bis mehligkochend)
- Möhren**
- Spinat*
- Salbei* getrocknet (z.B. für Tee)

Von Biohof Zielke

- Steckrübe

Von Bio-Bäuerin Heidi

- Äpfel

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 4\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 3\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Ihr habt es entschieden. 75% haben bei der wöchentlichen Umfrage das Feedback zur vorherigen Woche (wie bisher) bevorzugt, sodass es erstmal dabei bleiben wird.

Diese Woche starten wir mit der von einigen schon herbeigesehnten **Umfrage zum Wechsel von Telegram zu Signal**. Da der Wechsel zu einer neuen Plattform mit einem Aufwand unserer- und eurerseits verbunden ist, brauchen wir dazu euer Feedback! Lasst uns gemeinsam die Genossenschaft gestalten ♥ Weitere Infos zur Motivation des Wechsels findet ihr in der Beschreibung der Umfrage. Die Teilnahme dauert 1 Minute! Also nehmt fleißig daran teil. Dankeee
→ [Jetzt an der Umfrage teilnehmen](#)

Am **12. Februar** findet der erste **Mitmachttag** nach einer längeren Winterpause statt. Wir werden die Beete in den Tunneln für die Frühjahrspflanzung im März vorbereiten. Begleitet werdet ihr dabei von unserer Auszubildenden Therese, die euch gerne alle Fragen zu Kompost, Düngung, Boden und Co beantwortet. Wir freuen uns, wenn ihr zahlreich kommt und mit anpacken möchtet, dann ist die Arbeit schnell geschafft! :-). Gerne könnt ihr euch auch ein paar Topinamburknollen selbst ausbuddeln.

→ [Zum Mitmachttag anmelden](#)

Kennt ihr eigentlich alle schon unseren Instagram-Account? Hier teilen wir mit euch exklusive Einblicke in das Geschehen auf dem Acker und der Genossenschaft. Wir freuen uns immer sehr, wenn ihr uns in euren Beiträgen von den Gemüseboxen und Rezeptideen verlinkt!

→ [PlantAge bei Instagram finden](#)

Unser eigener **Apfelsaft** ist nun aufgebraucht. Wer auf den süßen Kick nicht verzichten möchte, kann jedoch beruhigt sein. Wir kooperieren mit der Mostmanufaktur Havelland! Die Mosterei hatte auch 2020 den Saft für uns gepresst, wir haben also schon einen guten Kontakt. Das besondere: sie bieten Saft von [Streuobstwiesen](#) in Brandenburg an, die sich durch einen besonders hohen Naturschutzwert auszeichnen. Für 15€ pro 5 Liter könnt ihr euch den Saft im 2- oder 4-wöchigen Rhythmus zur Gemüsebox dazu bestellen - jederzeit künd- und pausierbar. Damit kommen wir der **Vollversorgung** ein Stückchen näher.

→ [Jetzt Apfelsaft bestellen](#)

Liebste Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachttag zur Beetvorbereitung am 12. Februar von 10 bis 16 Uhr](#)

Gemüse Tipps: Die Steckrübe

Besonderer Rezepttipp:

[Deftiger Steckrübenkuchen von Alex!](#)

Heute vereinen wir zwei selten kombinierte Gerichte: Deftiges Gemüse und Kuchen. Neben der Steckrübe verbirgt sich in diesem veganen Kuchen eine ordentliche Menge Räuchertofu, Frühlingszwiebeln und pflanzlicher Käse. Also, nichts mit einem zarten Küchlein, heute wird deftig gebacken!

Wruke, Dotsche, Bodenkohlrabi, Kulloche, Pfotsche, Ramanke, Rutabaga... Gibt es ein anderes Gemüse mit so vielen verrückten Namen? So ein bisschen lässt sich aus den lustigen Namen schon erkennen. Es kann sich dabei um einen echten Oschi handeln. Bis zu 1,8 kg bringen die Steckrüben von Biohof Zielke auf die Waage! Weil es nicht zu den beliebtesten Gemüse gehört und man erstmal wissen muss, wie man das überhaupt verarbeitet, haben wir ihn gebeten eher kleinere Exemplare für uns rauszusuchen.

"Kohlrüben haben ein echtes Imageproblem. Auch wenn es schon 100 Jahre her ist: Dass der Hungerwinter 1917/18 im 1. Weltkrieg als "Steckrübenwinter" auf traurige Weise in die Geschichte eingegangen ist, weil außer diesem Kohl- oder Steckrüben nicht mehr verfügbar war, sitzt tief. Damals half es auch nichts, dass die Reichskartoffelstelle ihre Überschüsse an Kohlrüben der notleidenden Bevölkerung schmackhaft zu machen versuchte, indem sie blumige Bezeichnungen wie "Ostpreußische Ananas" dafür verwendete. Diese massigen Knollen bleiben unbeliebt.

Kohlrüben sind ausgezeichnete Winterkandidaten, weil sie mindestens -7°C frostfest sind und auch bestens gelagert werden können. Meist kann man sie über den Winter auch einfach auf dem Beet stehen lassen. Eine Laubabdeckung oder Anhäufeln mit Erde kann über strenge Frostzeiten hinweghelfen und verbessert die Winterfestigkeit.

Ein paar Tipps für den Anbau:

Im Anbau sind Steckrüben sehr anspruchslos. Sie schätzen einen schweren, humosen Boden und eine gute Wasserversorgung während der Knollenbildungsphase. Als Standardsorte wird gerne die "Gelbe Wilhelmsburger" empfohlen, die sich durch ein zartes, schmackhaftes Knollenfleisch auszeichnet.

Die Aussaat erfolgt Ende Mai, Anfang Juni direkt am Beet mit 40 cm Reihenabstand und 20 cm in der Reihe. Möchte man die Rüben jung ernten, sollte man enger und später, nämlich Mitte bis Ende Juni säen."

Quelle: Wolfgang Palme, Frisches Gemüse im Winter ernten - Die besten Sorten und einfachsten Methoden für Garten und Balkon, 2016

Rezept der Woche: Bratapfel mit Vanillesoße



Wer sagt, dass man Bratapfel nur zur Weihnachtszeiten essen dürfe? Ein leckeres Rezept soll man zu jeder Jahreszeit zubereiten können, finden wir! Alex verwendet in seinem Rezept 5 Äpfel. Da sich in eurer Gemüsekiste wahrscheinlich weniger Äpfel befindet, verwendet einfach weniger der anderen genannten Zutaten. Viel Spaß beim Nachmachen!

Zutaten:

- 5 Äpfel, Sorte: Elstar alternativ: andere süß-säuerliche Äpfel
- 200 g Marzipan Rohmasse vegan
- ½ Zitrone den Saft davon
- 100 g Haselnüsse
- 2 EL Aprikosenmarmelade
- ½ TL gemahlener Kardamom
- etwas pflanzliche Margarine
- ¼ TL Zimt
- 1 Packung Vanillepudding vegan
- 1 EL Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Äpfel gründlich waschen und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Haselnüsse hacken (einige zum Garnieren beiseite legen) und mit dem Marzipan, Zitronensaft, der Marmelade dem Kardamom und mit dem Zimt zu einer einheitlichen Masse verrühren. Nun die Masse zu gleichen Teilen in die Äpfel stopfen. Auf die Oberfläche der Masse eine Messerspitze Margarine setzen, dass sie nicht verbrennt und für 45 Minuten bei 150 C° Umluft im Backofen braten. Währenddessen den Vanillepudding nach Packungsangabe zubereiten.
2. Danach die Äpfel auf einen Teller setzen, ca. 3 EL Pudding auf den Apfel geben und mit Puderzucker bestreuen. Ein paar Haselnüsse als Garnitur herum drapieren. Guten Appetit!

Das Rezept stammt vom veganen Koch Alex (www.hierkochtalex.de), noch mehr davon gibt es in seinen Kochbüchern "Oberlecker" und "Hier kocht Alex" und auf seinem [Youtube-Kanal](#).

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 6



ERNTÉ DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria (vorwiegend festkochend)
- Möhren**
- Pastinake**
- Spinat*
- Grünkohl**
- Zwiebeln**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 5\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 4\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche gibt es wieder ein neue Gemüse - zumindest für die aktuelle Saison. **Pastinake!** Pastinaken können einfach auf dem Feld in der Erde gelagert werden. Auch starker Frost macht ihnen wenig aus. Bis ins Frühjahr kann man sie dann frisch vom Feld ernten. Auch wenn die Ernte insgesamt kleiner ausfällt als erwartet, haben wir noch nie so lange Exemplare geerntet! Der leichte sandige Boden hat ihnen offenbar gefallen, sodass sie optimal in die Tiefe wachsen konnten.

Da für manche dieses Gemüse vielleicht neu ist oder zumindest noch nicht so oft auf dem Tisch war, haben wir einige Tipps und Rezepte vorbereitet.

Für eine besser Ernte im nächsten Jahr, ist am Montag eine **Präzisions-Sämaschine** angekommen. Das besondere an ihr ist, wie der Name schon sagt, die Möglichkeit das Saatgut ganz präzise im optimalen Abstand zueinander zu säen. Dafür arbeitet das Gerät mit einer besonderen pneumatischen Technik (Luftdruck). Das Saatgut wird dabei über Luftdruck an ein Band mit Löchern gezogen, die in gleichmäßigen Abstand zueinander stehen. Bisher haben wir mit eine Sämaschine gearbeitet, die mit einer Art Bürste, das Saatgut durch ein Loch schiebt, wodurch die Abstände sehr unregelmäßig sind und oft ganze Lücken auf dem Feld entstanden sind. Der richtige Abstand ist wichtig, damit die Anbaufläche gut ausgenutzt wird und die Pflanzen später genug Platz haben zum wachsen und sich gut entwickeln können. Auch das Hacken von Beikraut wird dadurch erleichtert und die Kalkulation der Ernte.

Wow, da haben wir wohl ein sehr interessantes Thema auf die Agenda gebracht. Innerhalb kürzester Zeit haben über 600 Mitglieder an der Umfrage bzgl. Telegram vs Signal teilgenommen. Für alle, die noch nicht mitgemacht haben, bleibt die Umfrage bis Freitag offen, sodass wir nächste Woche auswerten können. Vielen Dank schon mal für die rege Teilnahme!

→ [Jetzt an der Umfrage teilnehmen](#)

Bis Freitag ist noch eine Bestellung für die nächste **Obstlieferung** möglich. Ihr könnt zwischen der Obstkiste oder speziellen Angeboten wie z.B. der Avocadokiste wählen. Das Obst wird dann zusätzlich zum Gemüse in eure Abholstation geliefert. Inhalt der nächsten Obstkiste sind Orangen, Bananen, Avocados, Granatäpfel, Zitronen und Grapefruit für 29 € - natürlich alles biozyklisch-vegan!

→ [Jetzt Obst bestellen](#)

Liebste Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachtag zur Beetvorbereitung am 12. Februar von 10 bis 16 Uhr](#)

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 Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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: Pastinakenpüree

Das Püree ist eine gute Beilage für viele Gerichte. Richtig lecker schmeckt es auch ergänzt mit Kartoffeln und Möhren.

Zutaten/ 2 Portionen:

- 300 g Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 3 EL Pflanzenöl
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Anleitung:

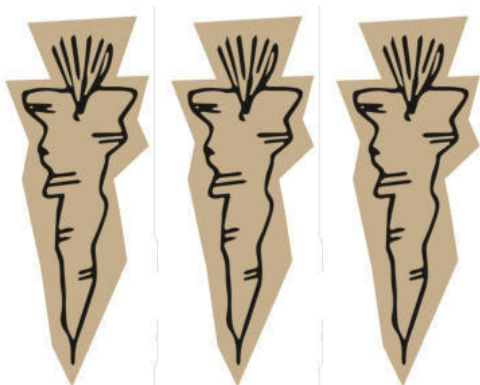
Schäle die Pastinaken und schneide sie in mundgerechte Würfel. Bringe in einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen. Gib die Pastinaken in den Topf und lass sie etwa 20 Minuten lang kochen, bis sie weich sind. Schäle in der Zwischenzeit die Zwiebel und schneide sie in Würfel. Erhitze etwas Pflanzenöl in einer Pfanne. Brate die Zwiebelwürfel etwa fünf Minuten darin an. Gieße die Pastinaken ab. Verarbeite sie mit einem Kartoffelstampfer oder einem Pürrierstab zu einem cremigen Püree. Gib bei Bedarf etwas Wasser hinzu. Mische die gebratenen Zwiebeln sowie etwas Pflanzenöl unter und schmecke das Ganze mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer ab.

Quelle: [Utopia](#)

Hier kocht Alex: [Veganes Gulasch mit böhmischen Knödeln](#)

Ein veganes Gulasch mit böhmischen Knödeln, na wie klingt das? Genau, Oberlecker 😋. In ein Gulasch so richtig Bums reinzubekommen ist überhaupt kein Problem und ist nicht abhängig von tierischen Zutaten. Viel mehr sind es die Auswahl der verschiedenen Zutaten sowie die Art der Zubereitung. Durch anrösten, anschwitzen und schmoren bringt man Geschmack ins Essen und Liebe auf den Teller 😍

Perfekte Ergänzung: Pastinaken!



GEMÜSEBRIEF

KW 7



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria (vorwiegend festkochend)
- Pastinake**
- Feldsalat*
- Lauch**
- Thymian*

Von Biobäuerin Heidi

- Äpfel

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Der **Frühling** zeigt sich so langsam. Nicht nur lädt das wunderbare sonnige Wetter wieder zu aktiven Stunden auf dem Acker ein, auch die ersten Frühblüher zeigen sich. Erkennen lässt sich der Vorfrühling auch an den blühenden Haselsträuchern, die unseren Alten Acker rahmen. Perfekte Zeit für den ersten **Mitmachttag**! Am vergangenen Samstag wurden fleißig Beete für die ersten Pflanzen und Saaten vorbereitet, Tomatenschnüre entwunden, aufgeräumt und der Tag mit einem Lagerfeuer abgerundet. Ein wundervoller Auftakt, sodass wir uns umso mehr auf die nächsten Mitmachtage freuen! Es erfüllt uns mit so viel Freude bei unseren Events neue Bekanntschaften zu machen und alte zu pflegen. Wir würden uns riesig freuen, dieses Jahr ganz viele von euch bei unseren Mitmachtagen, Führungen und Festen persönlich kennenzulernen! ♥

Das sonnige Wetter hat uns auch eine reibungslose **Pastinakenernte** beschert. Letzte Woche war der Boden so schwer und nass, dass wir am Ende mit dem Spaten ran mussten, da der Roder stecken geblieben wäre.

Diese Woche gibt es **frischen Thymian**. Irgendwie hat er es geschafft, auch bei dem kalten Wetter oder schon im Herbst zu wachsen. Jedenfalls hat er ein ganz fabelhaftes Aroma und eignet sich hervorragend zum würzen oder für gesunde Tees.

Einigen ist die **geringere Menge an Kartoffeln** schon positiv aufgefallen. Seit ein paar Wochen gibt es statt 2 kg nur noch 1 kg pro Woche, damit die Kartoffeln noch länger in den Frühling halten. Letztes Jahr hatten wir im Sommer eine längere Zeit keine Kartoffeln bis die Frühkartoffeln geerntet wurden. Das hoffen wir dieses Jahr etwas besser überbrücken zu können. Die Menge entspricht dann jetzt auch wieder unserer ursprünglichen Planung.

Kresse kennt man ja für gewöhnlich nur in kleinen abgepackten Tütchen. Bei uns ist jetzt ein 10 kg Sack Bio-Kresse-Samen angekommen... ein eigenartiger Anblick. Davon packen wir in den nächsten Tagen/Wochen die üblichen kleinen Tütchen für euch ab. Mit einer kleinen Anleitung, könnt ihr dann selbst zu Hause Kresse ziehen. Das geht super schnell, super einfach und ist vor allem super gesund! Microgreens enthalten ganz viele Nährstoffe und schmecken auch noch so lecker, zum Beispiel auf einem Brot mit veganer Butter oder als Topping auf Gerichten und Salaten. Yum!

Sonnige Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachttag am 12.03.](#)

Gemüse Tipps: Feldsalat

“Er gilt zu Recht als Wintersalat schlechthin, denn Feldsalat wird schon seit Generationen genau in der Art und Weise produziert - unbeheizt in einfachen Kulturräumen. Nicht nur im Erwerbsanbau, auch im Hausgarten schätzt man seine unglaubliche Winterhärte und Robustheit. Und er zählt geschmacklich zum Feinsten, was das Salatbeet zu bieten hat.

Botanisch gesehen ist der Feldsalat eine Besonderheit aus der Familie der Baldriangewächse. Im deutschsprachigen Raum wurde er mit zahlreichen lokal gefärbten Namen bedacht: Feld- oder Ackersalat heißt er offiziell in Deutschland, in manchen Bundesländern auch Sonnenwirbel, Mäuse- oder Hasenöhrchen.

Feldsalat ist klimatisch an unsere Bedingungen bestens angepasst. Ihm wird gemeinhin eine Frosthärte von -20°C zugestanden. Auch bei $+5^{\circ}\text{C}$ ist er imstande zu wachsen. Im Freien sind im Winter nur längere Regenperioden und eine matschige Schneeeauflage ein Problem. Davor sollte man den Feldsalat schützen, um Pilzinfektionen zu vermeiden.

Keinesfalls sollte man gefrorenen Feldsalat schneiden, denn die zarten Blätter sind sehr empfindlich. Nach dem Auftauen werden sie schwarz und matschig. Schon das Berühren gefrorener Blätter verursacht Frostschäden. Am besten wartet man, bis die Mittagssonne an einem frostfreien Tag die Bestände wieder auftaut. Es lassen sich entweder ganze Rosetten ernten, was in der Schüssel wirklich sehr ansprechend wirkt, oder man schneidet Einzelblättchen etwa 2cm über dem Boden. So kann man die Bestände im zeitigen Frühjahr auch noch ein zweites Mal ernten.”

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



Rezept der Woche: Veganer Apfelstrudel mit Blätterteig und Vanillesauce

Zutaten:

APFELSTRUDEL

- 1 Packung veganer Blätterteig, entspricht 275 g
- 475 g Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Rosinen
- 1 EL Rum
- 30 g Semmelbrösel
- 1 EL vegane Butter
- 30 g Zucker
- 40 g Mandeln

- 1 TL Zimt
- 1 EL Pflanzenmilch
- Puderzucker

VANILLESAUCE

- 1 l Pflanzenmilch
- 1 Vanilleschote
- 4 EL Speisestärke
- 60 g Zucker
- 1/4 TL Kurkumapulver, optional

Zubereitung:

APFELSTRUDEL

1. Die Rosinen mit dem Rum vermengen. Die Mandeln fein hacken.
2. Die Äpfel schälen, entkernen, achteln und in dünne Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Die vegane Butter in einer Pfanne schmelzen. Semmelbrösel und Zucker hinzugeben und goldgelb anrösten. Dabei hin und wieder umrühren. Zusammen mit den Rum-Rosinen, den Mandeln und dem Zimt zu den Äpfeln geben und alles gut vermengen.
4. Den Blätterteig auf einem Backpapier ausrollen. Die Apfelmischung darauf geben. Dabei auf jeder Seite einen Rand frei lassen. Nun zuerst die kurzen Seiten des Blätterteigs einschlagen und von der langen Seite her aufrollen. Die Nahtstelle nach unten drehen. Den Blätterteig oben einige Male einschneiden und mit der Pflanzenmilch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft für etwa 30 Minuten backen.
5. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu passt super Vanillesauce (Rezept s. unten) oder Vanilleeis.

VANILLESAUCE

1. Die Speisestärke mit etwa 50 ml Pflanzenmilch verrühren.
2. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Mark und Schote zusammen mit der restlichen Pflanzenmilch langsam aufkochen.
3. Zucker und Speisestärke in die kochende Pflanzenmilch einrühren. Alles unter Rühren noch etwa 1-2 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Zum Schluss die Vanilleschote herausnehmen und das Kurkuma für die Farbe unterrühren. Die Vanillesauce warm oder kalt 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

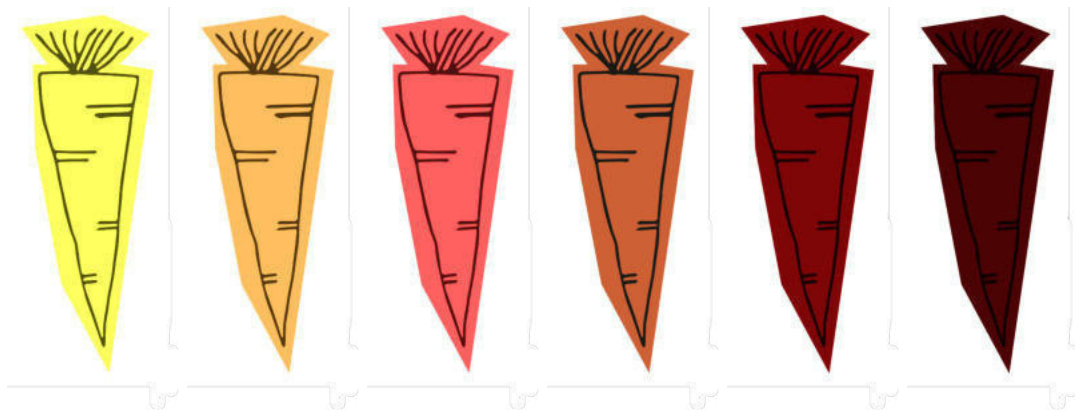
Copyright PlantAge eG, 2022

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

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

GEMÜSEBRIEF

KW 8



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - sunita
- Möhren**
- Rote Beete**
- Postelein*
- Zwiebeln**
- Grünkohl**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 7\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 6\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

die **Stürme** machen auch bei uns nicht halt. Zum Glück liegen die Folientunnel in einem idyllischen Tal, eingebettet von schützenden Bäumen. Der Schaden ist mit ein paar verbogenen Türen und einer Seitenlüftung reparierbar. Neben allgemeinen Reparaturen, sind wir gerade auch fleißig am entsorgen, aufräumen und sortieren, sodass wir erleichtert und strukturiert in den Anbau 2022 starten. Eigentlich wollen wir diese Woche **Radieschen säen**, im Tunnel wie im Freiland, doch bei dem nassen Boden müssen wir befürchten mit dem Traktor stecken zu bleiben.

Nächste Woche kommen schon unsere **ersten Jungpflanzen in 2022** - Salate für die Tunnel, wir freuen uns sehr, dass es wieder losgeht. Für die Beetvorbereitung und das Pflanzen kommt zeitlich passend Unterstützung von Julian. Nach seinem Vorpraktikum beginnt er ab März eine Ausbildung bei uns.

2022 ist unsere **vierte praktische Saison**. Gestartet 2019 mit wöchentlich 160 Gemüseboxen packen wir mittlerweile 800 und bauen auch für diese an. Die Erfahrung hat gezeigt, dass stetiges Wachstum auf gärtnerischer Ebene eine enorme Herausforderung darstellt was die Mengenplanung, aber auch die Qualitätssicherung angeht. Unser Ziel ist es deshalb für 2022 die anzubauende Menge auf **800 Haushalte zu stabilisieren**. Unsere Aufgabe ist es die Boxen bis nächstes April 2023 so präzise voranzuplanen, dass wir mehr **Abwechslung**, dauernd **ausreichendes** und **ansprechendes** Gemüse teilen können. Der Natur des Anbaus geschuldet, sind wir bis Ende Mai noch abhängig von der Ernte aus dem letzten Jahr. Wir haben uns viel für dieses Jahr vorgenommen, sodass wir mit mehr und besserer Qualität an u.a. Grünkohl, Winter-Rote Beete, Pastinaken, Steckrübe, Zwiebeln, Brokkoli und Knollensellerie rechnen. Insgesamt **mehr im Winter, weniger im Sommer als bisher**, sodass sich die Mengen angleichen. Relativ zu viel angebautes Gemüse wie Kartoffeln und Zwiebeln in diesem Jahr verkaufen wir schon mal, um mit dem Geld dann wieder Gemüse zu kaufen, wovon wir weniger haben. Von Fenchel, Mangold, Kohlrabi, Stangensellerie, Sommer-Rote Beete und Zuckerhut bauen wir weniger an. Wieder dabei sind Palmkohl, Schalotten und Rucola. Aufwendigere Kulturen wie Kürbis und Kohl werden wir (fast) nicht anbauen und hinzukaufen, damit wir uns auf das fokussieren was uns bisher gut gelingt. Durch gelegentlichen Zukauf von 10-20% wollen wir auch die Abwechslung erhöhen, z.B. Blumenkohl und Rhabarber einkaufen.

Diese Woche kommt auch für alle Besteller*innen das Obst vom plantage.shop

Stürmige Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 12.03.](#)

Gemüse Info: die Karotte / Möhre

Die ursprüngliche Herkunft der Karotte ist unbekannt, Wildformen der Rübe gedeihen jedenfalls in Asien und Südeuropa, die ersten Kulturformen gab es wahrscheinlich im heutigen Afghanistan. Karotten gehören zu den ältesten und bekanntesten Gemüsesorten. In den vor etwa 3000 Jahren entstandenen Schweizer Pfahlbauten fand man Reste eines Eintopfs mit Möhren. Auch im Altertum waren Karotten eine geschätzte Gemüse- und Heilpflanze, später ist ihnen eine Zeit lang sogar der Einzug in die Modewelt gelungen als englische Hofdamen es als besonders schick empfanden, sich Karottenkraut ins Haar oder auf den Hut zu stecken.



© Agricultural Research Service/gemeinfrei

Die Vorfahren der Karotten waren rot, violett oder schwarz gefärbt. Die orangefarbene Karotte ist eine gezielte Kreuzung. Fest steht: Die heute übliche Supermarkt-Standard-Karotte in Orange wird schriftlich das erste Mal 1721 erwähnt. Angebaut wurde diese orangefarbene Möhre wohl tatsächlich zuerst in den Niederlanden. Hierfür werden zwei Indizien angeführt. Erstens stammen die ersten Gemälde mit orangefarbenen Karotten aus den Niederlanden des 17. Jahrhunderts. Zweitens wurden die ersten Sortenbeschreibungen orangefarbener Karotten von niederländischen Gartenbauern im 18. Jahrhundert angefertigt. Dort heißt es, die orangefarbenen Möhren stammen von gelben Sorten ab.

Laut Legende züchteten die Niederländer orangefarbene Möhren, um das niederländische Königshaus Oranien-Nassau zu ehren. Es heißt, die Gemüsezüchter wollten König Wilhelm von Oranien für seinen Unabhängigkeitskampf gegen Spanien danken. Diese Geschichte wird gerne unhinterfragt übernommen, auch wenn es keinerlei historische Beweise hierfür gibt.

Ganz im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsearten sind gekochte Karotten ernährungsphysiologisch wertvoller als rohe. Erst durch das Aufbrechen der bei rohen Karotten relativ harten Zellmembranen mittels des Garvorganges kann der Körper das enthaltene β -Karotin viel besser aufnehmen. Karotten sollten außerdem immer mit etwas Fett zubereitet werden, damit der Körper das β -Karotin besser in das fettlösliche Provitamin A umwandeln kann.

(Quellen: www.obst-gemuese.at / uni-muenster.de)

Rezept der Woche: Rote-Bete-Tatar mit Postelein Salat

“Heute gibt es ein fleischloses Tatar aus der Bete. Dafür wird sie zuerst im Ofen gegart, anschließend geschält und schließlich in feine Würfel geschnitten. Abgeschmeckt wird das Tatar mit Essiggurke, Kapern, Zitronensaft, Senf, Mayonnaise, Meerrettich, einem Spritzer Tabasco sowie Salz und Pfeffer. Dazu gibt es einen schnellen Salat aus Postelein (auch gewöhnliches Tellerkraut oder Winter-Portulak genannt) und Birne. Und knusprig in der Pfanne geröstetes Brot. Man will ja schließlich auch satt werden.“ - Rezept: inspiriert von PlantAge Gemüsebox

Zutaten:

ROTE-BETE-TATAR

- 500 g Rote Bete
- 2 EL Essiggurke, gehackt
- 1 EL Kapern, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 3 EL vegane Mayonnaise
- 2 TL Meerrettich (frisch oder aus dem Glas), gerieben
- 1 Spritzer Tabasco
- Salz + Pfeffer

POSTELEIN SALAT

- 100 g Postelein, alternativ Feldsalat
- 1/2 Birne
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Balsamicoessig
- 1/3 TL Senf
- Salz + Pfeffer

ZUM SERVIEREN

- Kresse
- Brot, geröstet

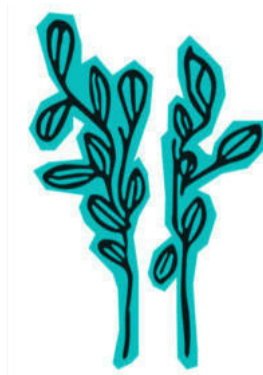
Zubereitung:

1. Rote Bete waschen und mit Schale im Backofen auf einem mit Backpapier belegtem Backblech bei 180 Grad Celsius ca. 60 Minuten garen. Falls du bereits gegarte Rote Bete verwendest, diese einfach abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Postelein waschen und trocken schleudern. Die Birne in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl, Balsamico und Senf zu einem schnellen Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Postelein und Birne vermengen.
3. Mayonnaise und Meerrettich verrühren. Die fertig gegarte Rote Bete, sobald sie leicht abgekühlt ist, schälen und sehr fein würfeln. Kapern und Essiggurken hacken. 2/3 der Meerrettich-Mayonnaise mit den restlichen Zutaten des Tatars vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Rote Bete Tatar (z.B. mit Hilfe eines Metallrings oder gestürzt mit Hilfe einer kleinen Schüssel) schön anrichten. Die restliche Meerrettich-Mayonnaise darauf geben und mit Kresse bestreuen. Den Postelein Salat außen herum verteilen. Mit geröstetem Brot servieren

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

GEMÜSEBRIEF

KW 9



<- Salbei :-)

ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - sunita
- Möhren**
- Salbei*
- Postelein*
- Porree**

Von Biohof Zielke

- Petersilienwurzel

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 8\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 7\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

die Anrede "Genoss:in" wird in diesen Tagen ihrer Bedeutung gerecht. Als Genossenschaft haben wir die Freiheit uns in einer bürgerlichen Rechtsform mit eigener Satzung zu vereinen, um nach unserem Willen, auf demokratischen Wege unsere Lebensmittelversorgung selber zu gestalten. In diesen Tagen wird uns der **Wert von freier Meinungsäußerung, Versammlung und Vereinigung** bewusst! Wir sind fassungslos, traurig, wütend und zuweilen auch ängstlich. Die Besuche von Kundgebungen und Friedensgebeten in Frankfurt (Oder), das Demonstrieren vor dem Brandenburger Tor zeigen uns, dass wir nicht alleine sind. In Gedanken sind wir bei den vielen Ukrainer:innen, aber auch Menschen überall auf der Welt, die in Unterdrückung leben, auch in Russland.



Was kannst Du gerade tun?

-  **Spenden.**
-  **Verfolgte und Geflüchtete aufnehmen, wenn möglich.**
-  **Teilen, welche Organisationen Hilfe für Verfolgte und Geflüchtete anbieten. Auch wenn die Organisation noch so klein ist.**
-  **Auf Demos gehen.**
-  **Kontakt mit Hilfsorganisationen im eigenen Ort aufnehmen und Unterstützung anbieten.**
-  **Abgeordnete im eigenen Wahlkreis anschreiben und aktives Handeln fordern.**
-  **Sich vielfältig informieren, auch über ukrainische Quellen.**
-  **Putintreue Vertretungen, Staatsfirmen, Verbände mit Protest überhäufen.**
-  **„Ich-verstehe-Putin“-Menschen im Freundeskreis aufklären.**

KATAPULT

Zwei Kisten Kartoffeln und eine Kiste Zwiebeln sind auf dem Weg zur ukrainischen Grenze. Es ist wirklich nicht viel, aber ein kleines und sofortiges Zeichen, dass wir Gewillt sind zu unterstützen wo wir können. Mitarbeiter:innen haben bereits Wohnraum angeboten, Flaggen zur sichtbaren Solidarisierung sind bestellt, aber reicht das? Wir wollen uns **weiter solidarisieren, konkrete Unterstützung bieten und helfen Informationen** dazu zu verbreiten. Schreibt uns von Eurem Engagement, per E-Mail oder auf [instagram](https://www.instagram.com/).

Bei zu viel Aufregung und Nervosität in dieser Woche, probier es mal mit einem Salbeitee. Dieser tut nicht nur gut bei Erkältung und Husten, sondern soll auch bei Anspannung und Angstgefühlen helfen. Mehr dazu auf Seite 4.

Und nun zu PlantAge

Vielen Dank für eure Teilnahme und euer zahlreiches Feedback zur Umfrage Telegram vs. Signal. Sie hat ergeben, dass über 75 % für einen **Wechsel zu Signal** sind oder keine Präferenz angegeben haben. Deshalb, und weil Signal einfach sicherer ist, sind wir zu dem Entschluss gekommen ab 14.03. (KW 11) zu Signal zu wechseln. In der Woche vom 07.03 (KW 10) erhaltet ihr einen Einladungslink zu eurer Signalgruppe per E-Mail und über eure aktuelle Telegram Gruppe. Die alten Telegram Gruppen werden danach gelöscht.

Den **Porree ernten wir diese Woche mit Wurzeln**, uns erreicht der Tipp, dass diese angebraten als Topping sich gut machen. Wir freuen uns auf euer Feedback. Ein Tipp aus der Genossenschaft für Möhren: **schrumpelige Möhren** in eine Schüssel mit Wasser legen (ein paar Stunden) dann sind sie wieder knackig.

Jede Woche fragen wir euch nach Feedback worüber wir uns sehr freuen, denn es hilft uns zu wissen was wir verbessern können. Leider können wir über den Gemüsebrief nicht alle Fragen beantworten. Deshalb **schreibt bei Fragen** uns **gerne eine E-mail** mit info@plantage.farm. Generelles Feedback zur Gemüsebox jedoch bitte weiterhin über das Formular mitteilen. Um einige Fragen zu beantworten, wir würden gerne **biozyklisch-vegan zertifiziert hinzukaufen**, jedoch sind wir deutschlandweit der einzige zertifizierte Gemüsebaubetrieb. Nicht-zertifizierte biovegan wirtschaftende Betriebe haben oftmals nicht die erforderlichen Mengen oder sind zu weit weg, sodass wir uns für den biologischen und regionalen Einkauf entscheiden. Unser **Gemüse ist ein Naturprodukt** und wird unter wechselnden Wetter und Umwelteinflüssen hergestellt. Mancher Porree ist sandiger, da beim Häufeln der Boden zu nass war, der Traktor seine Probleme hatte, und einige Porrees zunächst verschüttet wurden, bevor wir sie wieder ausgruben.

Neu in der Gemüsebox: die **Petersilienwurzel**. Neben viel Vitamin C liefert dieses Gemüse auch eine Menge würzigen Geschmack. Ob roh im Salat oder erhitzt beschert uns dieses Gemüse eine willkommene Abwechslung.

Momentan ist das Wetter gefühlt wieder kälter, vor allem nachts friert es, dafür wird es aber auch sonniger. Die ersten Radieschen sind gesät und mit Vliesen abgedeckt. In den nächsten Wochen kommen weitere Säukulturen wie Frühjahrmöhren, Haferwurz, Stielmus und Spinat hinzu. Der Frühling zeigt sich, die bereits im letzten Jahr gepflanzten Kräuter wie Schnittlauch, Gewürzfenchel, Oregano und Zitronenmelisse treiben wieder neu aus.

Sonnige Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 12.03.](#)

Tee der Woche: Alles um den Salbei



Eigentlich stellt die Grafik Sojabohnen dar, aber mit etwas Fantasie sieht man auch einen Salbei Strauß

Wirkung von Salbeitee bei Husten und Erkältung

Salbei ist eine der ältesten heimischen Heilpflanzen und schon der botanische Name „Salvia officinalis“ weist auf seine Heilwirkung hin: Übersetzt bedeutet das „offizielle Heilung“. Bereits die Mönche im Mittelalter verwendeten Salbei zur Behandlung von Atemwegserkrankungen und Nervosität. Auch Hildegard von Bingen empfahl Salbei gegen „schlechte Säfte“ und Verschleimung.

Die heilende Wirkung von Salbeitee:

- Die Heilwirkung des Salbeis steckt in den fleischigen Blättern, die reich an ätherischen Ölen (wie Cineol und Camphen) und Bitterstoffen sind. Auch Flavonoide sind enthalten.
- Die ätherischen Öle Cineol und Camphen sollen die Durchblutung anregen, desinfizierend und keimtötend wirken.
- Die enthaltenen Gerbstoffe sollen adstringieren, das heißt sie ziehen also die Haut zusammen und trocknen aus, so dass sich Verschleimungen leichter lösen und Blutungen gestillt werden.
- Bei Husten löst Salbeitee so die Verschleimung in den Atemwegen und wirkt antibakteriell.
- Auch bei Zahnfleischentzündungen und vereiterten Mandeln schafft Salbeitee Linderung, indem er Blutungen stoppt, das Gewebe kräftigt und entzündungshemmend wirkt.
- Du kannst Salbeitee bei **Nervosität, Anspannung sowie bei Angstgefühlen** trinken. Es soll auch dabei helfen, Stress abzubauen.
- Außerdem soll Salbeitee den Schweißfluss hemmen.
- Bei krampfhaften Magenschmerzen oder Menstruationsbeschwerden soll eine Tasse heißer Salbeitee eine entspannende Wirkung haben und entkrampfen.

Im Mittelalter schrieben Gelehrte dem Salbei außerdem eine gedächtnisfördernde Wirkung zu und tranken Salbeitee zur geistigen Stimulierung. Studien aus England untersuchten diese Wirkungsweise des Salbeis und weisen auf bessere Gedächtnisleistungen hin. Es kann also nicht schaden, vor Prüfungen Salbeitee zu trinken.

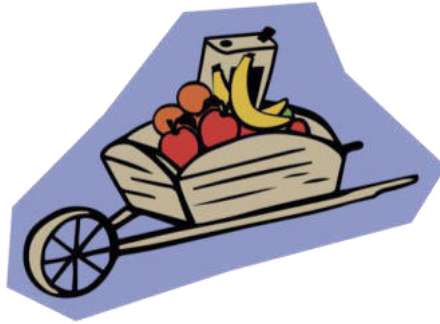
Zubereitung:

Brühe einige Blätter mit heißem Wasser auf. Es wird empfohlen bis zu 10 Minuten ziehen zu lassen, aber achte auf dein persönliches Empfinden, denn irgendwann wird der Tee zu bitter.

Quelle: [Utopia](#)

GEMÜSEBRIEF

KW 10



→ [Jetzt Obst aus Griechenland zur Gemüsebox dazu bestellen](#)

ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Sunita
- Möhren**
- Pastinake**
- Porree**
- Spinat*
- Bio-Kressesamen [zum Selberziehen](#)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 9\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 8\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die Tage werden länger, die Nächte sind aber noch frostig kalt. So oder so, der Frühling hat nun auf unserem Acker Einzug gehalten. Über **11 Tausend Salatpflanzen haben wir letzte Woche in Handarbeit in die Erde gebracht**. Kopfsalate, Eichblattsalate und Rukola. Jetzt brauchen sie Wärme, Licht und Wasser zum Wachsen und natürlich ein bisschen Zeit. Während im Sommer ein Kopfsalat nur rund 4 Wochen braucht, um erntereif zu werden, kann es zur jetzigen Jahreszeit ca. 8 Wochen dauern.

Der zweite Satz kommt schon nächste Woche! Wer uns bei der Beetvorbereitung dafür helfen mag, ist herzlich zum **Mitmachttag** am kommenden Samstag, den 12.03. von 10-16 Uhr eingeladen. Gemeinsam werden wir die Erde lockern, Dünger verteilen und vieles mehr, damit für die Pflanzung alles bereit ist. Unser FÖJlerin Tinka wird euch dabei anleiten und alle Fragen rund um PlantAge, veganen Anbau und Co. beantworten. Wir freuen uns auf euch!

→ [Jetzt zum Mitmachttag anmelden](#)

Wir begrüßen Julian zurück im Team! Nachdem er letztes Jahr bei uns ein 6-monatiges Vorpraktikum absolviert hat, startet er seit März mit einer gärtnerischen Ausbildung bei PlantAge. Wir freuen uns schon sehr auf die zweite Saison mit Julian, da er mit seinem Tatendrang, Energie und Lebensfreude tolle Vibes und Fähigkeiten bei PlantAge einbringt.

Neu im Team ist auch Paul, den wir herzlich willkommen heißen! Er macht bei PlantAge ein Praktikum im Bereich "Marketing, Kommunikation und Verwaltung", im Rahmen seines Studium an der Hochschule für Nachhaltige Entwicklung in Eberswalde. In den nächsten Monaten wird er unter anderem für eure Anfragen per Telefon und E-Mail zuständig sein.

Diese Woche findet ihr in eurem Ernteanteil ein kleines Tütchen, das es dicke in sich hat. Es handelt sich um **Kressesamen!** Damit könnt ihr zu Hause selbst aktiv werden und Lebensmittel anbauen ;-) Das Saatgut ist natürlich Bio und stammt von [Bingenheimer](#), über die auch wir unser Saatgut in der Regel beziehen. Möchte man die Kresse nicht auf der Fensterbank, sondern auf dem Balkon oder im Garten aussäen, reichen 10g der großblättrigen Kresse für etwa 2,5m². Dazu einfach breitwürfig aussäen, oder Reihen mit 10 cm Abstand. Ab Mitte März kann Kresse im Freiland gesät werden. **Eine Anleitung zum Kresseziehen zu Hause auf der Fensterbank, findet ihr [HIER](#).**

Grüne Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachttag am 12.03.](#)

Gemüsetipps: Kresse ist gesund!

Kresse ist ein gesundes Kraut und lässt sich ganz einfach selbst anbauen. In diesem Artikel erfährst du alles über die Nährwerte von Gartenkresse.

Bereits in der Antike galt die Kresse als gesunde Gewürz- und Heilpflanze. Im Mittelalter durften die Keimlinge dann in keinem Klostergarten mehr fehlen. Um immer Nachschub von dem leckeren Gewürzkraut zu haben, kannst du heute auch deine eigene [Kresse zu Hause pflanzen](#). Dass Kresse so gesund ist, liegt vor allem an ihren wertvollen Inhaltsstoffen.

Ein Paar frische Blätter Kresse verfeinern nicht nur das tägliche [Pausenbrot](#), Kresse ist auch sehr gesund für deinen Körper. Das liegt vor allem an den vielen Vitaminen und Nährstoffen, die in dem grünen Kraut stecken. Zu den wichtigsten zählen:

- [Vitamin C](#): Unterstützt nicht nur dein Immunsystem, sondern soll auch verhindern, [dass sich krebserregende Stoffe im Körper bilden](#). Mit 50 Gramm Kresse kannst du bereits ein Drittel deines täglichen Vitamin-C-Bedarfs decken.
- [Vitamin B6](#): Stärkt die Nerven und deine Abwehrkräfte.
- Vitamin B9 / [Folsäure](#): Ist gut für den Proteinstoffwechsel und unterstützt deinen Körper beim Aufbau von Neurotransmittern wie Dopamin, was deine Stimmung und dein Wohlbefinden verbessern kann.
- [Vitamin A](#): Schützt deine Augen und ist außerdem gut für die Schleimhäute deines Körpers.
- [Kalium](#): Steuert die Reizübertragung unserer Muskeln.
- [Calcium](#): Stärkt unsere Zähne und Knochen.
- [Eisen](#): Transportiert den Sauerstoff im Blut und spielt außerdem eine wichtige Rolle für die Blutbildung.

Quelle: [Utopia](#)

Anleitung:

Wie du deine Kresse einfach zu Hause selber ziehen kannst, erfährst du in unserer [Anleitung](#) (Unter Aktuelles auf unserer Webseite). Es geht in ganz einfachen Schritten, dauert nur wenige Tage und bringt viel Freude für Groß und Klein und Frühlingsgefühle in die Bude!



Rezept der Woche: [Karotten-Tartar auf Hirse-Bett](#)

Zutaten:

KAROTTENTATAR

- 500 g Karotten
- 4 EL [vegane Mayonnaise](#)
- 2 EL Essiggurke, gehackt
- 2 EL Schnittlauch, gehackt
- 1 EL Kapern, gehackt
- 1 TL Sriracha Chili Sauce
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1/4 Zwiebel
- Salz + Pfeffer

SUD FÜR DIE KAROTTEN

- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Reisessig
- 2 EL [Liquid Smoke](#)
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 Noriblatt

HIRSE-BETT

- 100 g Hirse

Zubereitung:

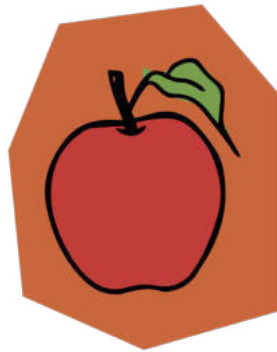
1. Die Karotten putzen und mit den Zutaten für den Sud in einen Topf geben. Alles aufkochen und dann bei geschlossenem Deckel und geringer Temperatur ca. 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten relativ weich sind, aber auch noch leichten Biss haben. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Die Hirse gut abspülen und mit der doppelten Menge an gesalzenem Wasser oder leichter Gemüsebrühe in einen Topf geben. Bei hoher Temperatur aufkochen, 10 Minuten köcheln und dann bei geschlossenem Deckel ohne weitere Hitzezufuhr ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.
3. Die abgekühlten Karotten fein würfeln. Kapern, Essiggurken, Zwiebeln und Schnittlauch sehr fein schneiden oder hacken. Mit den restlichen Zutaten des Tatars vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Tatar mit der Hirse servieren.



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

GEMÜSEBRIEF

KW 11



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria ([mehligkochend](#))
- Möhren**
- Porree**

Von Biohof Zielke

- Gelbe Beete

Von Apfelgalerie, Obstbauer Thomas

- Äpfel (nicht bio)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 9\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 9\)](#)

Bei Fragen, schreibt uns gerne eine E-Mail an info@plantage.farm, denn auf die anonyme Teilnahme am Feedback, können wir nicht antworten.

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche gibt es **nur 5 verschiedene Kulturen**, dafür aber etwas mehr Möhren. Für die geringe Vielfalt gibt es verschiedene Gründe, die wir gerne mit euch teilen möchten. Die im Herbst gepflanzten Salate in den Tunneln sind nun abgeerntet. Im Laufe dieser Woche werden alle Beete **vorbereitet und neu bepflanzt**. Dafür erreichen uns zu Beginn der Woche Mangold-, Fenchel-, Dill-, Kohlrabi- und Pak Choi-Jungpflanzen von [Watzkendorf](#). (Kopf-)Salate haben wir bereits vor zwei Wochen gepflanzt. Die jungen Pflänzchen brauchen nun natürlich noch **Zeit zum Wachsen** - eine echte Geduldsprobe! Bis dahin wird es voraussichtlich keine frischen Salate geben. Auch bei unserem Partner Conrad Zielke steht nun viel Arbeit mit dem Bepflanzen der Folientunnel an, sodass er den Verkauf von Lagergemüse kurzzeitig einstellt. Eine Ausnahme konnte er mit der Gelben Beete für uns zum Glück machen. Die **Monate März bis Mai/Juni sind eigentlich die schwierigsten**, weil das neue Gemüse noch Zeit zum Wachsen braucht, aber die Lager bald leer sind. Deshalb haben wir auch im Januar und Februar nicht alles an Gemüse raushauen können, weil wir natürlich gut wirtschaften müssen, um euch auch im frühen Frühjahr versorgen zu können.

Am Wochenende ist viel passiert. Beim **Mitmachttag** wurden die Lernbeete vorbereitet, die Pflanzenkohle klein gemacht zur Herstellung von Terra Preta und Hochbeete aufgebaut und gefüllt. Es hat wie immer ganz viel Spaß gemacht! Wer beim nächsten Mitmachttag am 09. April dabei sein möchte kann sich gerne dafür anmelden.

Außerdem fuhr Freitagabend unser ehemaliger Gemüse-Transporter Richtung Ukraine los. Organisiert vom [FForst](#), einem Verbündungshaus in Frankfurt (Oder) und weiteren lokalen Organisationen wurden mit unserem Wagen **Medikamente und medizinische Geräte nach Lwiw** gebracht, wo sie dringend gebraucht werden. Die Güter wurden von dort ansässigen Ärzten "bestellt" und Frankfurter Ärzte konnten alles besorgen, was gefragt wurde. Bisher hatte das FForst mit kleinen Autos Spenden an die Ukrainische Grenze gebracht. Um die Fahrten effizienter zu machen, haben wir vor etwa einer Woche unseren Transporter angeboten. Nun waren sie unendlich dankbar, denn ohne das große Auto, hätten sie die Spenden gar nicht transportieren können. Freitag Nacht fuhren sie also am Stück 10 Stunden hin, 10 Stunden zurück und konnten auf dem Weg noch eine flüchtende Person mitnehmen. In all dem Schlimmen, was gerade passiert, ist es ein kleiner **Lichtblick**, wie wir als Gesellschaft zusammenwachsen und Student:innen, Ärzt:innen und Gärtner:innen gemeinsam Hilfe ermöglichen.

Bunte Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachttag am 09. April](#)

Gemüsetipps:

“Bete muss nicht immer rot sein: Gelbe Bete ist auf dem Vormarsch. Auch wenn die knalligen Rüben nach einer neuen Züchtung aussehen, handelt es sich um eine **alte Sorte**.

Unter ihrer dünnen, hellen Schale steckt das Innere saftig-gelbe Fleisch der Rübe. Sie lässt sich gut lagern und bringt daher auch in den kühlen Jahreszeiten ein bisschen Sommer auf den Teller. Sie ist mehr als nur ein dekorativer Blickfang – **kulinarisch sowie gesundheitlich hat die Rübe einiges zu bieten und steht ihrer roten Verwandten in nichts nach.**

Herkunft: Die gelbe Bete ist eine alte Kulturpflanze und stammt aus dem Mittelmeerraum. Seit dem 16. Jahrhundert wird sie in Europa kultiviert und gehört neben andere Rüben zu den Fuchsschwanzgewächsen.

Saison: In Deutschland ist die gelbe Bete ein klassisches Wintergemüse. Die gelb leuchtenden Rüben sind ganzjährig erhältlich. Haupterntezeit ist ab Juli bis in die frostigen Wintermonate.

Geschmack: Wie schmeckt gelbe Bete? Im Vergleich zur berühmten rote Bete ist die Goldrübe etwas süßlicher und milder im Geschmack. Wer den “erdigen” Geschmack von roter Bete weniger mag, sollte es mit der gelben Bete probieren.

Sorten: Die gelbe Bete ist keine eigene Sorte, sondern eine Variante der roten Bete. Es gibt auch Varianten mit violetter und weißer Färbung. Die gelbfleischige Sorte findet man häufig als “Burpees Golden”.

Wie gesund ist eigentlich gelbe Bete?: Gelbe Beete ist ebenso wie rote Bete besonders reich an Nährstoffen. Die kalorienarme Rübe liefert wenig Fett, dafür umso mehr Mikronährstoffe wie Vitamin C, B-Vitamine, Provitamin A, Eisen und Kalium. In den Goldrüben stecken sogenannte Betaxanthine (Pflanzenfarbstoffe), diese sind die gelb-orangen wasserlöslichen Pigmente, die der gelben Bete ihre Farbe verleihen

Lagerung: Gekühlt hält sich gelbe Bete im Ganzen 3–4 Wochen.

Vorbereitung: Im Vergleich zur roten Bete hat die gelbe Knolle den Vorteil nicht so extrem zu Färben. Bei der Vorbereitung ist die gelbe Bete nicht anspruchsvoll. Sie kann geschält oder im ganzen gekocht werden. Auch geschnitten oder roh ist sie in kurzer Zeit für den Verzehr vorbereitet.”

Quelle: [Eat Smarter](#)

Rezept der Woche: Pasta mit köstlich-cremiger Soße (Vegane Mac´n Cheese)

Zutaten:

- Etwa 500 g Gemüse (z.B.: 1 mittelgroße Karotte 2 mittelgroße Kartoffeln der Rest Kürbis, z.B. Hokkaido, aber es geht auch ohne Kürbis mit saisonalem Gemüse)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Pflanzenöl
- 2 EL Gemüsebrühe-Pulver
- 500 g Nudeln
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Essig
- Muskat
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. In einem mittelgroßen Topf Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin 2 -3 Minuten anrösten bis sie gebräunt sind, die Gemüsegewürfel dazugeben und alles unter Rühren einige Minuten weiter anbraten, so, dass Röstaromen entstehen können. Das Gemüsebrühepulver dazugeben und mit gerade soviel Wasser aufgießen, dass die Gemüsestücke bedeckt sind. Je nach Größe 5 – 10 Minuten weich kochen. Abgießen und die Flüssigkeit auffangen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit Deckel genügend Wasser erhitzen, salzen und die Nudeln darin gut al dente kochen. In einem Nudelsieb abgießen und kalt abschrecken, damit wird das Gluten abgewaschen und die Nudeln kleben nicht zusammen.

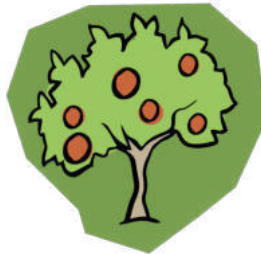
Die Gemüsestücke zusammen mit etwas aufgefangener Flüssigkeit und den Hefeflocken und dem Essig im PowerBlend zu einer cremigen Soße pürieren, gegebenenfalls mehr Brühe dazu geben.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln vermischen, nach Bedarf kurz erwärmen und mit nach Belieben mit Schnittlauch und gerösteten Semmelbröseln servieren.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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 12



Frisches **Obst** aus Griechenland ist da!

ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Sunita ([vorwiegend festkochend bis mehligkochend](#))
- Möhren**
- Pastinake** oder Wurzelpetersilie (PlantAge oder Zielke)
- Porree** (PlantAge oder Zielke)
- Spinat*
- Teekräuter - Salbei*

Von Biohof Zielke

- Gelbe Beete
- Knollensellerie
- Schwarzwertich

Von Apfelgalerie, Obstbauer und Genosse Thomas

- Äpfel - Gala (nicht bio)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 11\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 10\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche ist die erste Woche, wo wir zwei Lieferungen zusammen legen, um Aufwand auf beiden Seiten, Kosten und Sprit zu sparen.

Nächste Woche (KW 13) wird es also KEINE Lieferung geben!

Damit sich das Mehr an Gemüse auch so lange bei euch zu Hause hält, haben wir ein paar Lagerungstipps für euch im Gemüsebrief zusammengefasst.

Es ist auch die letzte Woche, wo wir **Möhren, Porree und Pastinaken** aus eigenem Anbau liefern können, also genießt die kostbaren Stücke noch einmal ganz besonders. Die ersten Sommermöhren sind übrigens schon gesät! Aber Möhren haben eine enorm lange Entwicklungszeit... das dauert also leider noch ein Weilchen.

Auch ansonsten haben wir letzte Woche viele Pflanzen in die Erde gebracht. Zum einen **Jungpflanzen**: Mangold, Dill, Fenchel, Pak Choi und Kohlrabi. Und zum anderen auch viele **Samen**: Dicke Bohnen, Radieschen, Stielmus, Spinat, aber auch Gründüngung und Blümmischungen. Und die Steckzwiebeln nicht zu vergessen, welche in nicht allzu ferner Zukunft als Frühlingszwiebeln geerntet werden.



Wir freuen uns diese Woche Praktikantin **Josepha** zu begrüßen. Sie macht bei uns ein 20-wöchiges Praktikum als Solawi-Gärtnerin im Rahmen ihres Studiums "Gärtnerischer Pflanzenbau" in Erfurt. ♥

Für alle, die sich bei der [Sammelbestellung von biozyklisch-veganem Obst](#) aus Griechenland beteiligen, gibt es diese Woche wieder eine frische Tüte in der Verteilstation. Pünktlich zum Frühlingsanfang ein fruchtiger Kick! Lasst es euch schmecken :-)

Frühlingshafte Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 09. April](#)

Gemüsetipps: Lagerung

Kartoffel

Der beste Lagerort ist unter der Erde. Hobbygärtner kennen den Trick wahrscheinlich, die Kartoffeln möglichst lange im Acker zu lassen. Der natürlichste Vorratsschrank der Welt. Deswegen fühlen sie sich im dunklen, trockenen und kühlen Keller oder der Speisekammer am Wohlsten. Trockenheit schützt vor Fäulnis, Dunkelheit verhindert das Keimen und Grün werden. Bei Zimmertemperatur halten es die Kartoffeln drei bis vier Wochen aus. Wenn noch Erde an der Kartoffel klebt, umso besser, das verlängert die Haltbarkeit.

Tipp: Die Kartoffeln am besten in Leinen-, Jute- oder Netzbeuteln aufbewahren! In Folienbeuteln faulen sie dagegen sehr schnell.

Lauch

Am besten „Schmutzig lassen“, denn mit etwas Erde dran halten alle Gemüse länger. Wenn ihr nicht alles auf einmal verarbeitet, zuerst die grünen Enden nutzen, da diese zuerst welk werden.

Um Lauch so lang wie möglich frisch zu halten, solltest du ihn kühl und trocken lagern. Er hat nicht so eine robuste Schale wie Zwiebeln, daher ist Lauch nicht so lang haltbar wie seine Verwandten. Wichtig ist, dass du Lauch nicht wäschst, bevor du ihn in den Kühlschrank legst. Die Feuchtigkeit würde die äußere Haut aufquellen, sodass das Gemüse anfälliger für Schimmel wird. Wickle den Lauch einfach in etwas Küchenpapier und bewahre ihn im Gemüsefach des Kühlschranks auf. So ist das knackige Wintergemüse 1-2 Wochen haltbar.

Solltest du Lauch mal im Kühlschrank vergessen, schmeiß ihn nicht direkt weg. Entferne zunächst die äußeren, braun oder gelb gewordenen Schichten. Oft ist das Innere noch verwendbar.

Wenn du Lauch einfrieren möchtest, solltest du ihn trimmen, waschen, in kleine Stücke schneiden und dann ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen und in Gefrierbeutel füllen. So kannst du Lauch bis zu einem Jahr im Gefrierfach aufbewahren. ([Quelle](#))

Zwiebel

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.

Möhren

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: Schlaffe 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.

Rezept der Woche: Kartoffelpuffer mit Beete-Trauben-Salat

Zutaten

Für die Kartoffelpuffer

- 800 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Mehl
- Salz und Pfeffer
- Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Für den Beete Traubensalat

- 600 g frische Beete
- 150 g Weintrauben
- 1 cm Ingwer
- 1 Beet Kresse alternativ: Keimlinge bzw. Sprossen
- 12 Walnusskerne
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln sowie Zwiebel schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe fein raspeln. Salz, Pfeffer und Mehl dazugeben, vermengen und für einige Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Rote Beete waschen, vom Blattansatz befreien und ebenfalls mit einer Küchenreibe raspeln. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Agavendicksaft, fein geriebenen Ingwer sowie Salz und Pfeffer vermengen und nach Geschmack abschmecken. Das Dressing unter die Rote Beete heben.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffel-Mehl-Masse ca. 1 EL entnehmen, in die Pfanne geben, platt drücken und von beiden Seite goldbraun ausbacken. Mit der restlichen Masse genauso verfahren, bis alle Puffer ausgebacken sind.
4. Trauben waschen, halbieren und mit in den Rote Beete Salat geben. Frische Kresse oder Keimlinge unter klarem Wasser abspülen und zunächst $\frac{2}{3}$ der Packung mit Hilfe einer Küchenschere in den Salat schneiden. Walnusskerne grob hacken und über dem Salat verteilen. Vorsichtig vermengen.
5. Puffer auf einem Teller zusammen mit dem Rote Beete Traubensalat anrichten. Die restliche Menge Keimlinge auf den servierten Tellern verteilen. Guten Appetit!

Das Rezept stammt vom veganen Koch Alex (www.hierkochtalex.de), noch mehr davon gibt es in seinen Kochbüchern "Oberlecker" und "Hier kocht Alex" und auf seinem [Youtube-Kanal](#).

GEMÜSEBRIEF

KW 14 (+15)



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Sunita ([vorwiegend festkochend bis mehligkochend](#))
- Zwiebeln**
- Schnittlauch*
- Blühender Postelein*

Von Biohof Zielke

- Gelbe Beete
- Knollensellerie
- Lauch
- Pastinake
- Asia-Salat

Von Apfelgalerie, Obstbauer und Genosse Thomas

- Äpfel - Gala (nicht bio)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 12\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 11\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Blühender Postelein! Eine besondere Delikatesse. Natürlich kann man die Blüten mitessen. Vielleicht fällt euch auf, dass die grünen Blätter um die weißen Blüten eine andere Form haben, als der Postelein, wie wir ihn sonst kennen? Die Blätter sind auch etwas fester. Überzeugt euch selbst :-). Es gibt eine große Portion, denn der Tunnel wird diese Woche komplett abgeerntet und für die nächste Pflanzung vorbereitet. Bei der nächsten Lieferung könnte es außerdem schon frischen Rucola und vielleicht sogar schon Kopfsalat geben!

“Nicht-Bio” - was steckt dahinter?

Die Äpfel von Thomas sind nicht Bio, aber auch nicht richtig konventionell. Sein Anbau nennt sich "Integrativ" und es ist quasi etwas dazwischen. Die Bäume werden gespritzt (übrigens bei Bio auch), aber nicht mit den ganz harten Sachen, die im konventionellen Anbau zugelassen wären. Sondern umweltschonend und insektenfreundlich, aber eben nicht Bio.

Neben den weniger Mitteln, die beim integrativen Anbau angewendet werden, arbeiten die Bauern in Markendorf auch mit dem NABU zusammen, um Lebensräume für Insekten, Vögel und Co. zu schaffen, zB durch Blühwiesen/-streifen, Nistkästen, Greifvogelstangen etc. Und Thomas setzt sich auch für den Erhalt alter Sorten ein. Wir arbeiten gerne mit Thomas zusammen, da er zum einen auch Genosse von PlantAge ist und bei diversen (Förder-)Projekten unterstützt. Ohne Thomas wären wir auch gar nicht nach Frankfurt (Oder) gekommen und hätten die Solawi womöglich gar nicht verwirklichen können, zumindest nicht so wie sie heute ist. Denn Thomas ist auf unser Gesuch nach Flächen aufmerksam geworden und hat uns Flächen in Markendorf angeboten. Die Obstbauern und -bäuerinnen, verkleinern sich immer weiter, da sich der Anbau aus verschiedensten Gründen nicht mehr lohnt. Die Flächen werden vorzugsweise an nachhaltige Projekte vermittelt, wir zum Beispiel WiR, ein Permakulturgarten und ganz neu wurde auch eine Streuobstwiese in Markendorf gepflanzt. Als nächstes kommt ein Winzer, wir sind schon gespannt ;-). Auf jeden Fall bleibt die Landwirtschaft bunt in Frankfurt (Oder), das ist ein Gewinn für die Kulturlandschaft und die Natur.

Wer sich gerne selbst einen Eindruck der Markendorfer Landschaft verschaffen möchte, ist herzlich zu unserer **Großen Frühjahrsführung am 23. April** eingeladen. Um 10 Uhr geht es los für alle, die an dem Tag auch mitackern möchten - dafür bitten wir um eine Anmeldung. Für alle anderen, beginnt die Führung um 14 Uhr an unserer Packhalle - keine Anmeldung notwendig.

Weitere Infos zum Tagesprogramm findet ihr [HIER](#).

Ganz liebe Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 09. April](#)
[Große Frühjahrsführung am 23. April](#)

Gemüsetipps: Asia Salat

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

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

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

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

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



Rezept der Woche: Gebackenes Schmorzwiebel Baguette

Zutaten:

- 700 g Gemüsezwiebeln
- 125 ml veganer Chardonnay
- 3 Stängel frischer Thymian die Blättchen davon
- 80 g pflanzlicher Reibekäse
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 8 Scheiben Baguette

Zubereitung:

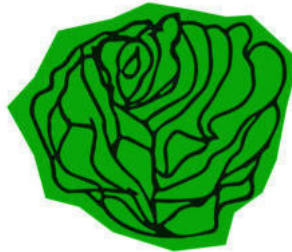
Zwiebeln enthäuten, in dünne Streifen schneiden und in Olivenöl mit dem Zucker anbraten. Wenn die Zwiebeln leicht Farbe genommen haben, den Chardonnay, Thymian sowie eine große Prise Salz und Pfeffer dazugeben. Für ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze einköcheln lassen bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Dann von der Kochstelle nehmen, Reibekäse unterheben und die Zwiebelmasse auf dem Brot verteilen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 220°C Ober- und Unterhitze für ca. 12 bis 15 Minuten goldbraun fertigbacken. Mit ein paar Tropfen frischem [Olivenöl](#) beträufeln sowie mit etwas frischem Pfeffer bestreuen. **Guten Appetit!**

Veganer Wein? Entscheidend ist bei der Frage, ob ein Wein vegan ist, ist nicht, welche Inhaltsstoffe im Tropfen direkt enthalten sind, sondern welche Hilfsmittel bei der Herstellung verwendet werden. Um den Wein zu klären, das heißt dafür zu sorgen, dass z.B. Rückstände der Schale oder des Fruchtfleisches entfernt werden, werden häufig tierische Produkte verwendet. Beispielsweise Milchprodukte, Hühnereiweiß, Gelatine oder die Schwimmblase von Fischen. Doch nicht nur bei der Klärung kann Tier enthalten sein. So werden Weinfässer zum Teil mit Eiklar abgedichtet oder der Kleber für das Weinetikett enthält tierische Inhaltsstoffe. Ist ein Wein mit dem Vegan-Label gekennzeichnet, erfolgt die Weinherrstellung ausschließlich mit pflanzlichen und/oder mineralischen Hilfsmitteln. Für die Klärung werden dann beispielsweise Erbsenprotein oder Mineralerde, sogenanntes Betonin, verwendet.

Das Rezept stammt vom veganen Koch Alex (www.hierkochtalex.de), noch mehr davon gibt es in seinen Kochbüchern "Oberlecker" und "Hier kocht Alex" und auf seinem [Youtube-Kanal](#).

GEMÜSEBRIEF

KW 16 (+ 17)



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria ([mehligkochend](#))
- Zwiebeln**
- Pak Choi*
- Rucola*
- Salat* - Speedway
- Dill*
- Schnittlauch*

Von Biohof Zielke

- Knollensellerie
- Lauch
- Pastinake
- Wurzelpetersilie

Von Apfelgalerie, Obstbauer und Genosse Thomas

- Äpfel - Gala (nicht bio)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 14\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 12\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Das **frische Grünzeug** ist da!!! Die milden Temperaturen waren perfekt für ein schnelles Wachstum von Salaten und Co. in unseren Folientunneln! Sogar der **Pak Choi** ist uns dieses Jahr das erste mal gelungen! Sonst waren wir mit der Ernte immer zu spät, weil er erst ganz lange winzig klein war und dann direkt in die Blüte gegangen ist. Wobei man die Blüten natürlich auch sehr gut essen kann, macht uns dieser kleine Erfolg doch richtig stolz. Auch **Rucola** ist dieses Jahr wieder mit dabei, da die Nachfrage in der großen Gemüseumfrage so groß war. Und jetzt wissen wir schon gar nicht mehr, warum wir ihn letztes Jahr nicht angebaut haben. Er schmeckt einfach so unfassbar lecker und kann dazu noch mehrmals geerntet werden - sehr praktisch. Neu für diese Saison dabei ist auch der **Kopfsalat** und **Dill**. Lasst es euch schmecken :-)

Verabschieden aus unserem Lager tun sich hingegen die **Kartoffeln**. Diese Woche wird die letzte Ernte verteilt. Da der Kühlcontainer etwas zu warm war, haben sie schon ein paar kleine Triebe entwickelt. Das ist überhaupt nicht schlimm, aber gegessen werden sollten diese nicht, da sie einen hohen Anteil an Solanin enthalten. Also am besten einfach kurz wegschneiden und gut ist.

Anfang Mai wird die nächste **Obstkiste** geliefert. Wer sich frische Mandoras, Orangen, Bananen, Zitronen, Avocados aus biozyklisch-veganen Anbau sichern möchte, kann sich jetzt eine Kiste mitbestellen und in die Verteilstation liefern lassen.

→ [Jetzt Obstkiste sichern](#)

Bitte nehmt euch nur Obst mit, wenn ihr dieses auch bestellt und bezahlt habt!

Seid ihr am Samstag dabei? Wir hoffen ja :-) Unser Wunsch für dieses Jahr ist, dass alle Genoss:innen zumindest einmal ihren Acker besucht haben. Diesen Samstag ist dazu die perfekte Gelegenheit! Das Wetter sieht toll aus, die Obstbäume blühen und wer Lust hat kann schon etwas früher kommen und sich für die Mitmachaktion anmelden. Wir freuen uns auf euch ♥

→ [Große Frühjahrsführung am 23. April](#)

Ab dieser Woche stellen wir euch im Gemüsebrief wieder wöchentlich eine **Person aus unserem Team** vor. Einige der Vorstellungen sind bereits fast 2 Jahre her, seitdem hat sich bei uns natürlich auch viel entwickelt und einige von euch sind vielleicht noch gar nicht so lange dabei und haben die Steckbriefe noch nicht mitbekommen. Das besondere bei der Solawi ist ja, dass man weiß, wer das Gemüse angebaut hat. Also los geht's!

Frische Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Große Frühjahrsführung am 23. April](#)

Teamsache: Judith

Was hat dich zu PlantAge geführt?

In meinem Studium (Ökologie und Umweltplanung) habe ich viel gelernt über die negativen Einflüsse der Landwirtschaft auf die Umwelt. Ich wollte unbedingt etwas ändern und zur Agrarwende beitragen. Das (und viele weitere Gründe) hat mich dazu gebracht zusammen mit Frederik PlantAge zu gründen, um unser eigenes Gemüse biovegan anzubauen.



Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Habe ich als Genossenschaftsvorstand zu Beginn noch so ziemlich alles gemacht von der Planung über Pflanzen bis zur Auslieferung, liegen meine Aufgaben heute insbesondere im Bereich HR, Marketing und Community Management - also zB Veranstaltungen, der Gemüsebrief oder Job-Bewerbungen. Übrigens haben wir noch [freie Praktikumsplätze](#) ;-)

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

Manchmal schau ich mich auf dem Acker oder auch im Team um und denke "Wow, dieser Ort und diese Gemeinschaft... das wäre ohne dich wahrscheinlich heute nicht hier." Es ist ein großartiges Gefühl, diese Arbeit tun zu dürfen und selbst geschaffen zu haben - natürlich nur mit der Unterstützung von euch allen, liebe Genoss:innen :-)

Welcher Moment in deiner Zeit bei PlantAge ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

In den ersten Wochen, wo wir Gemüse ausgeliefert haben, hatte ich morgens um 8 Uhr eine Präsentation in der Uni. Ich habe also um 4 Uhr in Frankfurt (Oder) Gemüse geerntet, bin nach Berlin gefahren und habe die ersten Kisten ausgeliefert. Habe in Neukölln, wo wir damals wohnten, das Auto an Freddy übergeben und mich auf den Weg zur Uni gemacht. Dort kam ich fast pünktlich an, ziemlich verdreht, aber hatte dafür frisch gepflückte Kirschen von Thomas für alle dabei und war mächtig stolz. Ein unvergesslicher (wenn auch äußerst stressiger) Tag. Die Präsentation war übrigens ok.

Gemüsetipps: 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 nicht nur kurz gedünstet oder gebraten werden. Ganz hervorragend macht es sich als Salat, kurz angebraten in Wok-Gerichten oder in Aufläufen oder als knackige Beilage.

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

Gewürze wie Sojasauce, Koriander oder Zitronengras passen sehr gut zu Pak Choi.

Rezept(e) der Woche: Schokomuffins mit Pastinake

Zutaten für 12 Muffins:

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

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

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

Selleriepuffer

statt Sellerie könnt Ihr auch Kartoffeln, Zucchini, Karotten verwenden.

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g rohe Sellerieknolle, geraspelt
- 150 g rohe rote Bete, geraspelt
- 1 EL Sojamehl
- 2 -3 EL Kartoffelstärke oder 2 EL Haferflocken
- Salz, Muskat
- Bratöl

Zubereitung:

Sellerie- und Beteraspel gut in einem Sieb auspressen, mit dem Sojamehl und der Kartoffelstärke/ Haferflocken vermengen und mit Salz und Muskat würzen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel Puffer ins heiße Öl geben und flach drücken. Von beiden Seiten knusprig anbraten, die zweite Seite geht meist etwas schneller. Sofort aufessen.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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 18

(jetzt wieder wöchentlich!)

■ Diese Woche gibt es auch wieder eine Obstlieferung. ■ Bitte beachtet dazu die Infos per Mail, bzgl. der verspäteten Lieferung!



ERNTE DER WOCHE

- Zwiebeln**
- Radieschen**
- Pak Choi*
- Mangold*
- Baby-Fenchel*
- Salate*
- Dill*
- Schnittlauch*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 16\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 14\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Achtung, Achtung! Ab jetzt wird wieder wöchentlich geliefert! Damit ihr immer mit frischen Salaten versorgt seid, findet die Lieferung jetzt wieder jede Woche statt. Im wöchentlichen Feedback gibt es zur zweiwöchigen Lieferung diesmal eine Sonderfrage, aber bisher haben wir dazu nur positives gehört und planen es auch im nächsten Winter umzusetzen.

Jetzt ist der **Wandel von Winter zu Frühling** so richtig in der Gemüsebox erkennbar. Das Lagergemüse ist weitestgehend aufgebraucht und in der ganzen Region konnten wir auch keine Bio-Kartoffeln zum Zukauf mehr finden. Es wird in den nächsten Wochen eher **Blattlastig**, Fenchel, Kohlrabi und Mangold in den Tunneln ist noch **klein**, aber das ist bei den frühen Kulturen auch nicht anders zu erwarten. Sie müssen dennoch bald Platz machen für die Gurken und Tomaten, die Mitte Mai nach den Eisheiligen gepflanzt werden.

Bei der großen Ackerführung am 23. April durften wir rund **60 Gäst:innen** bei uns begrüßen. Besonders erfreut hat uns, dass rund die Hälfte davon Genoss:innen waren, wovon die meisten zum ersten Mal den eigenen Acker gesehen haben. Unser großer Wunsch ist es, dass bis Ende des Jahres **alle Mitglieder mindestens einmal am Acker** waren und wissen, wo ihr Gemüse wächst. Die allerbeste Zeit dazu sind die **Mitmachtage in Mai und Juni**. Denn jetzt ballert das Beikraut und wir können jede Unterstützung gebrauchen.

Aktuell sind noch einige Kräfte mit dem **Aufbau der Bewässerung für die neuen Flächen** gebunden. Mit der Erschließung von neuen Flächen, heißt es natürlich auch, dass diese erst in den Biozyklisch-veganen Anbau umgestellt werden müssen. Das erste Jahr gilt das Gemüse als "konventionell", auch wenn wir bereits alle Richtlinien umsetzen. Im zweiten Jahr gilt es als "Umstellungsware" und erst im dritten Jahr ist es Bio zertifiziert.

Warum haben wir unsere Flächen wieder erweitert? Zum einen finden wir, desto mehr Fläche biozyklisch-vegan bewirtschaftet wird, desto besser. Aber der Hauptgrund ist, dass für eine gesunde Fruchtfolge mit Landwechsel, mehr Fläche gebraucht wird, um dem Boden auch mal ein Jahr Anbaupause mit Gründüngung zu gönnen. Insbesondere für unsere Kartoffeln ist das wichtig, da mehrere Jahre Abstand notwendig sind, um sie auf der gleichen Fläche wieder anbauen zu können.

Was sonst so ansteht? Wir arbeiten aktuell im Büro an der Umsetzung des **Soli-Beitrages** und einem **Saisonkalender** für euch, sodass ihr einen besseren Überblick habt, welches Gemüse wir dieses Jahr anbauen und wann die Ernte erwartet wird. Am Donnerstag findet auch die erste von insgesamt acht **Bauernhoffahrten** dieses Jahr statt. Dabei besuchen uns Kita-Kinder aus dem Frankfurter Raum, um den Acker zu erleben und wir kochen gemeinsam das frische Gemüse am Feld.

Strahlende Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachttag am 14. Mai](#)

Teamsache: Paul

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich habe für mein Praxissemester nach einem Praktikumsplatz gesucht. Mein innerlicher Ehrgeiz war es, einen Betrieb zu finden, mit dem ich mich nicht nur identifiziere und der Nachhaltigkeit weiter denkt, sondern der auch ein Ort ist für Menschen, die wirklich was verändern wollen und den Gedanken von einer nachhaltigen, tierleidfreien Welt teilen. Das machte PlantAge für mich einzigartig.



Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Ich gehöre zu den Personen, die am anderen Ende der Leitung sind. Das heißt, ein Großteil eurer Anfragen, Mails und Anrufe laufen über mich und meinen Office-Buddy Veronika. Ich bin daher hauptsächlich für die Mitgliederverwaltung zuständig und habe aber auch Aufgaben bei der Orga und Vorbereitung der Auslieferung und des Onlineshops. Zusammen mit noch ein bisschen Buchhaltungskrams, manchmal Aushelfen auf dem Acker und das ein oder andere Meeting entsteht da ein richtig schmackhafter Praktikumscocktail.

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

Die Meetings im Team und den Kontakt mit Kund:innen. Auch wenn man beim Kund:innenkontakt natürlich das ein oder andere bittere Früchtchen pflücken muss (Kündigungsmails etc.), so darf man auf der anderen Seite eine ganze Menge toller Feedbacks einfahren und ans Team weitergeben.

Mich motiviert, in erster Linie einen effektiven Beitrag zu einer nachhaltigen Transformation zu leisten. Auch die Gemeinschaft hier bei PlantAge ist einfach etwas Besonderes, die mich stetig mit Freuden erfüllt und mir ein Gefühl von Geborgenheit und breiter Akzeptanz gibt.

Möchtest du den Genoss:innen gerne etwas mitteilen?

Nehmt gerne an den Veranstaltungen teil und seid aktiv Part der Gemeinschaft! :)

Es ist einfach ein tolles Gefühl ein Teil davon zu sein und mit anderen Menschen mit ähnlichen Zielen und Idealen Zeit zu verbringen und Spaß zu haben.

+ ein fettes Danke für jede:n Einzelne:n von euch für euren Beitrag

Gemüsetipps: Gesunde Radieschen

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

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

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

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

Radieschen bestehen zu 94% aus Wasser und besitzen lediglich 14 Kilokalorien. Die in den Radieschen enthaltenen Senföle sind sowohl für den scharfen Geschmack der Knolle, als auch für zahlreiche positive Effekte auf deine Gesundheit verantwortlich.

Folgende Hauptbestandteile machen die Wurzelknolle so gesund:

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



[Quelle & weitere Infos](#)

Rezept der Woche: Radieschenblätter-Pesto

Zwar wird Pesto traditionell mit Basilikum-Blättern zubereitet, aber wer sagt eigentlich, dass man dafür nicht auch Radieschenblätter verwenden kann? Radieschenblätter-Pesto besticht durch seinen kräftigen Geschmack und lässt sich im Handumdrehen zubereiten.

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 und Verfügbarkeit)
- 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/>

GEMÜSEBRIEF

KW 19



ERNTE DER WOCHE

- Radieschen**
- Kohlrabi*
- Rucola*
- Salate*
- Mangold* oder Spinat**
- Dill*
- Winterheckenzwiebel*
- Getrockneter Salbei* für Tee

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 18\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 16\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

In unseren Folientunnel beginnt wieder eine **neue Zeit**. Mitte Mai werden die Sommerkulturen gepflanzt! Tomaten, Gurken, Basilikum, Stangenbohnen und Edamame, bekommen nun ihren geschützten Platz. Die Kohlrabis müssen daher geerntet werden, auch wenn sie noch nicht ihre optimale Größe erreicht haben. Schmecken tun sie dafür umso zarter. Wir lassen jedenfalls kein Gemüse zurück, nur weil es zu klein ist und irgendwelchen Handelsnormen nicht entsprechen würde. Auf diese Weise tragen wir zu **weniger Lebensmittelverschwendung** bei. Im Freiland pflanzen wir diese Woche Salate, Petersilie, Zwiebeln, Stangensellerie, Majoran und Zucchini.



Letzte Woche durften wir uns über den **Besuch der FRÖBEL Kita aus Frankfurt (Oder)** freuen. Es war die erste von insgesamt acht Bauernhoffahrten, die dieses Jahr bei uns stattfinden. Seit Mai bezieht die FRÖBEL Kita außerdem eine wöchentliche Gemüsekiste von PlantAge, die gemeinsam mit den Kindern erkundet und verkostet wird. "Wir staunten nicht schlecht, wie gut und gerne die Kinder den Salat verspeist haben. Es macht schon einiges aus, wenn man die Lebensmittel selbst erntet und vorher eine Menge darüber lernen kann." [Auf der Seite der Kita könnt ihr mehr über den Ausflug lesen.](#) (Foto: FRÖBEL Kita)

Wer uns auch gerne mit oder ohne Kinder besuchen möchte, ist herzlich zu unseren **Mitmachtagen** eingeladen. Der nächste findet diesen Samstag statt und wir werden gemeinsam Pflanzen, Säen und Beikraut hacken. Alle Termine findet ihr auch www.plantage.farm/veranstaltungen

→ [Jetzt anmelden](#)

Letzte Woche war ein bisschen chaotisch. Die Obstlieferung kam zwei Tage zu spät und es musste kurzfristig einiges für die Auslieferung umorganisiert werden. Obendrauf fehlten auch einige aus dem Team krankheitsbedingt oder wegen Seminaren (FÖJ & Ausbildung). Wir haben unser bestes gegeben trotzdem möglichst viel Arbeit zu schaffen, denn im Mai und Juni kommt einfach alles auf einmal. Während wir noch die Bewässerung aufbauen, wird gepflanzt, gesät und Beete vorbereitet, es wird geerntet und sobald man einmal mit dem Hacken durch ist, kann man vorne wieder anfangen. So wie ihr in der Gemüsekiste den Wechsel der Jahreszeiten schmecken könnt, so spüren wir ihn ganz deutlich tagtäglich bei unserer Arbeit. **Im Einklang der Jahreszeiten zu arbeiten und zu leben, heißt eben auch, dass im Sommer richtig malocht wird.**

Powernde Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachttag am 14. Mai](#)

Teamsache: Tinka

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich bin bei hier, um ein FÖJ zu machen. Dies brauche ich als praktischen Teil meines Fachabiturs.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Aktuell kümmere ich mich zusammen mit Freddy und Judith um die Kistenplanung und das Ernten der Kulturen.

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

Ich habe über die letzten Monate das Arbeiten an der frischen Luft bei Wind und Wetter genossen, was sich jetzt im Frühling nochmal mehr auszahlt, weil das Wetter immer angenehmer wird.

Wo ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Mein Lieblingsort bei PlantAge ist der Social Space beim Alten Acker. Ich kann nur empfehlen ihn bei einem der Mitmachtag kennenzulernen. Durch die Lernbeete, den Lagerfeuerplatz und den Bauwagen ist es gemütlich und ich habe dort ein paar ruhige und friedliche Abende nach Feierabend verbringen können.



Gemüsetipps: Winterheckenzwiebel

Verwendung

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

Geschichte

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

Rezept der Woche: Nudelsalat mit Rucola und Walnüssen

Das perfekte Mitbringsel für die nächste Garten-/Balkonparty und BBQ.

Zutaten:

- 100 g Nudeln (am Besten welche mit viel Oberfläche wie zB Farfalle oder Orchiette oder so halb eingedrehte kurze Nudeln)
- 8 getrocknete Tomaten in Öl eingelegt (nur die Tomaten, ohne das Öl)
- 2 El grüne Oliven
- 2 kl. Bund Rucola (so ca. 75 g gesamt)
- 2 El Walnusskerne
- Salz, Pfeffer
- 1 1/2 El Ahornsirup (Grad A)
- 1 El Aceto Balsamico
- 2 El Zitronensaft
- 4 El Olivenöl

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In eine Schüssel geben.

Die getrockneten Tomaten in Streifen, dann in Würfel schneiden, die Oliven grob hacken, genauso die Walnüsse. Alles zu den Nudeln geben und vermengen. Rucola waschen und putzen und mit den Händen grob zerrupfen, zu den Nudeln geben und unterheben.

Aus Ahornsirup, Balsamico, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren, über den Salat verteilen und alles gut vermengen. Den Salat eine halbe Stunde durchziehen lassen und dann genießen!

Quelle: [Vegan & Lecker](#)



GEMÜSEBRIEF

KW 20

[PlantAge & Sophia Hoffmann in der ARD Mediathek](#)



ERNTE DER WOCHE

- Radieschen** - French Breakfast
- Rettich** (unterschiedlich groß gewachsen)
- Stielmus**
- Salate* - Kisheri
- Fenchel*
- Zitronenmelisse* oder Dill*/Oregano*
- Rote Frühlingszwiebeln**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 19\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 18\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Mal wieder beweist sich das wöchentliche Feedback als sehr wertvoll für uns. Wir konnten aus dem Feedback zu Woche 18 mitnehmen, dass wir lieber **weniger Kulturen, aber dafür ordentliche Portionen** für euch ernten und das **Blattgemüse nicht so lange haltbar** war. Im Gemüsebrief erhaltet ihr regelmäßig Infos, warum das Gemüse besonders aussieht, klein/groß ist oder wann eine Saison beginnt oder endet. Meist gibt es dafür einen Grund, der mit dem Anbau oder Wetter zu tun hat. **Bei speziellen Fragen schreibt uns bitte eine Mail, denn im Feedbackbogen können wir auf Fragen nicht eingehen.**

Das feine Gemüse ist nach der langen Zeit von unkompliziertem Lagergemüse erstmal eine Umstellung. Um die Qualität zu verbessern, haben wir uns einige Maßnahmen vorgenommen. Das Blattgemüse schon früh am Morgen ernten, wenn es noch kühl ist, immer im Schatten halten und so schnell wie möglich kühlen. Nach dem Ernten wird es einmal in kaltes Wasser getunkt (quasi abgeschreckt), was sich bereits erwiesen hat, damit das Gemüse sauberer und frischer zu euch kommt. Die Gummis bei Bündeln dürfen nicht zu eng sitzen, da das Gemüse sonst gequetscht werden kann. Wir hoffen, dass ihr in den nächsten Wochen einen Unterschied in der Frische wahrnehmen könnt.

Ab der Auslieferung liegt es natürlich an euch. Das Gemüse wird in den Stationen nicht gekühlt und sollte **am gleichen Tag abgeholt** werden, möglichst zeitnah nach der Lieferung. Nur im Notfall ist die Abholung ggf. auch am folgenden Tag möglich, aber dann ist damit zu rechnen, dass das Gemüse nicht mehr frisch ist. Zu Hause hilft es, wenn das Gemüse noch einmal mit kaltem Wasser abgeduscht wird und im Kühlschrank mit einem **feuchten Tuch** bedeckt wird.

Müde Radieschen wieder frisch machen:

Radieschen und Co. sollten getrennt vom Blattgrün gelagert werden, denn diese entziehen Feuchtigkeit. Auch die Blätter können in der Küche verwendet werden. Sind die Radieschen schon etwas müde, also schrumpelig oder hohl, hilft es sie in eine Wasserschale zu legen. Oft fehlt ihnen nur Flüssigkeit und sie können sich schnell erholen.

Es ist übrigens **Radieschen-Saison!** Es mag jetzt viel an Rettich und Radieschen erscheinen, doch es wird sie danach nicht mehr geben. Jetzt ist also die Zeit, das meiste daraus zu machen und zum Beispiel Radieschen oder Rettich einzulegen. [Das passende Rezept dazu findet ihr auf unserer Webseite.](#)

Am Freitag ist die Bestellfrist für die nächste **Obstlieferung**. Wer sich noch bei der **Sammelbestellung** anschließen möchte kann dies gerne tun. Da die Avocadosaison endet, ist es das letzte mal bis zum Herbst, dass ihr euch die [Avokadokiste](#) bestellen könnt. → [Jetzt Obst bestellen](#)

Wachsende Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 28. Mai](#)

Teamsache: Veronika

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Im Herbst 2019 habe ich hier mein Praktikum im Rahmen meines Studiengangs „Vegan Food Management“ absolviert und bin seitdem fest mit dabei.

Was sind deine Aufgaben bei PlantAge?

Ich bin die gute Bürofee und kümmere mich vor allem um die Buchhaltung und Personalverwaltung. Außerdem betreue ich zusammen mit Paul unsere Mitglieder und die Auslieferung der Gemüseboxen.



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

Ich schätze es sehr, dass ich meine Vorliebe für Ordnung und Struktur für ein sinnvolles und nachhaltiges Unternehmen einsetzen kann. Auch das braucht nun mal jemanden, der sich um den Papierkram kümmert. Zu wissen, dass unser Team dann z. B. mit der passenden Arbeitskleidung ausgestattet auf dem Acker Vollgas geben kann, erfüllt mich sehr.

Wo ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Unsere Gemeinschaftswohnung, wo wir zusammen essen, Spiele spielen, Filme gucken und Gespräche über Gott & die Welt führen.

Stimme aus der Genossenschaft

„Wir sind ein neues Microgreen-Gartenkollektivprojekt, das sich darauf konzentriert, hochgradig nährstoffdichte Lebensmittel in einem SoLaWi-Modell anzubieten. Microgreens sind Superfoods, ähnlich wie Sprossen und sehr Nährstoffreich. Im Gegensatz zu ausgewachsenen Gemüsepflanzen enthalten Microgreens 40-mal mehr Vitamine und Mineralien sowie Antioxidantien, die zur Vorbeugung und Bekämpfung vieler Krankheiten helfen. Darum entspricht eine Handvoll Microgreens dem Verzehr einer ganzen Gemüsebox. Somit sind sie das Gesundeste und Kraftvollste, was ein Mensch essen kann. Das schnelle Wachstum unter unseren konstanten Bedingungen ermöglicht eine wöchentliche Ernte das ganze Jahr über. Vollständig biologisch, vegan und DIE selbstverantwortliche Art für ein ausgewogenes Leben.

Wir glauben, dass der tägliche Verzehr von Microgreens die perfekte Ergänzung für Menschen ist, die bereits Mitglied in anderen SoLaWi-Projekten sind sowie allgemein für alle, die gesunde und qualitativ hochwertige Superfoods in ihren Alltag integrieren wollen.

Kontaktiere uns für weitere Details!" - Jay → fresh@microgreen.garden

Gemüsetipps: 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 kleine Stücke. 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. Füge die Blätter 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: [Utopia](#)

Rezept der Woche: Gebratene Radieschen

*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, Pfeffer

Zubereitung

Entferne die Blatt- und Wurzelansätze. Wasche die roten Kugeln, trockne sie sehr sorgfältig ab und halbiere sie.

Zerstoße einen halben TL schwarze Pfefferkörner im Mörser.

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 Schnittstellen gebräunt sind, musst Du die Pfanne regelmäßig schwenken, damit nichts anbrennt.

Nimm die Pfanne vom Herd, träufele den Ahornsirup über die gebratenen Radieschen und würze alles großzügig mit Salz und 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/>

GEMÜSEBRIEF

KW 21



ERNTE DER WOCHE

- Radieschen** - Rudi
- Rettich**
- Spinat**
- Salat** - Pirat, Eichblatt ODER Speedway
- Oregano*
- Schnittlauchblüten*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 20\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 19\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wie ihr sicher per Mail gelesen habt, gibt es diese Woche **erhebliche Änderungen bei der Auslieferung, aufgrund des Feiertages**. Die Lieferungen (außer Frankfurt), werden um einen Tag nach vorne verschoben. Genaue Details und Ausnahmen entnehmt ihr bitte der E-Mail. Bitte bedenkt, dass einige Stationen am Donnerstag geschlossen sind, entsprechend ist es diese Woche besonders wichtig, das Gemüse am Liefertag abzuholen.

Die **Frühlingskulturen in den Tunneln sind nun vollständig abgeerntet**. Gurken sind bereits gepflanzt. Tomaten kommen diese Woche in die Erde und für die Aussaat von Stangenbohnen und Edamame ist alles vorbereitet. Das Gemüse im Freiland braucht allerdings noch ein bisschen zum wachsen. Diese Zeit im Jahr ist also eine Art **Übergangszeit, wo es weniger Ernte gibt**. Schon früher galt der Mai als der Monat, wo am meisten gehungert wurde, wenn die Lager leer waren und das Gemüse auf dem Feld erst los wuchs. Ganz so schlimm ist es heute zwar nicht mehr, aber spürbar ist es in der saisonal-regionalen Gemüsebox immer noch. Keine Sorge, wir haben einen genauen Blick auf den "Wert" der Gemüsebox und es wird im Jahresverlauf ausgeglichen.

Bei den Salaten suchen wir diese Woche die größten Exemplare aus dem ersten Satz heraus. Ab nächster Woche sind dann auch wieder Mangold und Kohlrabi am Start, es geht also in den nächsten Wochen wieder richtig los im Freiland. Bis dahin gibt es eine große Portion Spinat, die erste Ernte aus einer Saat im Freiland - ein gelungenes Experiment!

Beim **Schnittlauch** zählt diese Woche die **Blüte**, statt der Stängel. Die Stängel werden nämlich ganz schön fest sein und nicht mehr so gut zu verwenden. Aber lasst euch von dem würzigen Geschmack der zarten Blüten überraschen! Bienen und Hummel gehen auf jeden Fall total drauf ab (keine Sorge es sind noch genug für sie da).

Eine gute Nachricht fürs nächste Jahr: Der vor ein paar Wochen gepflanzte **Rhabarber** ist gut angewachsen. Dieser wird nächstes Jahr um diese Zeit in eurer Gemüsebox landen. Yum!

SAVE THE DATE! Der Termin für unsere diesjährige Jahreshauptversammlung steht fest: Am **Sonntag, den 10.07.** laden wir euch ein zur Versammlung der Genoss:innen in unserer Packhalle mit anschließender Ackerführung. Die offizielle Einladung erhaltet ihr innerhalb der nächsten Wochen per Mail. Darin werden auch weitere Infos zur Tagesordnung und Co. folgen. Wir freuen uns, wenn ihr ganz zahlreich erscheint und wir den Tag nutzen, um nicht nur den Jahresabschluss von 2021 vorzunehmen, sondern uns auch gemeinsam auszutauschen und kennen zu lernen.

Genossenschaftliche Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 28. Mai und 12. Juni](#)

Gemüsetipps: Salat

Grob kann man zwischen Kopfsalaten und Schnittsalaten unterscheiden. Wie der Name schon sagt wächst Kopfsalat, ähnlich wie Kohl, in festen (Eisbergsalat) oder lockeren (Kopfsalat) „Köpfen“.

Bei Schnitt- (oder Pflück-) Salaten werden die Blätter einzeln geerntet. Wobei manche Salate „Kopf“-ähnlich zusammenwachsen (Lollo Rosso, Eichblatt), andere einzeln (Feldsalat, Rucola).

Saison

Von Mai bis Oktober wächst eine Vielfalt frischer regionaler Salate. Im November und Dezember gibt es noch Endiviensalat und danach, während der Wintermonate die gegen Kälte unempfindlichen Sorten Feldsalat, Portulak und Chicorée. Die gängigsten Blattsalate sind auch im Saisonkalender (Seite XY) berücksichtigt. Natürlich gibt es auch den Rest des Jahres Importware, aber Salat schmeckt am Besten wenn er nicht weit gereist ist. Salate aus dem Gewächshaus sind oft weicher und geschmacksärmer.

Qualität

Frischer Bio-Salat riecht richtig intensiv und grün. Wie grün riecht? Wenn ihr einen Guten in der Hand habt, werdet ihr wissen was ich meine!

Lagerung

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

Verwendung/ Verwertung

- frisch als Salat, pur oder mit saisonalen Highlights wie Tomaten, Radieschen, Gurke, Paprika, gebratenen Pilzen oder herzhaftem Tofu-Feta,...
- auf Sandwiches/ belegten Brötchen
- als Basis für gesunde Wraps
- als Bratsalat
- als Basis für eine cremige Suppe, gebunden mit Kartoffeln
- in Smoothies

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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: Vegane Radieschensuppe mit Kokosmilch

Diese süßliche Radieschen Suppe schmeckt überraschend leicht, frisch, lieblich und bekommt eine hübsche rosa Farbe. Diese Suppe ist im Nu gemacht. Natürlich können statt oder mit Radieschen auch die Rettiche verwendet werden.

Zutaten:

- 3 Bund Radieschen/Rettich ohne Grün (aus dem Grün kannst du Pesto, Salat oder eine andere Suppe machen)
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 EL Bratöl
- 2 EL Reissirup
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Radieschen vom Grün trennen und gründlich waschen, vierteln.

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig anbraten.

Radieschen dazugeben und kurz mit - braten.

Zuerst mit dem Reissirup ablöschen, alles gut verrühren.

Gemüsebrühe dazu geben.

Köcheln bis die Radieschen weich aber nicht matschig sind, Kokosmilch dazu geben.

Alles kurz aufkochen. Die Suppe dann mit einem Pürierstab oder in einem Blender cremig rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: [Syl Gervais - Green Lifestyle Blog](#)



GEMÜSEBRIEF

KW 22



ERNTE DER WOCHE

- Radieschen** - Eiszapfen (weiß)
- Rettich**
- Spinat**
- Salat**
- Kohlrabi**
- Frühlingszwiebeln**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 21\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 20\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Eigentlich war für diese Woche auch eine **Mangoldernte** geplant. Doch dieser ist so stark von **Läusen** befallen, das kann man leider niemanden zumuten :(Auch wenn es weh tut, müssen wir diesen leider untermulchen (also auf dem Feld direkt einarbeiten und kompostieren). Das machen wir wirklich nur ungerne, aber die Läuse haben dem Mangold schon heftig zugesetzt. In den letzten Jahren haben wir gegen Läuse nie etwas unternehmen müssen, da es immer genügend Marienkäfer gegeben hat, die sich von Läusen ernähren.

Wenn ihr auch Schwierigkeiten hattet, **Radieschen und Rettich** auseinander zu halten, wird es diese Woche erleichtert. Die Radieschen der Sorte "Eiszapfen" sind nämlich ganz weiß und lassen sich gut vom pinken Rettich unterscheiden. Übrigens neigt sich die Rettich- und Radieschensaison dem Ende zu. Wer also noch nichts eingelegt hat, hat nun noch die Gelegenheit dazu, bis es im nächsten Frühjahr voraussichtlich erst wieder Radieschen geben wird.

Am Sonntag, den 12. Juni findet in Berlin das Umweltfestival statt. Erst hatten wir entschieden nicht mit einem Stand dabei zu sein, weil in der Vergangenheit lebende Tiere zur Show gestellt wurden und ein unrealistisches Bild von einem "Erlebnisbauernhof" suggerierten. Doch dieses Jahr wurde uns versichert, dass keine Tiere dort sein werden, stattdessen gibt es eine große Anzahl an veganen Food- und Infoständen. Diese Entwicklung unterstützen wir gerne. Also sind wir nun doch dabei und freuen uns auf euren Besuch!

Wusstet ihr, dass uns alle **Verteilstationen** ehrenamtlich unterstützen? Sie finden einfach die Idee von PlantAge toll und bieten euch gerne den Raum an, damit ihr euer Gemüse in der Nähe abholen könnt ohne dafür eine (finanzielle) Gegenleistung zu erhalten. Das ist keine Selbstverständlichkeit und natürlich freuen sie sich über eure **Wertschätzung** dafür. Diese könnt ihr ausdrücken, in dem ihr in eurer Verteilstation etwas kauft oder eine 5-Sterne-Bewertung bei Google, HappyCow und Co. hinterlasst. Beim Abholen ist es wichtig, dass ihr euch ruhig und leise verhaltet und den Betrieb vor Ort nicht stört. In vielen Stationen gibt es Kehrbesen, um Erde und Pflanzenreste zu beseitigen.

Apropos Verteilstationen: Vereinte Talente in Moabit hat mit uns einen **Video-Podcast "Über morgen reden"** aufgenommen zum Thema Landwirtschaft der Zukunft. Im Raum steht u.a. die große Frage: Wie schaffen wir es bis 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, und dabei die planetaren Grenzen einzuhalten? Zu finden ist der Podcast bei Youtube im Videoformat, sowie bei Spotify.

→ [Zum Podcast](#)

Frische Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 12. Juni](#)

Teamsache: Andreas

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich wurde auf PlantAge bei einer Demo aufmerksam. Ich erhoffte mir bei PlantAge eine andere Art der Landwirtschaft, nachhaltig und ohne unmenschliche Arbeitsbedingungen, die im Gartenbau leider Standard sind. Unter anderem deswegen habe ich mich bei PlantAge beworben.



Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Ich bin der leitende Gärtner bei PlantAge, ich koordiniere das Team, pflanze, überwache und pflege die Kulturen, dünge, hacke und bediene Maschinen und vieles mehr. Im Winter halte ich Lehrstunden für die Auszubildenden. Während Frederik und Judith die Planung übernehmen, Sorge ich für die Durchführung, so ergänzen wir uns gut.

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

Es motiviert nach teilweise sehr anstrengenden Arbeitstagen zu wissen, dass man Gemüse produziert, das man beim Abendessen gleich auf dem Teller hat. Außerdem haben wir ein gut eingespieltes junges Team mit dem die Arbeit mehr Spaß macht. Und das beste ist, dass man im Gartenbau nie auslernt und eigentlich fast jeden Tag was neues lernt und aus Fehlern schlauer wird

Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Mein Lieblingsrezept: Šaltibarščiai eine kalte rote bete Suppe aus Litauen: rote bete kochen. Gurken, rote Bete, Frühlingszwiebel und sehr viel Dill klein schneiden. Mit (veganem) Kefir oder ansonsten anderen säuerlichen Milchersatzprodukten auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe sollte ein kräftiges rosa haben. Dazu Kartoffeln und fertig. Sehr erfrischend und kräftigend an heißen Sommertagen.

Gemüsetipps: Verwertungsideen für Kohlrabi

Knolle

- roh geraspelt/ in feine Scheiben oder Stifte geschnitten als Pur-Snack, Reiseproviand, mit Dip, als Bestandteil in Salaten
- roh, mariniert in Essig-Öl-Dressing als Salat, z.B. Kichererbsen und Tofu
- gekocht oder gedünstet als Beilage, als Püree, in Eintöpfen, Suppen, in Aufläufen
- gehobelt oder geraspelt und fermentiert, ähnlich wie Sauerkraut
- als Gemüsenudeln, roh oder kurz gedünstet
- als panierte Schnitzel
- als Pommes Frites
- als lokale Variante eines thailändischen Papaya Salates/ Som Tam (mit Knoblauch, Chili, Limette Erdnüssen)

Blätter

- gedünstet wie Blattspinat
- gefüllt wie Weinblätter
- fein geschnitten als Beigabe zu Salaten, Suppen, Eintöpfen
- zusammen mit den fein geschnittenen Stielen fermentiert, ähnlich wie Kimchi
- als Zugabe zu Smoothie oder entsaftet
- als Pesto / grüne Soße

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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: 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) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.

GEMÜSEBRIEF

KW 23



Die Obstlieferung ist da!

Für alle, die auch Südfrüchte zur Gemüsebox zusätzlich buchen möchten,
finden [HIER](#) alle Infos.

ERNTE DER WOCHE

- Rettich** oder Radieschen** - Eiszapfen (weiß)
- Kohlrabis oder Brokkoli**
- Salat**
- Frühlingszwiebeln**
- Thymian*

Von Biohof Zielke:

- Rhabarber

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 22\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 21\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Der erste Brokkoli der Saison! Jede Pflanze ist ein Individuum und so sind nicht alle Brokkolis zeitgleich zur Ernte bereit. Für manche gibt es daher stattdessen zwei Kohlrabis. Doch keine Sorge, es ist genug für alle da und nächste Woche reicht es hoffentlich schon für alle.

Mangold von Läusen zerfressen, genauso wie die **Dicken Bohnen**, auf die wir uns wirklich sehr gefreut haben. Kein Grund den Kopf in den Sand zu stecken, denn durch unseren kleinteiligen und vielseitigen Anbau ist der Schaden begrenzt, aber traurig ist es dennoch. Die Dicken Bohnen haben wir dieses Jahr das erste mal gesät und bis jetzt sah auch alles gut aus. Doch jetzt kurz vor der Ernte sind sie so übersät mit schwarzen Läusen, dass man sie kaum noch erkennen kann. :-\ Als Ausgleich gibt es diese Woche leckeren **Rhabarber** von Biohof Zielke.

Heute bei der Ernte ist uns dann jedoch ein weiteres Problem aufgefallen. Zwischen dem **Rucola**, den es diese Woche auch hätte geben sollen, wächst das **giftige "Acker-Gauchheil"** (s. Foto). Wie man sieht, hat das Kraut den Rucola innerhalb kürzester Zeit überwuchert. Da uns diese Woche drei Personen bei der Ernte fehlen, schaffen wir es nicht den Rucola zu sortieren und müssen leider auf die Ernte verzichten. Nun geht es darum zu verhindern, dass sich das Acker-Gauchheil aus samt und weiter verbreitet.



Auf jeden Fall ist sehr viel zu tun aktuell und wir würden uns sehr freuen, wenn ihr uns am **Mitmachtag am kommenden Samstag, den 11. Juni** unterstützt einige wichtige Aufgaben anzugehen. Eure Unterstützung bei den Mitmachtagen ist für PlantAge sehr wertvoll und hilft uns gerade in diesen arbeitsintensiven Wochen den Kopf über Wasser zu halten. Gemeinsam bekommt man einfach viel mehr geschafft. Mit dem 9€-Ticket kommt ihr von Berlin direkt zu uns an den Acker und es ist in den nächsten Monaten noch einfacher und günstiger zu uns zu kommen.

→ [Jetzt zum Mitmachtag anmelden](#)

"Für alle die es noch nicht wissen: Gemüseblätter können (fast) immer mitgegessen werden und wer sie wegschneidet/ wegschmeißt, wirft nicht nur wertvolle Nährstoffe in die Tonne, es wird auch ein ganz schön umfangreicher Teil Gemüse verschwendet."

→ [Mehr Infos zur Verarbeitung von Gemüseblättern - Leaf to Root](#)

Vegane Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 11. Juni](#)

Teamsache: Josepha

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich habe PlantAge über Instagram kennen gelernt und die social media Präsenz hat mich später davon überzeugt, mich für das Praktikum im Rahmen meines Praxissemesters zu bewerben.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Meine Zuständigkeiten sind das Einladen der Gemüseboxen in die Lieferwagen, die Mitarbeit bei der Pflanzung, Pflege und Ernte der Kulturen sowie verschiedene Ackerarbeiten mit dem Traktor.



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

Mich motiviert der Anbau von regionalem und saisonalem Gemüse für die Community um einen kleinen Beitrag zu einem nachhaltigeren Lebensstil und Umdenken in der Gesellschaft zu leisten.

Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Radieschen, Rettich und Kohlrabi in Sahnesauce: Rettich und Radieschen in Scheiben und Kohlrabi in Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Alles zusammen in einem Wok oder einer Pfanne mit etwas Salz anbraten bis das Gemüse leicht braun und bissfest ist. Dann in veganer Sahne oder Kokosmilch gar kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Gemüsebrühpulver würzen. Optional Chilipulver, Paprika oder Sojasauce hinzufügen. Wahlweise mit Reis, Nudeln oder Kartoffeln servieren. :)

Gemüsetipps: Brokkoli

Lagerung:

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

Gesundheit:

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

Rezept der Woche: Cremig-knusprige Brokkoli-Pasta

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

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

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

Zubereitung:

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

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

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

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

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

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

GEMÜSEBRIEF

KW 24



ERNTE DER WOCHE

- Kohlrabis** oder Brokkoli**
- Salat**
- Fenchel**
- Rote Bete**
- Frühlingszwiebeln**
- Rhabarber (Biohof Zielke) ODER [Bananen](#)*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 23\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 22\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Es ist soweit! Der [Soli-Beitrag](#) ist da!!

PlantAge wird nun noch ein bisschen solidarischer. Nach langer Vorbereitungszeit und allen notwendigen Absprachen mit unserer Buchhaltung, könnt ihr euch jetzt für den Soli-Beitrag anmelden. Damit wir allen, die Bedarf haben weniger für ihren Ernteanteil zu bezahlen, dies auch ermöglichen können, benötigen wir natürlich genügend Mitglieder, die bereit sind etwas mehr zu zahlen. Auf diese Weise bleiben die Anbaukosten gedeckt und können zwischen den Mitgliedern untereinander noch fairer verteilt werden. In der großen Umfrage im Herbst 2021 haben etwa doppelt so viele Mitglieder angegeben mehr zahlen zu können (23,11%), als Mitglieder angegeben haben Bedarf für einen geringeren Beitrag zu haben (11,21%). Wir sind daher optimistisch ausreichend Soli-Kontingente sammeln zu können.

Der Soli-Beitrag ist ein großer **Meilenstein** für unsere Genossenschaft ♥

→ [Jetzt für Soli-Beitrag anmelden!](#)

Nächstes Wochenende freuen wir uns auf **das erste offizielle Acker-Camp**. Natürlich kann bei unseren Mitmachtagen nach Absprache eigentlich immer am Acker gezeltet werden, aber in Gemeinschaft ist es einfach ein noch schöneres Erlebnis. Es wird gemeinsam geackert und am Abend ein gemütliches Lagerfeuer gemacht. Ein Sprung in den Müllroser See am Nachmittag klingt doch verlockend. Außerdem erwarten euch Workshops und ein morgendlicher [Yoga-Kurs mit Jasja](#) am Sonntag. Weitere Infos folgen in Kürze auf unserer Webseite und via Mail, wenn ihr euch für die Veranstaltung angemeldet habt. Wir freuen uns, wenn ganz viele dabei sind!

→ [Jetzt anmelden](#)

Die Radieschen werden abgelöst von **Rote Bete**. An den Blättern werden sich noch einige Läuse finden lassen, die jedoch die Ernte nicht beeinträchtigen, da die Knolle in der Erde geschützt ist. Die Blätter können wie Mangold verwendet werden.

Beim Packen der Obstkisten sind ein paar **Bananen** übrig geblieben, die wir diese Woche für euch verteilen. Alternativ gibt es wieder Rhabarber vom Biohof Zielke.

In der nächsten [Obstkiste](#) erwarten euch **Pfirsiche und Nektarinen**, deren Saison nun beginnt. Es ist auch möglich eine reine [Pfirsich-Kiste](#) zu bestellen. Die Lieferung erfolgt voraussichtlich zwischen dem 28.06 und 02.07.

→ [Jetzt Obst bestellen](#)

Vegane Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Acker-Camp, am 25. Juni](#)

Teamsache: Frederik

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich habe PlantAge 2018 mit Judith gegründet, um Interessierte mit regional und selbst angebautem bioveganen Gemüse zu versorgen.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Bei PlantAge arbeite ich als Vorstand und Geschäftsführer, stelle wirtschaftliche Pläne auf und kontrolliere diese. Zudem bin ich für die gärtnerische Gesamtplanung und Koordinierung auf dem Feld zuständig. Ich mag die Abwechslung zwischen Schreibtisch- und Ackerarbeit und generell die Vielseitigkeit meiner Tätigkeiten.



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

Ich bin sehr dankbar, dass es so viele Menschen gibt, die unsere Arbeit wertschätzen und ermöglichen was wir hier tun.

Wo ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Der alte Acker ist mein absoluter Lieblingsort, weil er so naturnah gelegen und vielseitig bepflanzt ist. Zudem erinnert er mich an viele entbehrungsreiche, und auch schöne Zeiten, die wir beim Aufbau von PlantAge erleben durften.

Gemüsetipps: Rote Bete

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.

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
- roh milchsauer fermentiert
- 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, Pastateig, Brotteig, Pfannkuchenteig, Joghurt, Sour Cream, Plätzchenteig (wenige Tropfen) usw...
- süß: In Brownies und Raw Cakes

Rezept der Woche: Frühlingstofu

Ein Rezept aus der 5 Elemente Küche, das präventiv gegen Erkältungskrankheiten helfen soll.

Zutaten (für 4 Personen):

- 400g Naturtofu
- Rapskernöl zum Braten
- etwas Sesamöl
- 2 EL Reismalz
- ein Schuss Sojasoße
- ein Schuss Reisessig
- ein Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln bei Bedarf waschen und grob schneiden.

Tofu in Scheiben schneiden. Boden einer Pfanne bedeckt mit Rapsöl und einem Schuss Sesamöl erhitzen. Tofu anbraten, auf der ersten Seite ca. 4-5 Minuten, wenden, auf der zweiten Seite ca. 3-4 Minuten.

Mit Malt, Sojasoße und Essig ablöschen, auf niedriger Flamme 2-3 Minuten köcheln lassen. Frühlingszwiebeln dazugeben und servieren.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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: [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!“ → [Zum Video](#)



GEMÜSEBRIEF

KW 25



ERNTE DER WOCHE

- Gurke*
- Fenchel**
- Rote Bete**
- Salat**
- Frühlingszwiebeln**
- Basilikum*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 24\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 23\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Was ist das bitte für ein Wetter? Dass es im Juni heiß werden kann, überrascht sicher niemanden, aber die Temperaturen am letzten Wochenende haben nicht nur uns, sondern auch unser Gemüse einem Stresstest unterzogen. Nun kam ja doch noch der ersehnte Regen, aber wie immer könnte es mehr sein. Jetzt gehören wir also auch schon zu den Bauern und Bäuerinnen, die ständig etwas zum jammern haben :D **Good News:** die ersten Gurken sind da!! Auch Zucchini und Tomaten werden nicht mehr lange brauchen.

Am 10. Juli findet die diesjährige Generalversammlung statt. Dabei wird der Jahresabschluss 2021 vorgestellt und das Geschäftsjahr 2021 abgeschlossen. Wir bieten euch außerdem einen tieferen Einblick in unsere Planung und Ausrichtung des Betriebes. Dieses Jahr wird zudem der Vorstand neu gewählt (alle 4 Jahre). Neben dem formellen Teil, dürft ihr euch auf eine Führung, veganes Mitbring-Buffer und ganz tollen Austausch mit anderen Genoss:innen freuen! Die Mitgliederversammlung ist die oberste Instanz der Genossenschaft, es ist also eine wichtige Veranstaltung und wir hoffen, dass viele dabei sind!
→ [HIER](#) könnt ihr euch für die Generalversammlung anmelden

Viele haben sich bereits letzte Woche für den [Solibeitrag](#) angemeldet. Wir freuen uns, dass dieses Angebot genutzt wird und wir gemeinsam damit Solidarität für die Mitglieder in unserer Gemeinschaft schaffen, die es aktuell benötigen. Nach aktuellem Stand können wir bereits 16 Haushalte einen geringeren Beitrag ermöglichen. Etwa 10 Haushalte sind aktuell auf der Warteliste. Nutzt gerne weiterhin das [Formular](#), um euch für einen geringeren oder höheren Solibeitrag anzumelden. Es ist auch möglich später wieder zum regulären Beitrag zu wechseln, wenn sich Lebenssituationen ändern. Informationen findet ihr in den Vertragsgrundsätzen, oder schreibt uns gerne an info@plantage.farm, wenn ihr konkrete Fragen habt.

Bald steht die Ferienzeit an. Ausgerechnet, wenn viele im Urlaub sind, beginnt die Hauptsaison mit der größten Ernte. Aus diesem Grund gibt es laut Vertrag eine **Begrenzung auf zwei Joker im August**. Wir haben dieses Jahr bereits bei der Ernteplanung berücksichtigt, dass im Sommerloch weniger Gemüseboxen gepackt werden (bis zu 150 Boxen weniger pro Woche), sodass wir nicht wie im letzten Jahr von den Gemüseboxen überfordert werden. Dennoch ist das Jokerlimit für die Genossenschaft sehr wichtig. Wenn ihr darüber hinaus länger verreis seid oder aus anderen Gründen die Gemüsebox nicht abholen könnt, fragt Freund:innen, Nachbar:innen und Co., die sich mit großer Sicherheit sehr darüber freuen werden eure Gemüsebox auszuprobieren.

Gurkige Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Acker-Camp, am 25. Juni](#)
[Mitmachtag, am 9. Juli](#)

Teamsache: Tim

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich hab im plantbase in Berlin eine Vorstellung des Konzepts/der Genossenschaft durch Judith besucht und war begeistert von der Idee der biozyklisch-veganen Landwirtschaft - als ich mich später für ein FÖJ entschieden habe, hab ich dann PlantAge in der Liste der Einsatzstellen gefunden und mich sofort beworben.



Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Meine Verantwortungen sind die Puckleitung der Gemüse- und Obstkisten sowie Mitarbeit bei Ernte und Anbau sowie kleine Buchhaltungs- und Administrationsaufgaben.

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

Sehr motivierend ist vor allem das recht schnell sichtbare Ergebnis der harten Arbeit mit den Pflanzen - in einer Woche bereitet man zum Beispiel Tunnel vor und arbeitet noch Dünger in blanken Erdboden ein und in der nächsten Woche bindet man schon kleine Pflanzen an, damit sie klettern können - in ein paar Monaten wird man im selben Folientunnel noch kaum bis zum Ende gucken können weil die Pflanzen so sehr gewachsen sind.

Wo ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Einer meiner Lieblingsorte hier ist die Gemeinschaftswohnung in der man am Ende der Arbeitstage und am Wochenende zusammen kommt, auch die Leute sieht mit denen man nicht direkt zusammenarbeitet und einfach zusammen eine schöne Zeit haben kann - es gibt einfach immer jemanden mit dem man sich unterhalten kann oder mit dem man was machen kann und es wird jeden Tag was nices gekocht, wie eine kleine PlantAge WG.

Gemüsetipps: Gurken

Gurken gehören - genau wie Zucchini - zu den Kürbisgewächsen. Wir kennen vor allem die Salatgurke (Schlangengurke) sowie Einlegegurken. Bei PlantAge bauen wir die Landgurke an, welche sich durch eine kleinere Größe und zarte Stacheln auszeichnet. Sie ist besonders robust und ertragreich. Gurken bestehen bis zu 97% aus Wasser und sind reich an Vitaminen, Kalzium, Kalium, Zink und Eisen. Ihr Fettgehalt ist sehr gering.

Lagerung:

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.

Rezept der Woche: „Ceasar Salad“ mit Seitanfilets

Zutaten:

Für den Salat:

- 1 Salatkopf
- 400 g Seitan aus dem Glas
- 1 EL Worcestersoße
- 1 Prise Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Pfeffer

Für das Dressing:

- 5 EL [Olivenöl](#)
- 1 [Zitrone](#), den Saft davon
- 1 TL Senf
- ½ Zehe Knoblauch
- veganer Parmesan
- 5 Kapernäpfel
- je eine Prise Salz, Pfeffer
- 1-2 TL Ahornsirup

Für die Croûtons:

- 175 g Baguette
- 2 EL [Olivenöl](#)

sonstiges

- einige Saaten zum Anrichten



Zubereitung:

1. Seitan in Olivenöl knusprig anbraten, mit Worcestersoße, Paprikapulver und Pfeffer würzen und anschließend beiseitestellen. Kapernäpfel vom Stiel befreien, Knoblauch fein hacken und gemeinsam mit dem Senf, dem veganen Parmesan, je einer Prise Salz und Pfeffer sowie dem Zitronensaft, Olivenöl und Ahornsirup in einen Mörser oder Mixer geben, zerkleinern und zu einem glatten Dressing verrühren.
2. Baguette in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten.
3. Salat in grobe Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Dressing sowie den Seitanstücken vermengen. Das Baguette grob darüber bröseln und ggf. mit etwas Saaten toppen. Guten Appetit!

Das Rezept stammt vom veganen Koch Alex (www.hierkochtalex.de), noch mehr davon gibt es in seinen Kochbüchern "Oberlecker" und "Hier kocht Alex" und auf seinem [Youtube-Kanal](#).

VEGAN ORGANIC FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 26



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* oder Zucchini
- Fenchel**
- Rote Bete** (*rot, geringelt oder gelb*)
- Salat**
- Frühlingszwiebeln**
- Petersilie*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 25\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 24\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Seit letzter Woche ist offiziell Sommer und pünktlich dazu startet die **Saison des Fruchtgemüses**: Gurken, Zucchini und Tomaten (brauchen noch etwas). Wenn alles gut läuft werden wir bis zum ersten Frost (September/Okttober) Tomaten ernten können. Bei den Zucchini haben wir dieses Jahr erstmalig zwei Sätze gepflanzt, sodass wir lange versorgt sind, aber nie überschwemmt werden (so zumindest der Plan). Auch die Gurkenpflanzen sehen dieses Jahr besser und gesünder aus als letztes Jahr, auch wenn sie unter der Hitze und Trockenheit ordentlich zu kämpfen haben. Gurken stammen ursprünglich aus tropischen Gebieten und bevorzugen hohe Luftfeuchtigkeit und gleichmäßige Temperaturen.

Auch andere **Kulturen leiden unter der Hitze**. Die **Petersilie** ist leicht verbrannt, was man an den braunen Blättern erkennt. Der **Salat** wird so schnell reif, dass wir eigentlich mehrmals die Woche ernten müssten - also von den Erntezeitpunkten her, nicht von der Menge - doch das ist bei der Solawi natürlich nicht so einfach möglich, da wir nur einmal die Woche Gemüse liefern. Entsprechend kann es sein, dass am Salat braune Stellen an den Blatträndern erkennbar sind. Dies hat mit der Hitze und ungleichmäßigen Wasserversorgung zu tun. Der **Fenchel** hat keine Knollen ausgebildet, sondern schosst, um schnell Blüten zu entwickeln, was bei Pflanzen immer ein Zeichen von Stress ist. Zusätzlich beeinträchtigt ist der Fenchel durch den starken Beikrautdruck. Wir kommen leider nur gerade so hinterher mit dem Hacken und freuen uns schon auf Juli, wenn das Wachstum von Beikräutern erfahrungsgemäß wieder nachlässt.

Also auf dem Acker geht's gerade richtig rund und die heißen Temperaturen machen auch unserem Team zu schaffen. Die letzten Tage gab es immer mal auch ein bisschen Regen, was sehr gut getan hat! Und natürlich die **Unterstützung von allen Helfer:innen beim [Mitmachtag](#)**. Beim AckerCamp hatten wir eine richtig tolle Zeit! Das werden wir auf jeden Fall nächstes Jahr wiederholen und freuen uns jetzt schon sehr darauf :-)

Auf welche Kulturen aus eigenem Anbau dürft ihr euch in den nächsten Woche noch freuen? Unter anderem: Spitzkohl, gelbe Sommermöhren, Brokkoli, Tomaten, Stangenbohnen und Frühkartoffeln. Wann es mit der jeweiligen Ernte losgeht, können wir noch nicht ganz genau vorhersehen, aber voraussichtlich innerhalb der nächsten 4 Wochen.

Heiße Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachtag, am 9. Juli](#)

Jahreshauptversammlung, am 10. Juli

Teamsache: Julian

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich bin Julian und **Auszubildender** bei PlantAge. Durch das Vorpraktikum der biologisch-dynamischen Ausbildung gehöre ich schon seit über einem Jahr zum Team.

Was sind deine Aufgaben bei PlantAge?

Vom Aussäen der Kulturen bis hin zur Auslieferung eurer Gemüsekisten, habe ich schon die allermeisten Aufgaben bei PlantAge kennengelernt. Im Moment liegt mein Fokus auf den Traktorarbeiten, wie der Beetvorbereitung und dem Pflanzen, aber auch bei allen anderen Aufgaben helfe ich tatkräftig mit.

Was motiviert dich?

Gerade jetzt am Anfang des Sommers, mit all der Fülle und den Farben, ziehe ich meine Motivation für das ganze Jahr.

Wo ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Am Abend in der Dämmerung sitze ich gerne an unserer Feuerstelle und blicke auf den Acker, den Wald und die Wolken und das erfüllt mich mit sehr viel Zufriedenheit. Ich kann euch nur sehr empfehlen, diesen Moment mal bei uns zu genießen.



Gemüsetipps: Zucchini

Die Zucchini gehört zur Familie der Kürbisgewächse und stammt ursprünglich aus Südeuropa. Übersetzt heißt die Zucchini "kleiner Kürbis", was auf die enge Verwandtschaft mit dem richtigen Kürbis (italienisch: "zuccho") hinweist. Wobei: Klein bleiben die meisten Zucchini-Sorten nicht. Da sie rasch wachsen, müssen sich Gärtner:innen sputen, um mit der Ernte und der Verwertung nachzukommen. Die größte Auswahl an Sorten findet man in Italien und Frankreich, doch auch aus unseren Gärten sind die unermüdlich fruchtenden Sommerkürbisse kaum wegzudenken.

Anbau: Gute Vorfrüchte für Zucchini sind Bohnen, ebenso eignen sich Radieschen und Salat. Zwischen Zucchini und anderen Kürbissen sollte eine Anbaupause von mindestens vier Jahren eingehalten werden. Zucchini sind Starkzehrer und brauchen eine gute Versorgung mit Nährstoffen zum Beispiel durch Kompost.

Quelle: [Mein schöner Garten](#)

Rezept der Woche: Kalte Fenchelsuppe

Perfektes Rezept an heißen Sommertagen! Darin lassen sich auch schon etwas müde oder holzige Fenchel noch köstlich verarbeiten. Das Fenchelgrün kann zum Garnieren verwendet werden oder gleich mit verarbeitet werden.

In der [Ackerküche](#) könnt ihr euch zu weiteren Ideen zum Fenchelgrün austauschen. Tolle Vorschläge wurden bereits gesammelt: Pesto, in der Pfanne mit anbraten, wie Dill in Dips verwenden (z.B. mit veganem Joghurt und Tahini).

Zutaten:

- 1 Schalotte
- 3 EL Olivenöl
- 2 Fenchelknollen | ca. 500 g
- 3 Thymian Zweige
- 1 Knoblauchzehe
- 1/8 L Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 mehliges Kartoffel
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Zum Garnieren
- Fenchelgrün
- Zitronenzeste

Zubereitung:

Für die kalte Fenchelsuppe die Schalotte fein hacken. Kartoffel schälen und grob zerteilen. Fenchelgrün abschneiden und aufheben, Fenchel grob hacken. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Schalotten mit Knoblauch und Thymian glasig braten. Fenchel dazugeben und mitbraten. Kartoffel dazugeben, mit Fond aufgießen. Einmal aufkochen und auf mittlerer Hitze ca. 15 min köcheln, bis der Fenchel und die Kartoffeln weich sind.

Knoblauch und Thymian entfernen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Zuckern, salzen, pfeffern, Zitronensaft dazugeben. Abschmecken. Suppe für mehrere Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken und eventuell nachwürzen. Mit Fenchelgrün und Zitronenzeste garnieren. Die kalte Fenchelsuppe kalt servieren.

Quelle: Julian Kutos

GEMÜSEBRIEF

KW 27



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (*wenige davon von Biohof Zielke*)
- Zucchini**
- Mangold** - Glatter Silber
- Rote Bete**
- Frühlingszwiebeln**
- Thymian*

Von Biohof Zielke

- Salat - Eichblatt

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 26\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 25\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die **Zucchini**s gehen richtig ab! Wir ernten sie mehrmals die Woche, da die Früchte so schnell wachsen. Wenn man jedoch mal eine übersieht, kann man beim nächsten Mal schon Zucchini-Wale ernten. Die Zucchini bekommen dann eine festere Schale und sind dadurch länger haltbar. Sollte die Schale wirklich sehr hart sein, kann man sie Schälen oder als [gefüllte Ofenzucchini](#) verarbeiten.

Die **Sommer-Rote Bete** ist kleiner als die dicken Klopfer im Winter. Dafür haben sie vollen Geschmack und kommen mit hübschem Grün daher, welches nicht nur schön anzuschauen ist. Die Blätter können wie Mangold verarbeitet werden, einfach mit in die Gemüsepfanne geschribbelt oder zu leckerem Pesto püriert werden.

Dass wir im Sommer **Salate** zukaufen müssen, ist uns auch noch nicht passiert. Letztes Jahr konnten wir uns kaum retten und haben die Anbaumenge entsprechend angepasst. Doch das extreme Wetter dieses Jahr, stellt unseren Gemüseanbau vor echte Herausforderungen. Läuse, Trockenheit, Hitze, nicht keimendes Saatgut, viel Beikraut... wir lernen jedes Jahr dazu und werden im Großen und Ganzen etwas gelassener, aber die Arbeit ist wirklich hart und die Sorgen, ob genug Gemüse in hoher Qualität für alle da ist, begleitet uns täglich. Woanders hört und liest man, dass perfekte Ernten wieder untergepflügt werden, weil die Abnahme fehlt. Unvorstellbar eigentlich... Doch die Billigware aus dem Ausland macht es der regionalen Landwirtschaft zusätzlich schwer. Zum Glück sind wir, als **solidarische Landwirtschaft**, davon nicht direkt betroffen. Die Ernte, die wir anbauen, in die wir viel Herzblut und Schweiß stecken, wird auch gegessen. In den letzten Jahren konnten wir bereits zeigen, dass wir auch als junge Initiative krisenfest sind. Mit dem [Soli-Beitrag](#) können wir uns in der Gemeinschaft gegenseitig unterstützen. Bereits über 15 Haushalte können ab Mitte Juli finanziell entlastet werden ♥ Es gibt noch Personen auf der Warteliste, die sich über eure Solidarität freuen werden.

→ [Jetzt an Soli-Beitrag beteiligen](#)

Am Wochenende finden gleich zwei **Events** bei uns statt! Am Samstag ist [Mitmachtag](#), wo wir gemeinsam mit euch unseren CBD-Hanf ernten möchten. Wir freuen uns auf zahlreiche Unterstützung!

Am Sonntag findet die diesjährige **Jahreshauptversammlung** statt. Wir freuen uns zusammen das Jahr 2021 offiziell abzuschließen und uns untereinander besser kennen zu lernen.

Laut aktuellem Wetterbericht soll es auch angenehme Temperaturen geben :)

Gemeinschaftliche Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachtag, am 9. Juli](#) von 10-16 Uhr
[Jahreshauptversammlung, am 10. Juli](#)

Gemüsetipps: Zucchini

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

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

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

Thymian

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

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

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

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

Quelle: [Gartenjournal](#)

Rezept der Woche: Rote Bete Carpaccio

Das Rezept ist so wie hier beschrieben, etwas aufwändiger, da es als weihnachtliches Gericht bestimmt war. Natürlich lässt es sich nach belieben vereinfachen und Zutaten durch Saisonales ersetzen. Besonders schnell geht das Rezept, wenn man vorgekochte Rote Bete schon parat im Kühlschrank hat. Dazu einfach die gesamte Ernte der Rote Bete grob waschen und als ganzes mit Schale kochen, bis sie gar ist - so bleibt auch die tolle Farbe erhalten. Vor der Verwendung kann dann die benötigte Menge aus dem Kühlschrank genommen, gepellt und weiterverarbeitet werden.

Zutaten für 5 Portionen

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

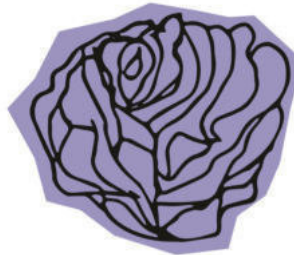
Zubereitung

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

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

GEMÜSEBRIEF

KW 28



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (*wenige davon von Biohof Zielke*)
- Zucchini**
- Rote Bete**
- Spitzkohl**
- Salat** (*wenige davon von Biohof Zielke*)
- Frühlingszwiebeln**
- Oregano*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 27\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 26\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die diesjährige **Generalversammlung** hat am Sonntag erfolgreich stattgefunden. Dabei wurde der Jahresabschluss von 2021 verabschiedet und der Vorstand gewählt. Sich mal unter Genoss:innen ganz persönlich austauschen zu können, war sehr bereichernd für uns und hat uns viel Freude gebracht. Wir danken euch auch von Herzen für euer Vertrauen, dass wir - Freddy und Judith - nochmal weitere vier Jahre Vorstand von PlantAge sein dürfen. Jetzt, fast vier Jahren nach der Gründung, haben wir als Genossenschaft schon richtig viel gemeinsam erreicht. Rund 850 Haushalte versorgen wir aktuell mit frischem Gemüse, sind inzwischen über 1000 Genoss:innen und haben einen Gemüsebaubetrieb quasi aus dem Nichts aufgebaut, der inzwischen 30 ha bewirtschaftet und biozyklisch-vegan umstellt. In den nächsten vier Jahren ist es unser Ziel den Betrieb nachhaltig zu etablieren und zu stabilisieren. Schließlich soll PlantAge am besten in alle Ewigkeit bestehen ;-) Dafür sind vier Jahre natürlich nur ein kleiner Augenblick und die Zeit ist tatsächlich wie im Flug vergangen. Wir freuen uns daher sehr die nächsten Jahre von PlantAge mit euch gemeinsam zu beschreiten und zu gestalten. ♥

So gut es mit den **Gurken** angefangen hat, desto schneller holen uns nun die **Pflanzenkrankheiten** doch wieder ein. Die Trockenheit und Hitze setzt die Pflanzen unter Stress und sie sind weniger widerstandsfähig. Mit Brennesselextrakten versuchen wir die Pflanzen zu stärken. Erkrankte Blätter werden regelmäßig entfernt, damit es sich nicht weiter ausbreitet. Die Früchte an sich, sind nicht betroffen, aber die Pflanzen brauchen natürlich gesunde Blätter, um die Gurken versorgen zu können. Wir haben die Gurken dieses Jahr mit größeren Abständen gepflanzt, in der Hoffnung, dass sie nicht krank werden oder Krankheiten sich nicht so schnell verbreiten. Offensichtlich hat das als Maßnahme nicht gereicht.

Die **Gewächshauskulturen** wie Gurken und Tomaten sind halt nochmal eine Nummer ganz für sich. Sie bedürfen ganz besonderer und intensiver Pflege wie Ausgeizen und Anbinden, sind anfällig für diverse Krankheiten und sind sehr empfindlich was das Klima betrifft. Sie sind eben bei uns nicht ganz heimisch, weshalb sie schließlich im Tunnel stehen. Größere Gärtnereien haben deshalb meist ein eigenes Team angestellt, welches sich ausschließlich um das Gemüse im Gewächshaus kümmert. Das würde sich bei uns zwar nicht lohnen, doch wir freuen uns dennoch sehr bald einen erfahrenen Gärtner im Team zu haben, der bereits mehrere Jahre in Gewächshäusern gearbeitet hat. Mit seiner Hilfe können wir unseren Gewächshausanbau im nächsten Jahren auf ein ganz anderes Level bringen - dazu bald mehr ;-)

Gemeinschaftliche Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:
Mitmachttag, am 23. Juli und 13. August
Immer von 10-16 Uhr

Gemüsetipps: Gelbe Bete

Sowohl die rote als auch die gelbe Bete stammen ursprünglich von der wilden Rübe (*Beta vulgaris*) ab. Bei der heutigen Bete handelt es sich um eine kultivierte Form dieser Pflanze. Andere Gemüsearten, die auf die wilde Rübe zurückgehen, sind beispielsweise die Zuckerrübe oder Mangold.

Aus botanischer Sicht ist die gelbe Bete lediglich eine Variante der roten Bete – es handelt sich also nicht um eine eigene Sorte. Für ihre gelbe Färbung ist der Farbstoff Betaxanthin verantwortlich, während das kräftige Rot der roten Bete durch den Farbstoff Betanin zustande kommt.

Abgesehen von der Farbe unterscheiden sich gelbe und rote Bete nur geringfügig. Ihr Nährstoffgehalt ist ähnlich: Beide Arten liefern insbesondere verschiedene B-Vitamine sowie Eisen und Folsäure. Sowohl Betaxanthin als auch Betanin gehören zur Familie der Betalaine, die antioxidative Wirkungen haben.

Grundsätzlich ist die gelbe Bete etwas milder und süßlicher im Geschmack als die rote Variante. Für Menschen, die sich am leicht erdigen Geschmack der roten Bete stören, kann die gelbe Variante deshalb eine angenehmere Alternative sein.

Aufgrund des ähnlichen Geschmacks lässt sich die gelbe Bete in den meisten Gerichten gegen rote Bete austauschen. Insbesondere roh zeichnet sie sich durch ihr mildes Aroma aus. Aber auch gekocht kannst du die gelbe Bete vielfältig verwenden – zum Beispiel in einem [Rezept für Ofengemüse](#), Suppen, Pesto oder Aufstriche.

Quelle: [Utopia](#)



Rezept der Woche: Zucchinischwemme? Antipasti!

Die Zucchinizeit ist intensiv, aber jedes Jahr wieder kurz. Es lohnt sich Zucchini haltbar zu machen, denn so hat man länger etwas von ihnen. 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.

Zubereitung:

1. Zucchini in gut Öl beidseitig anbraten bis sie gebräunt sind und kein Wasser mehr enthalten. Ihr müsst kein Küchenkrepp verwenden, sie wandern direkt ins Glas.
2. Auf den Boden eines sauberen Weckglases [Olivenöl](#) geben, Zucchinischeiben darauf, dazwischen nach Belieben Gewürzmischung bestreuen (ich verwende Thymian, Oregano, getrocknete Orangenzeste, Pfefferkörner und Salz). Salz sorgt für zusätzliche Konservierung.
3. Zwischendurch immer wieder mit Öl auffüllen, ich gehe so vor: eine Pfannenladung Zucchini, Gewürze drauf, Öl drauf und mit einem sauberen Löffel festdrücken, so dass es keine Luft einschlüsse 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 übervoll machen, oben etwas Platz lassen und großzügig mit Öl begießen, so dass alles gut bedeckt ist.

Tipps:

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

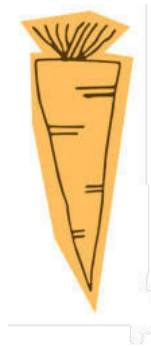
Haltbarkeit & Lagerung: 3-4 Monate an einem kühlen Ort (optimal NICHT der Kühlschrank, da das Öl dort fest wird, ist nicht schlimm nur einfach unpraktisch)

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

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

GEMÜSEBRIEF

KW 29



ERNTTE DER WOCHE

- Gurke* (*wenige davon von Biohof Zielke*)
- Zucchini**
- Mangold**
- Gelbe Möhren**
- Frühlingszwiebeln**
- Thai-Basilikum*

Von Biohof Zielke

- Salat
- Frühkartoffeln - Annabelle (festkochend)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 27\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Da am kommenden Wochenende in Berlin der CSD stattfindet, wo auch einige aus unserem Team gerne teilnehmen möchten, haben wir uns entschieden den **Mitmachttag vom 23.07. auf den 30.07. zu verschieben**. Sicher sind viele im Urlaub, aber natürlich freuen wir uns, wenn ihr zahlreich kommt, da wir die **Unterstützung** aktuell wirklich gut gebrauchen können! Urlaubs-, krankheitsbedingt und wegen Seminaren fallen gerade leider mehrere Mitarbeiter:innen aus. Die Mitmachtage sind nicht nur tolle Möglichkeiten sich kennenzulernen und eine schöne gemeinsame Zeit auf dem Acker zu verbringen, sondern sind für unser Team auch eine Entlastung und fester Bestandteil einer solidarischen Landwirtschaft. [HIER](#) findet ihr alle Infos zum Mitmachtag und wie ihr euch anmelden könnt. Wir freuen uns auf euch!

Diese Woche wird's **heiß!** Die Arbeit auf dem Feld muss natürlich gemacht werden, egal wie das Wetter aussieht. Die [MOZ](#) schreibt daher diese Woche einen Artikel, wie man bei der Arbeit im Freiland für Abkühlung sorgen kann.

Was wir machen, um uns bei Hitze zu schützen:

1. wir bieten Sonnenhüte und Sonnencreme kostenlos für Mitarbeiter:innen an
2. wir fangen sehr früh an zu arbeiten, wenn es noch kühler ist. Da ist das Team in der Regel frei eine Zeit festzulegen. Im Sommer starten wir meist um 6, an heißen Tagen schon um 5 Uhr
3. am Nachmittag geht es dann oft gemeinsam zum See für eine Abkühlung
4. nachhaltige Wasserflaschen zum Wiederauffüllen gehören bei uns zur Grundausstattung für Mitarbeitende #stayhydrated
5. wenn gerade das Gemüse bewässert wird, kann man sich natürlich auch mal unter einem Wassersprinkler abkühlen ;)
6. bei bestimmten Aufgaben schützen wir uns mit Sonnenschirmen. Zum Beispiel, wenn mit dem Traktor gearbeitet wird und hinten jemand auf der Maschine sitzt, kann man einen Sonnenschirm für diese Person anbringen.

Ich glaube man hört schon raus: bei uns geht es weniger um eine nette „Abkühlung“, sondern um echten Sonnenschutz. Wer in der Landwirtschaft, oder generell draußen arbeitet, hat ein erhöhtes Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Wir nehmen das daher sehr ernst.

Cooler Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachttag, am 30. Juli und 13. August](#)

Immer von 10-16 Uhr

Gemüsetipps: Frühlingszwiebel

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. 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. Angeschchnittene 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.

Verwertungstipps

- 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

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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: [Vegane Kartoffelsalat mit Wurstchen](#)

Zutaten:

- 8 vegane Bockwürste
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 Zwiebel
- 4 Gewürzgurken
- 2 EL Senf
- 8 EL [vegane Mayonnaise](#)
- 6 EL Gewürzgurken-Sud
- 1 EL Weißweinessig
- 1/2 TL Kala Namak
- Salz + Pfeffer
- optional: frische Petersilie

Zubereitung:

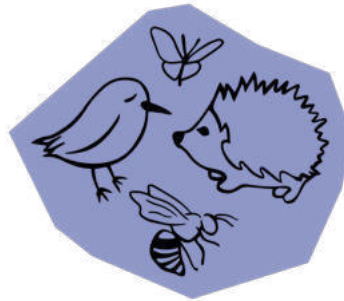
1. Die Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, aufkochen und bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten gar kochen. Etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Gewürzgurken würfeln. Die Zwiebel sehr fein hacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren.
3. Die Kartoffelscheiben mit dem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
4. Die Würste kurz in heißem Wasser erhitzen und mit einem Klecks Senf zum Kartoffelsalat servieren.

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



GEMÜSEBRIEF

KW 30



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (*wenige davon von Biohof Zielke*)
oder Radieschen (Biohof Zielke)
- Zucchini**
- Mangold**
- Rote Bete**
- Zwiebeln**
- Basilikum*
- Ggf. Tomaten*

Von Biohof Zielke

- Salat

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Da das Feedback zu **bitteren Zucchini**s aufkam, haben wir für euch im heutigen Gemüsebrief ein paar Infos dazu zusammengefasst. Bittere Zucchini sind **giftig**! Leider kann man es von außen nicht erkennen, deshalb achtet bitte zu Hause darauf und macht einen Geschmackstest, bevor ihr die Zucchini verarbeitet. Die Bitterstoffe sind aus heutigen Sorten eigentlich herausgezüchtet, können aber unter bestimmten Umständen auftreten. Dazu zählen Hitzestress und zu lange bzw. zu kühle Lagerung. Auf das Wetter haben wir leider keinen direkten Einfluss, bei der Lagerung schauen wir, ob wir etwas optimieren können, damit keine Zucchini bitter wird. Da aber gerade die letzte Woche äußerst heiß war, kann es auch einfach daran liegen und ihr solltet diese Woche besonders darauf achten. Wenn Zucchini bitter schmecken, entsorgt diese bitte.

Die **Tomaten** werden nun langsam rot! Juhu! Es kann sein, dass es diese Woche noch nicht für alle reicht oder nur eine kleine Portion. In den nächsten Wochen wird es nach und nach mehr werden. Insgesamt haben wir dieses Jahr jedoch weniger Tomaten im Anbau als in den letzten Jahren, da die Pflege sehr aufwändig und kostenintensiv ist und eigentlich besondere Kenntnisse erfordert. Mit unserem neuen Gärtner Jan-David haben wir ab August eine solche Person im Team und können in den kommenden Jahren unsere Gewächshauskulturen ausbauen. Darauf freuen wir uns schon :-)

Jan baut aktuell im Spreewald Gemüse als Selbstversorger an. Lieber arbeitet er jedoch zusammen im Team und so kommt es, dass er sich bei uns auf die Vollzeitstelle als Gärtnerische Leitung beworben hat. Er hat ein abgeschlossenes Studium in Gartenbauwissenschaften und leitete ungefähr vier Jahre eine 2 Hektar große Gewächshausfläche mit 25 Mitarbeiter:innen auf einem Biobetrieb. Auch bei einer jungen Solawi hat er bereits mitgearbeitet und kennt daher die besonderen Ansprüche einer Solawi-Gärtnerei. Ab August ist er unser Gärtner und wird damit eine Schlüsselrolle bei PlantAge einnehmen. Willkommen im Team! :-)

Welches Gemüse ist in den kommenden Wochen und Monaten in der Gemüsekiste? Und warum gibt es eigentlich weniger Ernte als im letzten Jahr? Diese Fragen möchten wir in unserem neuen [Beitrag auf der Webseite](#) beantworten. → [Hier geht's lang](#)

Reife Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:
Mitmachttag, am 30. Juli und 13. August
Immer von 10-16 Uhr

Teamsache: Maria

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Hergeführt hat mich der Wunsch meine Kenntnisse im Gartenbau aus dem Studium nochmal praktisch zu festigen und den Sommer sinnvoll in der Natur zu nutzen.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Zurzeit lerne ich, wie man sich um die Jungpflanzen kümmert und wie man den Acker planmäßig bewässern kann.

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

Ich kann jeden Tag viel von meinen Kolleg:innen lernen und habe dadurch viele Aha-Momente, die die Arbeit für mich so lohnenswert machen.

Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Neulich hat eine Person aus der WG Rote Bete-Hummus zubereitet, was ich mir sofort abgesehen habe. Das kann man mit allen möglichen Kräutern und Gewürzen variieren und eignet sich super als Sauce, Dip oder Pesto.

Gemüsetipps: Bittere Zucchini

“Wenn Zucchini bitter schmecken, ist die Gesundheit in Gefahr. Ursache für das Dilemma ist Cucurbitacin, ein giftiger Pflanzenbitterstoff in Schale und Fruchtfleisch. Sorte und Farbe spielen dabei keine Rolle. Betroffen sind grüne und gelbe Zucchini gleichermaßen. Schon in kleinen Mengen verursacht das Pflanzengift quälende Beschwerden, wie Übelkeit, Magenkrämpfe und Durchfall. In höherer Konzentration kann eine schwerwiegende bis tödliche Vergiftung drohen.

Die gute Nachricht ist, dass die giftigen Bitterstoffe aus Gartensorten längst herausgezüchtet sind. Die schlechte Nachricht ist, dass sich unter besonderen Rahmenbedingungen trotzdem eine ungesunde Bitterstoff-Konzentration aufbauen kann. Zu kühle oder lange Lagerung, Hitze- oder Trockenstress aktivieren die Bitterstoff-Produktion. Kochen oder braten löst die Giftstoffe nicht auf.

Von außen ist einer Zucchini der bittere Geschmack nicht anzusehen. Mit einer Kostprobe seid ihr auf der sicheren Seite. Nehmt ihr schon vor dem Schneiden einen unangenehmen, bitteren Geruch wahr, könnt ihr euch die Geschmacksprobe ersparen. Mit Cucurbitacin vergiftete Zucchini riechen unappetitlich und muffelig.”

Quelle und weitere Infos: <https://www.gartenjournal.net/zucchini-bitter>

Unser Gärtner Jan fügt noch hinzu, dass es auch vom Saatgut kommen kann. Da wir ausschließlich Bio-Saatgut beziehen, auch wenn es professionelle Betriebe sind, kann es vorkommen, dass man eine Pflanze aus der Reihe tanzt und einen höheren Gehalt an Bitterstoffen entwickelt. Dann wären nur einz

Rezept(e) der Woche: Grundrezept veganes Pesto

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

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

Tzatziki

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Gurke (Alternativ Zucchini oder Kohlrabi)
- 4 EL feines Tahini (Sesampaste)
- 100 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
- 2 EL [Olivenöl](#)
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- 4 Zweige frischer oder 2 TL getrockneter Dill
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke mit einer Küchenmaschine oder eine Reibe fein raspeln. Falls notwendig, in einem feinmaschigen Sieb etwas auspressen. Tahini, 100 ml Wasser, die Knoblauchzehe, das Olivenöl, den Zitronensaft und den Abrieb der Zitrone in einem Blender oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dressing zerkleinern. Den (gehackten) frischen oder trockenen Dill dazu geben. Mit den Gurkenraspeln vermengen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch mehr Zitronensaft dazu geben.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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 31



ERNTE DER WOCHE

- Tomaten*
- Gurke*
- Zucchini
- Möhren**
- Brokkoli
- Salat*
- Sommerlauch*
- Basilikum*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die Tomaten sind nun in voller Produktion, genauso wie unsere Gurken, sodass die Ernte für alle reicht. Auch ein neues Gemüse für diese Saison ist wieder dabei: der **Sommerlauch**. Sommerlauch kann etwas dünner und weniger lagerfähig sein, wie sein tapferer Winter-Kollege.

Nur noch knapp einen Monat bis zu unserem **Erntefest** am 10. September! Seid ihr dabei? ♥ Wir würden uns freuen, dieses Jahr ganz viele Genoss:innen auf unserem Acker begrüßen zu dürfen und mit euch gemeinsam die bisherige Ernte und den Startschuss für die Erntezeit im Herbst zu feiern. Euch erwartet ein buntes Programm aus Mitmachaktionen, Führungen und Workshops für Groß und Klein. Ein Lagerfeuer darf natürlich auch nicht fehlen und wir planen dieses Jahr einen FoodTruck am Start zu haben, der aus unserem Gemüse leckere Kreationen für euch zaubert. Das Erntefest ist die allerschönste Gelegenheit, neben unseren Mitmachtagen den Ort, wo euer Gemüse wächst hautnah zu erleben. Dazu gibt es eine tolle Gemeinschaft, Austausch mit anderen Mitgliedern und dem PlantAge Team. Also nicht verpassen! Wer zur Mitmachaktion am Vormittag dabei sein möchte, kann sich [HIER](#) dafür anmelden.

Good to know: Einmal im Jahr werden wir vom [ABCERT](#) auf die Umsetzung der **biologischen Richtlinien** geprüft. Dabei werden die grundsätzlichen Vorgaben des EU-Bio-Siegels kontrolliert, sowie bei uns auch die **Besonderheiten des Biozyklisch-vegane Anbaus**. Seit 2019 haben wir unsere Flächen immer wieder erweitert, von ursprünglichen 6 Hektar auf inzwischen über 30 Hektar. Diese Fläche brauchen wir, um Fruchtfolgen und Anbaupausen einhalten zu können, um den Boden zu schonen. Da die Umstellung auf den biologischen Anbau drei Jahre dauert, darf das Gemüse von einem Teil unserer Flächen noch nicht als "Bio" angeboten werden, auch wenn bereits alle Richtlinien umgesetzt werden. Im ersten Jahr gilt das Gemüse sogar noch als "konventionell", im zweiten als Umstellungsware. Unser "Neuer Acker" hat im April seine dritte Kontrolle hinter sich gebracht, was bedeutet, dass das Gemüse, welches nach der Kontrolle gepflanzt/gesät wurde, als biozyklisch-vegan gilt. Auf den ganz neuen Flächen, welche wir erst seit diesem Jahr pachten, gilt das Gemüse hingegen noch als "konventionell". Die entsprechende Kennzeichnung findet ihr immer auf der Startseite des Gemüsebriefes.

Wir wünschen euch eine wundervolle Woche und hoffen ihr genießt die milden Temperaturen genauso wie wir.

Vegane Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:
Mitmachtag, am 13. und 27. August
Immer von 10-16 Uhr

Gemüsetipps: Brokkoli

Lagerung

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

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

Verwertungs-Ideen

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

Lauch

Lauch ist ein ziemlicher Dreckspatz – unter seinen vielen Schichten verbirgt sich eine Menge Erde und Sand, doch lass dich davon nicht abschrecken! Im Gegenteil: es ist eher ein gutes Zeichen, wenn der Lauch noch etwas schmutzig ist. Daran erkennst du, dass er nicht maschinell vorbereitet wurde, sondern quasi direkt vom Feld bei dir in der Küche landet.

Bevor du also loslegen kannst, solltest du Lauch gründlich waschen; und mit gründlich meine ich wirklich gründlich. Es reicht nicht aus, wie bei anderen Gemüsesorten nur die Oberfläche abzuwaschen, da sich der Dreck bei Lauch eher darunter befindet.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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: Saftiger Möhrenkuchen

Zutaten:

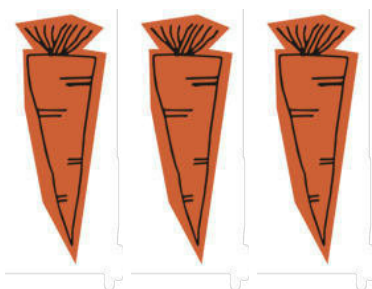
- 300g Mehl
- Halbes Päckchen Backpulver (ca. 7g)
- Zimt nach Belieben (ich habe ca. 3 gute TL genommen)
- 70g Kokosblütenzucker
- 100g gemahlene Mandeln
- 300g Karotten
- 150ml Öl
- 3 EL Apfelmus (ungezuckert)
- Zitronensaft einer halben Zitrone
- Abrieb einer halben Zitronenschale

Zubereitung:

1. Heizt 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/>



Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

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

GEMÜSEBRIEF

KW 32



ERNTTE DER WOCHE

- Tomaten*
- Gurke*
- Zucchini
- Stangensellerie
- Rote Beete**
- Salat**
- Lauch**
- Salbei*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

unsere **Knoblauchernte** ist leider nix geworden :-| Unsere Böden sind vorwiegend sehr sandig, aber insgesamt auch recht heterogen und es gibt immer wieder lehmige Ecken. Der Knoblauch hat eine solche lehmige Ecke erwischt, wodurch die Pflanzung im Herbst schon nicht ganz optimal war, da er nicht tief genug in die Erde konnte. Auch jetzt die Ernte ist dadurch erschwert, weil der Boden bei Trockenheit hart wie Beton wird. Mit jedem Jahr lernen wir den Acker besser kennen und hoffen auf eine erfolgreiche Ernte im nächsten Jahr. Wir lassen uns davon nicht unterkriegen. Andere Kulturen sehen dafür richtig toll aus, wie zum Beispiel Steckrübe und Rosenkohl (Rosenkohl wird im Januar geerntet).

Aufruf zur Teilnahme an der Demo "Schließung aller Schlachthäuser" von ARIWA (Animal Rights Watch):

"Wie jedes Jahr wollen wir auch 2022 mit euch für die Schließung aller Schlachthäuser demonstrieren. Die große Demoreihe ist über den Sommer wieder in zahlreichen Städten geplant. Grenzenlose Gewalt gegen Tiere bei Zucht, Nutzung, Mast und Schlachtung, aber auch die Klimakrise, Lebensraumzerstörung und

Artensterben, sowie nicht zuletzt das erhebliche Pandemie-Potenzial sind nur einige Gründe, um das Schlachten und den menschlichen Tier-Konsum endlich konsequent und dauerhaft zu beenden.

Demo: 20.08.2022 um 12 Uhr in der Wilmersdorfer Straße 52

Am 19.08. findet zudem um 15 Uhr eine Mahnwache vor dem BMEL (Wilhelmstraße 56) statt."

Weitere Infos zur Demo findet ihr unter www.schlachthaeuser-schliessen.de.

Aktive Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachtag, am 13. und 27. August](#)

Immer von 10-16 Uhr



Gemüsetipps: Stangensellerie

Lagerung

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

Verwertungs-Ideen

Sowohl die Blätter von Stangen- 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. Getrocknet kann man sie z. B. zusammen mit Möhrengrün für selbstgemachte Gemüsebrühe verwenden.

- pur und roh, mit Dip als Snack oder Reiseproviand
- 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 mit dem Sesam-Chili-Dressing des Gurkensalats (s. Rezept)
- in Füllungen (Wraps, Sommerrollen, Sandwiches, Tacos, Fladenbrote, Sushi)
- als Saft, gemischt mit Apfel, Karotte, Bete, Ingwer, Gurke, Spinat, ...

Rezept der Woche: Cremiges Tahini-Tzaziki / Verprügelter Gurkensalat mit Sesam und Chili

Diese beiden schnellen Salatrezepte hauchen ihnen neues Leben ein: Die vegane Variante des griechischen Vorspeisen-Klassikers wird mit einem herrlichen cremigen Dill-Knoblauch-Dressing auf Basis von Sesampaste hergestellt.

Beim zweiten, etwas brachial klingenden Rezept, kann man super seine Aggressionen loswerden. Die Gurke wird mithilfe eines schweren Gegenstands (Nudelholz, Pfanne, großes Messer) richtig gehend verdroschen, bis die Struktur aufplatzt, der Geschmack sich intensiviert und das Dressing richtig gut einziehen kann.

Diese Technik stammt aus der asiatischen Küche, macht richtig Spaß und das Ergebnis schmeckt hervorragend. Außerdem sieht man der Gurke nach dieser Bearbeitung ihre Müdigkeit gar nicht mehr an ...

Zutaten: Tzaziki (für 2 Portionen)

- 1 Gurke
- 4 EL feines Tahini (Sesampaste)
- 100 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
- 2 EL Olivenöl

- Saft und Abrieb 1 Zitrone
- 4 Zweige frischer oder 2 TL getrockneter Dill
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Tzaziki (15 min)

1. Die Gurke (falls nicht bio) schälen und mit einer Küchenmaschine oder einer Reibe fein raspeln. Gurkenraspel in einem feinmaschigen Sieb etwas auspressen.
2. Tahini, Wasser, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft in einem Blender oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dressing zerkleinern.
3. Den (gehackten) frischen oder trockenen Dill dazugeben. Mit Gurkenraspeln vermengen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch mehr Zitronensaft dazugeben.

Zutaten: Gurkensalat mit Chili und Sesam (für 2 Portionen)

- 1 Gurke
- 1 TL Salz
- 1 ½ TL Zucker
- 2 TL Sesam
- ½ oder 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Reis- oder Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
- ½ Chilischote oder getrocknete Chilischoten, fein geschnitten



Zubereitung: Gurkensalat mit Chili und Sesam (15 min)

1. Die Gurke auf einem großen Brett mit schwerem Werkzeug doll verprügeln, bis sie richtig gehend zermatscht ist.
2. Anschließend der Länge nach halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker bestreuen und gut vermengen. 5 Minuten durchziehen lassen.
3. Den Sesam in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis er zu duften beginnt. Alle restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren, über die Gurkenstücke geben und mit Sesam bestreuen.

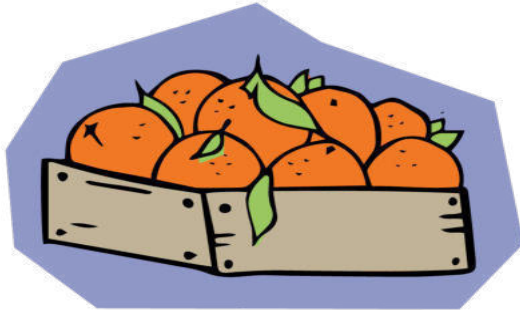
Fun Fact

Ihr könnt für beide Rezepte auch Zucchini verwenden.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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 33



Die Obstlieferung ist da!
Alle, die auch Südfrüchte
zur Gemüsekiste zusätzlich
buchen möchten, finden

[HIER](#) die Infos.

ERNTE DER WOCHE

- Tomaten*
- ggf. Gurke*
- Zucchini
- Stangensellerie
- Lauch oder Zwiebeln**
- Thai-Basilikum*

Vom Biohof Zielke:

- Salat
- Möhren
- Bohnen *statt Gurke*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

beim **Mitmachttag** am vergangenen Samstag haben uns 10 Menschen tatkräftig unterstützt. Zusammen mit Gärtner Jan-David und Office-Praktikantin Paula haben wir die Möhren auf dem neuen Acker vom Unkraut befreit. Die Melde stand dort schon ziemlich hoch, aber wir sind gut vorangekommen und haben den ganzen Satz geschafft. Vielen lieben Dank für eure Mithilfe! Die nächste Gelegenheit, Acker-Luft zu schnuppern, bietet sich am **Samstag, 27. August**. Die Mitmachtage sind nicht nur tolle Möglichkeiten sich kennenzulernen und eine schöne gemeinsame Zeit auf dem Acker zu verbringen, sondern sind für unser Team auch eine Entlastung und fester Bestandteil einer solidarischen Landwirtschaft. [HIER](#) findet ihr alle Infos zum Mitmachttag und wie ihr euch anmelden könnt. Wir freuen uns auf euch!



Außerdem möchten wir euch nochmal ganz herzlich zum diesjährigen großen **Erntefest am 10. September** einladen. Wir würden uns freuen, dieses Jahr ganz viele Genoss:innen auf unserem Acker begrüßen zu dürfen und mit euch gemeinsam die bisherige Ernte und den Startschuss für die Erntezeit im Herbst zu feiern. Euch erwartet ein buntes Programm aus Mitmachaktionen, Führungen und Workshops für Groß und Klein. Ein Lagerfeuer darf natürlich auch nicht fehlen und wir planen dieses Jahr einen FoodTruck am Start zu haben, der aus unserem Gemüse leckere Kreationen für euch zaubert. Das Erntefest ist die allerschönste Gelegenheit, neben unseren Mitmachtagen den Ort, wo euer Gemüse wächst hautnah zu erleben. Dazu gibt es eine tolle Gemeinschaft, Austausch mit anderen Mitgliedern und dem PlantAge Team. Also nicht verpassen! Wer zur Mitmachaktion am Vormittag dabei sein möchte, kann sich [HIER](#) dafür anmelden.

Momentan pflanzen wir die letzten Kulturen im Freiland, z. B. **Endivie und Rucola**. Ansonsten kämpfen wir uns durch die Ernte, bewässern fleißig aufgrund der Hitze und versuchen, Unkraut zu entfernen wo es noch geht.

Schwitzige Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachttag am 27. August](#)

[Mitmachttag & großes Erntefest am 10. September](#)
immer von 10-16 Uhr, Erntefest open end

Teamsache: Alan

What brought you to PlantAge?

I really like being outside so a job that allows me to work in nature is great for me. That's why I came to work at PlantAge.

What are your tasks/responsibilities?

I take care of the watering system and work on the field.

What motivates you?

I really like learning new things so constant improvement of my skills is what motivates me.

What is your favorite place at PlantAge?

My favorite place is machinehall because there I can find everything that I need.



Gemüsetipps: Kräuter

Trocknen:

Das Grandiose an Kräutern: Man kann sie hervorragend trocknen. Mit "harten" Kräutern wie Rosmarin, Salbei, Thymian klappt das zu jeder Jahreszeit, auch wenn bei im Winter gekauften Sträußchen mal was übrig bleibt, bei Zimmertemperatur oder auf der Heizung (riecht auch fantastisch). Bei weichen Kräutern mit höherem Wassergehalt (Basilikum, Petersilie, Dill, Liebstöckel, ...) geht das im Sommer super in der Sonne oder mit einem Dörrautomaten, der energiesparend auf niedriger Temperatur schonend trocknet.

Würze:

Harte Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei werden mitgekocht, weiche wie Petersilie, Dill, Koriander, Liebstöckel, ... erst am Ende der Kochzeit hinzugeben.

Verwertung:

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

- Zu Pesto/ Saucen/ Dips verarbeiten (super für leicht welke Blätter, die so nochmal weiter gelagert werden können)
- Smoothies begeben (besonders gut: Basilikum, Zitronenverbene, Melisse, Minze)
- Als Beigabe zu Aufstrichen und (pflanzlichem) (Frisch-)Käse
- Für Füllungen, z. B. für Pasta

Harte Kräuter (Thymian, Rosmarin, Salbei, Oregano, Majoran, Estragon):

- Zu Ofengemüse, Kartoffel- und Gemüsegerichten, in Saucen
- Zu Ofentomaten, in Eintöpfen
- Zu geschmortem Steinobst
- Salbei: frittieren und als Topping auf Gerichten verwerten
- Als Beigabe zu selbst gebackenem Brot/ Focaccia/ Brötchen/ Grissini

Rezept der Woche: Cremige Salatsuppe

Eine leichte Suppe, geeignet - auch kalt - als Sommergericht oder Vorspeise. Sie lässt sich gut aus allen "müden" Salatresten und/ oder Blattspinat zubereiten, die dringend verarbeitet werden sollten. Die Zugabe von (Frühlings)-Zwiebeln und frischen (gern auch "müden") Kräutern wie Petersilie und Basilikum sorgt für herzhaftes bzw. frisches Aroma, das gut zur leicht bitteren Salatnote passt. Die Suppe schmeckt aber auch ohne diese Zugaben. Für Cremigkeit sorgt Tahina, das funktioniert übrigens ebenso gut mit einem anderen Nussmus.

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ oder 1 kleiner Salatkopf oder 2-3 Handvoll Pflücksalat/ Blattspinat
- ½ Zwiebel oder 1 kleines Stück Lauch oder 1-2 Frühlingszwiebeln (optional)
- 3 EL Bratöl oder Olivenöl
- Einige grob gehackte Stiele Petersilie oder etwas grob gehackten frischen Basilikum (optional)
- 3-4 EL Tahina (Sesampaste)
- Salz
- 1 Schuss Säure (Essig oder Zitronensaft)
- 1 Prise Zucker oder 1 TL Sirup nach Bedarf

Zubereitung:

1. Vom Salatkopf die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und in grobe Streifen schneiden. Falls verwendet, die Zwiebel schälen, Lauch oder Frühlingszwiebel putzen, waschen und alles grob hacken.
2. 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.
3. 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:

Einlage: Als Einlage passen gut Croûtons aus altbackenem Brot oder in der Pfanne geröstete Samen oder Nüsse (z. B. Kürbiskerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne).

Zero-Waste-Variante: Mit Resten, wie z. B. einer vorgekochten Kartoffel oder einigen Löffeln gekochter Hülsenfrüchte, püriert, wird die Suppe sämiger und sättigender.

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 34



ERNTE DER WOCHE

- Tomaten*
- Gurke*
- Zucchini
- Salat*
- Kohlrabi
- Brokkoli oder Rote Bete*
- Salbei*

Von Biohof Zielke

- Möhren

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Der **Mitmachttag** am kommenden Samstag, den 27. August, ist leider **abgesagt**. Arbeit wäre genug da, daran liegt es nicht. Doch ist von unserem Team dieses Wochenende niemand da, um das Event anzuleiten. Die nächste [Möglichkeit zum Mitmachen bietet sich am 10. September](#). Im Anschluss wird unser jährliches **Erntefest** stattfinden. Euer Kommen lohnt sich an diesem Tag also doppelt. Gerne kann auch am Acker gecampt werden (was eigentlich sowieso für alle unsere Wochenend-Veranstaltungen gilt).

An dieser Stelle möchte ich (Judith) mich von euch verabschieden. Nicht für immer natürlich. Aber doch erstmal eine Weile, denn ich gehe in den Mutterschutz bis etwa Ende November und anschließend in die Elternzeit. Meine Verantwortungen als Vorstand werden mich zwar in dieser Zeit weiter begleiten, doch meine täglichen operativen Aufgaben werden von meinen netten Kolleg:innen (insbesondere Veronika) übernommen. Zu diesen gehört auch das Schreiben des Gemüsebriefes. Seit Juli 2019 schreibe ich diesen jede Woche und nur in äußersten Ausnahmefällen konnten mich Krankheit oder Urlaub davon abhalten. Gar nicht so einfach, das jetzt loszulassen. Doch ich freue mich auch sehr auf die neuen Abenteuer, die mich mit der Familie erwarten.

Der Schreibstil des Gemüsebriefes mag sich in den nächsten Monaten vielleicht ein wenig verändern, doch hoffentlich für euch immer genauso informativ und interessant zu lesen.

Da im **wöchentlichen Feedback** jemand fragt, was mit dem Feedback so passiert, möchten wir das gerne für euch transparent machen. Das Feedback wird jede Woche ausgewertet und mit dem Team geteilt. Wir freuen uns natürlich immer sehr über positive Worte und Wertschätzung für unsere Arbeit - das motiviert das ganze Team ♥ Konkrete Verbesserungsvorschläge werden an das Ernteteam, Gärtner:innen bzw. zuständige Personen weitergegeben. Nicht alle Vorschläge lassen sich natürlich direkt umsetzen oder Probleme beheben, auf die wir keinen Einfluss haben (z.B. Wetter). Der Feedbackbogen dient als kleines Blitzlicht zu jeder Ernte und hilft uns, schnell auf akute Probleme zu reagieren. Die Erntegesamtplanung wird allerdings im Winter gemacht und daran lässt sich dann im Laufe der Saison leider nicht mehr viel ändern. Das Gemüse steht dann in der angepflanzten Menge im Feld und es kommt in die Erntekiste, was reif ist. Zur großen Ernteplanung orientieren wir uns an der jährlichen [Umfrage](#), die im Herbst durchgeführt wird. Daran nehmen ein Großteil aller Mitglieder teil, sodass sie auch repräsentativ ist. Auf das wöchentliche Feedback können wir nicht jedes Mal schriftlich eingehen, das bedeutet jedoch nicht, dass wir dieses nicht lesen. Wenn ihr Fragen an uns habt oder eine Erklärung wünscht, schreibt uns gerne eine E-Mail an info@plantage.farm

Grüße von Herzen
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachttag & großes Erntefest am 10. September](#)

Teamsache: Paula

Was hat dich zu Plantage geführt:

Ich studiere Ökologische Landwirtschaft und mache hier mein Pflichtpraktikum fürs Studium. Ich finde das Konzept Solawi total spannend, und wollte gerne herausfinden, wie das hier so läuft, in einer so großen und veganen Solawi. Das Office Praktikum hat mich gereizt, weil ich noch keinen Job in diese Richtung gemacht habe und gucken wollte, wie mir das gefällt.



Was sind deine Aufgaben bei PlantAge?

Meine Aufgabe ist vor allem die Mitgliederverwaltung, ich kümmere mich um neue Mitglieder oder Kündigungen und beantworte Mails.

Außerdem helfe ich, die Auslieferungen zu organisieren und habe noch verschiedene kleine Verwaltungsaufgaben. Einmal die Woche bin ich auf dem Acker und helfe beim Ernten und Kistenpacken.

Was liebst du am meisten an deiner Arbeit?

Mir macht es Spaß, zu organisieren und zu planen. Im Büro gibt es viele kleine Dinge, an die man denken muss und um die man sich kümmern muss. Das mag ich, ich bekomme von vielen verschiedenen Prozessen etwas mit und bin auch mit verschiedenen Menschen in Kontakt und kann ihnen weiterhelfen. Jeder Tag sieht anders aus und ich weiß vorher nicht immer, was noch für Aufgaben auf mich zukommen.

Gemüsetipps: Bohnen

Vorsicht:

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

Lagerung:

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

Verwendung:

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

Rezept der Woche: Kalte Knoblauch-Mandelsuppe mit Gurkennudeln

Vorbild für diese schmackhafte Sommersuppe ist die spanische Ajoblanco.

Die weiße Schwester der allorts beliebten Gazpacho wird traditionell aus Mandeln, Olivenöl, Knoblauch und einem Schuss Essig hergestellt. Genau wie die rote Gemüsesuppe enthält das Rezept üblicherweise Weißbrot.

Das habe ich einfach weggelassen und durch Gurken-Nudeln ersetzt. Alternativ eignen sich bestimmt auch Zucchini-Nudeln prima für dieses Rezept, probiert es gerne mal aus und berichtet.

Zutaten

- 200 g geschälte Mandeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Tasse [hochwertiges Olivenöl](#)
- 1 Tasse kaltes Wasser
- Salz
- (weißer) Pfeffer
- 1 Salatgurke
- Kresse/ Microgreens zur Dekoration

Zubereitung

Die Mandeln zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen, dem Essig, dem Wasser, dem Olivenöl und etwas Salz/Pfeffer in einen Mixer geben und ordentlich pürieren, bis eine schaumige, sämige Suppe entsteht.

Die Suppe im Kühlschrank mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Die Gurke schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders oder eines Sparschälers zu dünnen Nudeln verarbeiten, bei Bedarf mit einem Messer etwas kürzen, dann sind sie einfacher mit dem Löffel zu essen.

Die Suppe noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die bereits in Schüsseln angerichteten Nudeln geben. Wer es besonders kalt mag, kann auch noch ein paar Eiswürfel in die Suppe geben und sie noch einmal im Mixer aufschäumen.

Mit Grünzeug und einigen Tropfen Olivenöl dekorieren, eiskalt servieren!

Guten Appetit – Happa Happa!

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 35



ERNTE DER WOCHE

- Salat*
- Gurke*
- Zucchini oder Palmkohl (Schwarzkohl)
- *wenige* Tomaten* (das Grün ist sortenbedingt, also essbar!)
- Stangenbohnen*
- Rote Bete*
- Zwiebeln*
- Basilikum*

Von Markendorfer Obstbauer Axel

- Birnen

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

der September ist da! Für uns bedeutet das wie jedes Jahr Abschied nehmen und viele neue Gesichter willkommen heißen. Neben Praktikant:innen für Büro und Acker starten in den nächsten Wochen drei junge Menschen in das Abenteuer Solawi. **Corazon, Greta und Meyke** machen ihr [FÖJ](#) (Freiwilliges Ökologisches Jahr) bei uns und werden in dieser Zeit viele verschiedene, verantwortungsvolle Aufgaben bei PlantAge übernehmen. Tim und Tinka haben ihr FÖJ bzw. Josepha hat ihr Praktikum im August beendet, um (weiter) zu studieren, zu arbeiten und zu reisen.

Auch auf dem Acker sind wir gerade ein wenig in der **Übergangszeit** und versuchen, uns ein bisschen Zeit freizuräumen, um die Vorbereitungen für den Winter zu treffen. Ein Teil der Tunnel muss zeitnah vorbereitet werden, um dort die ersten **Winterkulturen** zu pflanzen (Postelein- und die ersten Feldsalat-Jungpflanzen kommen in zwei Wochen). Die erste Aussaat **Spinat** für den Herbst/Winter keimt langsam aber sicher in den Beeten und wir bemühen uns, diese Woche die letzten **Zwiebeln** reinzuholen - leider etwas spät. Das Wetter hat uns in der Hinsicht auf dem falschen Fuß erwischt, auch wenn wir ansonsten sehr dankbar für den ausgiebigen Regen der letzten zwei Wochen sind. Ansonsten versuchen wir ein paar Dinge nachzuholen, die in der stressigen Sommerzeit liegen geblieben sind. Thomas hat uns ein paar seiner Mitarbeiter ausgeliehen, um unsere Bestände an Grünkohl, Rote Bete und Sellerie vom größten Unkraut frei zu machen. Ansonsten ernten und packen wir fleißig für die Kisten.

Die **Bohnenzeit** beginnt und wir können hoffentlich bis zum ersten Frost ernten. Leider haben wir dieses Jahr weniger Ernte als erwartet. Wir haben auch nur Stangenbohnen im Tunnel und keine Buschbohnen im Freiland, weil die Ernte und Pflege extrem aufwändig ist. Für nächstes Jahr haben wir es jedoch wieder eingeplant! Die **Edamame** ist nichts geworden, was sehr schade ist :-\ Wir hatten dazu vor zwei Jahren einen kleinen Versuch gemacht, der gut geklappt hatte, deshalb hatten wir uns mehr erhofft.

Stangensellerie ist aktuell nicht so der Knaller - we feel you! Dennoch ist er wichtig für die Fruchtfolge und super gesund. Im [Gemüsebrief von KW 32](#) haben wir euch mit ersten Verwertungstipps von müden Blättern und Rezepten versorgt.

Neue Grüße
Euer PlantAge-Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag & großes Erntefest am 10. September](#)

Veranstaltungstipp: Autarkia Green World Tour

Am kommenden Wochenende (3./4. September) findet die jährliche Autarkia-Messe in der Malzfabrik in Berlin statt. Dort dreht sich alles rund um **Nachhaltigkeit**. Euch erwartet ein buntes Programm mit vielen nachhaltigen, innovativen Unternehmen, Food Trucks und Vorträgen. Auch **PlantAge** wird mit einem Infostand vertreten sein,



damit wir viele Menschen für unsere vegane Solawi begeistern können. Kommt gerne vorbei und sagt hallo! Wir sind schon mehrere Jahre dabei und Fans der Messe: Der Besuch lohnt sich jedes Mal, denn es gibt so viel Neues zu entdecken und zu lernen. Der Eintritt kostet 3 € (Tageskasse 3,50 €), für Kinder bis 12 Jahre kostenlos. Mehr Infos zur Messe findet ihr online unter www.autarkia.info.

Gemüsetipps: (Palm)Kohl von Sophia Hoffmann

Die folgenden Zubereitungsarten lassen sich für alle Kohlsorten anwenden:

- **Roh:** Zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasoße oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.
- **Fermentiert:** Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: Wahnsinnig gesund.
- **Gekocht:** Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschließend weiter verwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Kohl-Lasagne.
- **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 herausgeschnitten, 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.

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

Die Zucchini Saison befindet sich auf dem Höhepunkt. Heißt aber auch, dass man mit dem Verarbeiten gerade fast nicht mehr hinterher kommt. Falls du selbst im Garten oder auf dem Balkon Zucchini anbaust oder eine regionale Gemüsebox beziehst, weißt du bestimmt, wovon wir reden. Die Rezeptsammlung für Zucchini Gerichte kann also gar nicht groß genug sein. Da es wöchentlich mit der Gemüsebox auch frische Kartoffeln gibt, kombinieren wir heute einfach beides zu leckeren



Zucchini-Kartoffel-Puffern. Dazu ein schneller Joghurt-Dip, der mit Tahin, Limette und Minze verfeinert wird. Fertig ist die simple aber leckere Mahlzeit.

Zutaten für 2 Portionen

Zucchini-Kartoffel-Puffer

- 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.

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

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

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

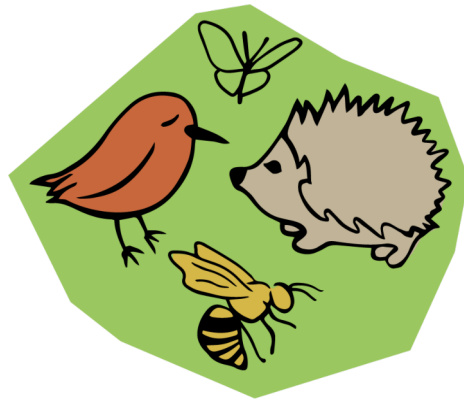
VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 36



ERNTE DER WOCHE

- Salat*
- Gurke oder Zucchini oder Kohlrabi*
- Tomaten*
- Palmkohl
- Ysop oder Oregano oder Gewürzfenchelblütenstände*
- Bohnen*
- Zwiebeln*

Von Biohof Zielke

- Kartoffeln, vorw. festkochend
- Möhren

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

am Samstag ist es endlich soweit - der Höhepunkt des Jahres, unser **großes Erntefest auf dem Acker** steigt! Wir sind fleißig am Vorbereiten und freuen uns, mit euch zu feiern und einen tollen Tag zu verbringen. Das Programm findet ihr auf unserer [Website](#).



Diese Woche sind wir auf dem Acker wie immer mit der Ernte und der Verpackung der Kisten beschäftigt und versuchen, die letzten Reste des Sommers aus den Beeten zu holen. Die Gurkenpflanzen im Folientunnel haben mittlerweile aufgegeben und es sind in dieser Woche die letzten **Gurken** zu holen - perfektes Timing, denn diese Woche müssen sie geräumt werden, um Platz für den ersten **Feldsalat** zu machen, der nächste Woche geliefert wird. Einen anderen Tunnel haben wir schon begonnen zu räumen, um dort Platz für **Postelein** zu schaffen, der im Winter die Kiste mit etwas frischem Grün bereichern wird. Davon abgesehen machen wir uns so langsam daran, ein paar Dinge zu reparieren und auszubessern, die über den Sommer liegen geblieben sind - ein paar Tore wollen repariert werden und der neue Platz für unsere **Kühlcontainer** muss vorbereitet werden. In der Werkstatt ist man unterdessen dabei, unseren Kartoffelroder wieder flott zu machen, sodass wir in den nächsten Wochen mit der **Kartoffelernte** beginnen können. Auch unser elektrischer Hubwagen, die "Ameise" benötigt dringende **Reparatur**, da wir ansonsten die Kartoffelkisten nicht bewegen können. Als wäre das nicht genug, wurde letzte Woche auch noch der Katalysator von Arturs **Lieferwagen** gestohlen, welcher nun mindestens einige Wochen ausfällt. Zum Glück sind wir flexibel und haben die Auslieferung mit einem anderen, kleineren Auto umorganisiert.

In Zypern und Griechenland beginnt nun die neue Obstsaison. Den Start macht unser Granatapfelbauer Dr. med. Constantinos Constantinou mit der Ernte seiner **leckeren und gesunden Granatäpfel**. Constantinos legt besonderen Wert darauf, mit **Bodenregeneration** und Biodiversität in seinen Hainen ein gesundes Produkt zu erzeugen, im Einklang mit der Natur. Seine Granatäpfel kannst du in der **Granatapfelkiste** oder in der **Obstkiste** genießen. In der Obstkiste sind neben den Granatäpfel auch Orangen perfekt für einen morgendlichen Saft dabei.

→ **Jetzt Obstkiste sichern bis Mittwoch** (www.plantage.shop)

Vorfremdige Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:
Mitmachttag & großes Erntefest am 10. September

Abstimmen für unsere Abholstation:

Das **Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg** hat uns gebeten, die untenstehende Abstimmung mit euch zu teilen, um bei der Spendenaktion "GASAG Umwelt€uro 2022" zu gewinnen. Damit werden gemeinnützig anerkannte Organisationen in Berlin unterstützt, die sich mit ihren Projekten den Themen Klima- und Umweltschutz annehmen und so einen Beitrag zur aktiven Gestaltung unserer Gesellschaft leisten. Konkret möchte das Stadtteilzentrum einen **Foodsharing "Fairteiler" zur Lebensmittelrettung** aufstellen und benötigt **Fördergelder** für Kühlschrank, Stromkosten, Regal, Werbematerial, Wartungskosten, etc. Alle Projekte ab Platz 16 mit mindestens 175 Stimmen erhalten eine Grundförderung von 350 Euro. Außerdem vergibt eine unabhängige Jury unter allen teilnehmenden Organisationen Jurypreise in einem Gesamtwert von 20.000 Euro. Bei der Publikumswahl zählt jede Stimme! Ab dem 30.08.2022 um 10 Uhr **bis zum 22.09.2022 um 16 Uhr** kann mittels einer SMS-Verifizierung abgestimmt werden (kostenlos).

→ [Jetzt abstimmen](http://www.gasag-umwelt.de) (www.gasag-umwelt.de) ←

Wissenswertes zu Ysop (Bienenkraut, Eisenkraut):

Ysop ist ein aromatisches Heil- und Gewürzkraut, das gegen Husten sowie zum Würzen eingesetzt wird. Ysop (*Hyssopus officinalis*) ist ein Würzkräut aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Der winterharte Blatt- und Blütenduft ist in Süd- und Osteuropa beheimatet. Der Name stammt aus dem Hebräischen und heißt übersetzt "Heiliges Kraut". Bei uns ist Ysop auch unter den Namen Bienenkraut oder Eisenkraut bekannt. Das



Das aromatisch duftende Heil- und Gewürzkraut Ysop wurde bereits von Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert als wichtiges Heilkräut erwähnt. Vor allem im Mittelalter war Ysop eine wichtige Pflanze in Kloster- und Bauerngärten.

Verwendung: Frisch können die leicht bitteren Blätter zum Würzen von Salaten, Suppen und Fleisch-, Fisch- und Kartoffelgerichten verwendet werden. Sie schmecken bitter-herb und erinnern an Kampfer und Salbei. Kochen Sie die Blätter nicht mit, sondern geben Sie sie erst kurz vor dem Anrichten hinzu, und gehen Sie sparsam mit diesen um – Ysop ist sehr intensiv. Als Heilpflanze wird Ysop meist in getrockneter Form verwendet. Seine Inhaltsstoffe haben eine sekretlösende, antivirale und entzündungshemmende Wirkung. Deswegen kann das Hausmittel vor allem bei Erkrankungen der oberen Atemwege eingesetzt werden. Gießen Sie für eine Tasse Ysop-Tee zwei Teelöffel der getrockneten Pflanze mit kochendem Wasser auf. Damit sich die Inhaltsstoffe des Ysop-Krauts voll entfalten können, muss der Tee acht bis zehn Minuten lang ziehen.

Quelle: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/ysop/ysop-bienenkraut-eisenkraut>

Rezept der Woche: Veganer Herbst-Burger mit karamellisiertem Apfel

Zutaten für 2 Burger:

- 2 XL-Burgerbrötchen
 - 2 vegane Burgerpatties (Wer beeindrucken möchte, kann natürlich auch selbstgemachte Patties verwenden. Wie wäre es zum Beispiel mit einem [Bohnenburger](#) oder einem [Rote-Bete-Patty?](#))
 - 2 Scheiben veganer Käse
 - 1 kleine Kartoffel
 - 2 Hand voll Feldsalat
 - 1 Apfel
 - 75 ml Apfel-Cider (Wer auf Alkohol komplett verzichten möchte, kann stattdessen einfach Apfelsaft nehmen.)
- 
- 1 Zwiebel
 - 3 EL Balsamico-Essig
 - 2 EL vegane Mayonnaise
 - 2 EL Ketchup
 - 1 EL Pflaumenmus
 - Salz
 - Pflanzenöl

Zubereitung

1. Die Kartoffel schälen und in sehr dünne Streifen schneiden bzw. hobeln. Das geht mit einem Spiralschneider, mit einem Gemüsehobel oder auch händisch mit einem Messer. In ausreichend Pflanzenöl bei relativ hoher Temperatur frittieren, bis sie goldbraun sind. Das Kartoffelstroh herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Mit einer Prise Salz würzen.
2. Den Apfel schälen, entkernen und vier ca. 1 cm dicke Scheiben ausschneiden. Die Scheiben in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur von jeder Seite etwa 1 Minute anbraten. Mit dem Cider ablöschen und weitere 1 Minuten garen, bis die Flüssigkeit komplett verdunstet ist. Dabei die Apfelscheiben vorsichtig wenden. Bei Seite legen.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur anbraten. Sobald sie anfangen Farbe zu nehmen, mit dem Balsamico-Essig ablöschen und etwa 1 Minuten köcheln lassen. Mit einer Prise Salz würzen.
4. Pflaumenmus und Ketchup zu einem schnellen Pflaumenketchup verrühren.
5. Die Burgerpatties in einer Pfanne mit einem Schuss Öl bei mittlerer Hitze erst von der einen Seite braten, dann umdrehen und mit jeweils einer Scheibe Käse belegt fertig braten.
6. Die Burgerbrötchen halbieren und in Pfanne oder Ofen erhitzen. Die untere Brötchenhälfte mit dem Pflaumenketchup bestreichen. Jeweils eine Hand voll Feldsalat darauf geben. Anschließend mit Burgerpatty, karamellisierten Apfelscheiben, Balsamico-Zwiebeln sowie Kartoffelstroh belegen. Die obere Brötchenhälfte mit der Mayonnaise bestreichen und als Deckel oben drauf setzen.

Quelle: Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com), veganer Foodblog aus Berlin.

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 37

ERNTTE DER WOCHE

- Salat*
- Zucchini oder Mangold von Zielke
- Tomaten*
- Zwiebeln*
- Chinakohl*
- Steckrübe

Von Biohof Zielke

- evtl. Mangold

Von Markendorfer Bio-Traubenbauer [Guido Seyerle](#)

- Tafeltrauben

Von der [Obstlieferung](#) aus Griechenland

- evtl. Orange oder Granatapfel zum Probieren*



Deine Obstkiste ist da!

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

das **Erntefest** am vergangenen Samstag war ein wunderbares Event für Groß und Klein. Wegen der schlechten Wettervorhersage war unser Acker etwas weniger gut besucht als letztes Mal. Trotzdem sind kaum Tropfen gefallen! Neben der Mitmachaktion gab es eine große Ackerführung, Kinderschminken und einen Kräuterbutter-Workshop. Mit einer Brandenbowl voll Gemüse von Goldmund haben wir es uns danach in der Sonne gutgehen lassen. Traubenbauer Guido hat uns dabei fleißig mit Weinproben verköstigt. Seine Bio-Trauben findet ihr diese Woche übrigens auch in der Kiste. Es hat uns viel Spaß gemacht mit euch und wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!

Neben der Ernte steht diese Woche auf dem Acker alles im Zeichen der **Tunnelvorbereitung** für den Winter. Die ersten beiden Tunnel sind leer und darin werden in den nächsten Tagen die Beete für die ersten **Winterpflanzungen** vorbereitet. Den Tomaten nehmen wir gerade - leider viel zu spät - die Köpfe und einen Großteil der Blätter um die verbleibenden Früchte möglichst schnell ausreifen zu lassen, denn auch die Tomaten müssen in den nächsten Wochen weichen um Platz für grünes Gemüse im Winter zu machen - wir versuchen uns dieses Jahr an einem späten Satz **Mangold** und **Asiasalat** für's zeitige Frühjahr. Unsere **Stangenbohnen** aus dem Tunnel haben uns diese Woche leider mit schlechten Nachrichten begrüßt: Sie leiden unter Brennflecken, einer Pilzerkrankung, die bei feucht-warmen Wetter gern die Bestände schädigt. Eine weitere Bohnenernte ist daher dieses Jahr leider nicht mehr zu erwarten. Wir werden uns größte Mühe geben, dass im nächsten Jahr wieder mehr Bohnen in den Kisten und auf euren Tellern landen. Bei der Planung für nächstes Jahr hilft uns euer wöchentliches **Feedback** sehr, dafür vielen Dank! Wir lesen alles, können detailliert aber leider nicht auf alle Fragen hier eingehen. Die Frage nach einem **Ausblick für die kommenden Monate** und warum aktuell weniger in der Kiste ist, haben wir auf der [Website](#) ausführlich beantwortet. Demnächst wird die große **Jahresumfrage** erstellt, wo ihr eure Wünsche und Anregungen für die nächste Saison geben könnt.

Zum Schluss gibts noch eine tolle Veranstaltung und eine Abstimmung für euch:

- ★ Gemeinsam mit Andi und Lisa von [Cheap & Cheerful Cooking](#) veranstalten wir für Genoss:innen endlich mal wieder einen **Kochabend!** Am **29. September um 18 Uhr** treffen wir uns in den Räumen von Vereinte Talente, um zusammen das Gemüse aus der Kiste zuzubereiten und zu genießen. Die Plätze sind begrenzt - meldet euch jetzt [HIER](#) an.
- ★ Eure Meinung ist gefragt: **Soll es 2023 wieder einen PlantAge-Jahreskalender für alle Genoss:innen geben?** Stimmt jetzt ab bei unserer [Blitzumfrage](#) (dauert 1 min.!)!

Fruchtige Grüße
Euer PlantAge-Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Kochabend am 29. September](#)

[Mitmachtage am 8. Oktober und 12. November](#)

Teamsache: Artur

What brought you to PlantAge?

I finished agricultural school and I like to work in agriculture.

What are your tasks?

My tasks are harvesting, weeding, planting and watering.

What motivates you?

I like the good atmosphere at work.

What is your favorite place at PlantAge?

My favorite place is under the tunnels.



Gemüsetipps: Chinakohl & Steckrübe

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](#))

Steckrübe: Im Kühlschrank halten Steckrüben etwa drei Wochen. Vor der Lagerung nicht waschen. In einem kühlen Keller halten sich die Knollen mehrere Wochen. Meist werden die Rüben in kleine Würfel oder Streifen geschnitten und gedünstet. Weit verbreitet sind Eintöpfe, häufig in Kombination mit Kartoffeln. Sehr bekannt ist auch Steckrübenmus, bei dem die Rüben mit Möhren und Kartoffeln gekocht und anschließend gestampft werden. Auch im Ofen lassen sie sich sehr gut garen: Dazu in nicht zu schmale Stifte schneiden, mit etwas Olivenöl übergießen, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Honig sowie etwas Chili würzen und im Ofen bei 190 Grad etwa 20 Minuten garen. Steckrüben kann man übrigens auch als Rohkost zubereiten: Einfach das Fruchtfleisch raspeln und mit ebenfalls geraspelten Äpfeln und Karotten sowie gehackten Walnüssen kombinieren.

Quelle: <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/warenkunde/Steckrueben-Wintergemuese-fuer-Eintopf-und-Mus.steckrueben130.html>

Rezept der Woche: [Veganes Kimchi Jjigae - Koranischer Kimchi Eintopf](#)

Zutaten für 2 Portionen

Kimchi Eintopf

- 400 g Kimchi im Eigensaft, am besten mehrere Wochen alt
- 200 g Tofu
- 100 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Gochujang Chilipaste
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 2 TL Zucker
- 1 TL Chiliflocken (Gochugaru), für eine mildere Variante weglassen oder durch etwas Paprikapulver ersetzen
- Pflanzenöl



Dashi-Brühe

- 1 Blatt Nori-Alge
- 10 g Shiitake Pilze, getrocknet
- 600 ml Wasser

Zubereitung

1. Nori-Alge, getrocknete Pilze und Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen und für mindestens 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Anschließend die Brühe durch ein feines Sieb abgießen und für später bereit stellen. Die aufgefangenen Pilze herausnehmen und in feine Streifen schneiden.
2. Inzwischen die übrigen Zutaten vorbereiten. Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Räuchertofu in kleine mundgerechte Würfel schneiden. Tofu halbieren und in 1/2 - 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
3. Einen guten Schuss Pflanzenöl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Räuchertofu und Zwiebel hineingeben und ein paar Minuten anbraten. Kimchi und Knoblauch dazugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Mit der Dashi-Brühe aufgießen.
4. Pilze, Gochujang Chilipaste, Gochugaru Chiliflocken, Sojasauce, Zucker und Sesamöl dazugeben. Falls der Eintopf zu wenig Flüssigkeit hat, ggf. mit noch etwas mehr Wasser auffüllen. Nun alles für etwa 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bei geringer Temperatur köcheln lassen.
5. Den Tofu auf den Eintopf legen, etwas Eintopf-Brühe darübergerben und weitere 5 Minuten mitköcheln lassen.
6. Den Kimchi Eintopf mit Frühlingszwiebel bestreut servieren. Dazu reichen wir am liebsten Reis.

Quelle: Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com), veganer Foodblog aus Berlin.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 38



ERNTE DER WOCHE

- Salat*
- Lauch*
- Rotkohl
- Grünkohl
- Kartoffeln (Vitelotte, *festkochend*)
- Rote Bete

Von Biohof Zielke

- Möhren

Von [Biohof Erz](#)

- Kürbis (Hokkaido)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

vielen Dank für eure rege Teilnahme bei unserer **Blitzumfrage zum Jahreskalender 2023**. Wer es noch nicht gemacht hat: [Jetzt abstimmen](#) (dauert 1 min.!) Für den **Kochabend** nächste Woche (29.09.) gibt es noch freie Plätze ([hier anmelden](#)). Wir kochen zusammen mit Andi und Lisa von Cheap & Cheerful Cooking. Das ist eine einmalige Gelegenheit, mit Mitgliedern zusammenzukommen und zu lernen, was man alles mit unserem Gemüse leckeres anstellen kann.

Den ganzen Sommer haben wir auf **Regen** gehofft, jetzt macht er uns das Leben ein wenig schwer. Zur Ernte unserer Gemüsekulturen lässt Petrus diese Woche eimerweise Wasser auf uns herab. Trotzdem versuchen wir alles um für das Packen der Kisten alles hereinzuholen, was für diese Woche geplant ist. Wenn das Wetter noch irgendwie mitspielt, machen wir uns diese Woche wieder an die Ernte unser **Kartoffeln**. Aber keine Sorge, für die aktuelle Kiste haben wir bereits letzte Woche Kartoffeln geerntet. Die sind zwar klein und optisch nicht die schönsten, aber dafür zaubern sie mit ihrer lila Färbung einen interessanten Farbkontrast auf den Tisch und haben ein tolles Aroma. Glücklicherweise können sich die von uns schätzen, die aktuell in den Tunneln die letzten Vorbereitungen treffen und dann zeitnah mit der Pflanzung von **Feldsalat** und **Postelein** beginnen - die müssen dringend in die Erde. Es ist deutlich, auch wenn der Sommer zu Ende geht, haben wir auf dem Acker trotzdem noch allerhand zu erledigen.

Am **Freitag, 23. September ist globaler Klimastreik!** Die Tierindustrie ist für ca. 1/3 der Klimakrise verantwortlich, größter Verursacher des weltweiten Artensterbens und wird von der Klimabewegung trotzdem immer noch wenig thematisiert. Daher kommt am Freitag zum globalen Klimastreik und unterstützt die Vegans for Future, um eine nachhaltige, pflanzenbasierte Agrar- und Ernährungswende zu fordern. Treffpunkt: **12.00 Uhr im Invalidenpark** (die VfF-Berlin sind Teil des forFuture-Blocks). PlantAge-Genosse Rupert freut sich sehr, wenn ihr mitdemonstrieren oder gerne auch helfen möchtet. Meldet euch bitte bei ihm - er schickt dann Infos zu Treffpunkt und Uhrzeit (vff-berlin@vegansforfuture.eu, 0151/56193633). Für alle aus Frankfurt (Oder): Auch hier gibt es einen Klimastreik: um **15:00 Uhr am Lichtspieltheater der Jugend**. Wir brauchen eure Unterstützung, um für eine sichere und lebenswerte Zukunft einzustehen! Dafür werden außerdem noch Ordner:innen gesucht. Genossin Lea freut sich über euer Kommen (climatejusticeffo@riseup.net).

Nasse Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

Kochabend am 29. September ([anmelden](#))

Mitmachtage am 8. Oktober und 12. November ([anmelden](#))

Teamsache: Hugo

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Zu PlantAge hat mich Coroni gebracht. Da ich normalerweise als Veranstaltungstechniker, Tourbusfahrer und allem, was dazu gehört, tätig bin, hatte ich im März '20 plötzlich ein Problem. Da rief mein alter Kumpel Timo mich an und fragte, ob ich nicht mal rumkommen will. Ich hätte ja jetzt Zeit. Ich dachte da an 1-2 Monate. Nun bin ich schon 2,5 Jahre hier.



Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen bei PlantAge?

Ich kümmere mich um alles, was mit landwirtschaftlichen Maschinen zu tun hat.

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

Mich motiviert am meisten die Sache an sich. Ich kann in meinem Beruf, den ich früher mal gelernt habe, arbeiten und das in einem Betrieb, der sich einfach von normalen Betrieben in der Schlosserbranche unterscheidet. Ohne jetzt ins Detail gehen zu wollen.

Was ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Mein Lieblingsort bei Plantage ist die südliche Ecke am alten Acker, am Wald.

Gemüsetipps: Grünkohl

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.

Zubereitung

Waschen, abzupfen, mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen. In einer Schüssel mit einer Prise Salz massieren. So wird der Kohl weicher und leichter verdaulich. Da er frostresistent ist, kann der Kohl super ohne Nährstoffverlust tiefgefroren werden.

Verwendung

Grünkohl-Chips, Salat, Smoothie, Suppe, Wok-Gemüse, Grünkohl-Curry

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.

Quellen: Sophia Hoffmann: Zero Waste Küche, <https://www.meine-ernte.de/gemuese-abc/gruenkohl/>

Rezept der Woche: Herbstliche Pfannenpizza mit Hokkaido

Das Besondere an diesem Rezept ist die unkomplizierte und fixe Zubereitung des Teiges. Denn anders als ein traditioneller Pizzateig mit Hefe, welcher über eine Stunde an einem warmen Ort gehen muss, kann dieser Teig direkt in der Pfanne zubereitet werden. Durch das „Anknuspern“ des Pizzateiges in der heißen Pfanne und das daran anschließende Ausbacken im Ofen, erhält die Pfannenpizza dennoch ihren charakteristisch krossen Teigboden.



Zutaten für 4 Personen

Für den Teig

- 700 g Weizenvollkornmehl
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 8 EL Olivenöl
- 360 ml Haferdrink

Für den Belag

- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- ½ mittelgroßer Hokkaido Kürbis

- 1 TL Fenchelsaat
- 1 Prise Salz
- 3 Prisen Pfeffer
- 2 TL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl zum Anbraten

Sonstiges

- 2-3 EL veganes Pesto
- 2-3 EL veganer Reibekäse
- 2-3 EL Jalapeños

Zubereitung

1. Für den Pizzateig Mehl, Backpulver, Salz, Olivenöl und Haferdrink zuerst kurz miteinander vermengen und dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
2. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln von der Schale befreien. Hokkaido in feine und Zwiebeln sowie Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Zunächst den Kürbis, dann die Zwiebeln und ca. 3 Minuten später den Knoblauch in die Pfanne geben. Fenchelsaat hinzugeben. Weitere 1-2 Minuten anbraten. Mit Ahornsirup sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pfannengemüse auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Die Hälfte des Teiges in die noch heiße Pfanne geben und gleichmäßig plattdrücken. Auf den Pizzateig zunächst 1-2 EL Pesto, dann 1-2 EL veganen Reibekäse und anschließend die Hälfte des Pfannengemüses sowie 1-2 EL Jalapeños geben. Pizza für ca. 20-25 Minuten bei 220°C Ober- und Unterhitze goldbraun backen.
4. Gleiches mit der anderen Hälfte der Zutaten machen. Darauf achten, dass der Pizzateig ca. 3 Minuten auf einer noch heißen Pfanne liegt, bevor er in den Ofen gegeben wird. Guten Appetit!

Quelle: Hier kocht Alex ([Link zum Rezept mit Video](#))

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 39



ERNTTE DER WOCHE

- Salat*
- Tomaten*
- Zwiebeln*
- Kartoffeln, *Violette (festkochend)*
- Zuckerhut*
- Chinakohl* oder Brokkoli* oder Kohlrabi*
- Palmkohl
- Staudensellerie

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

das Ergebnis der Blitzumfrage für den **Jahreskalender 2023** ist da. 418 Menschen haben abgestimmt. Vielen Dank für eure Teilnahme! Fast 40 % haben mit "Nein" gestimmt, 30 % mit "Ja" und 30 % war es egal. Eure Anregungen zum Kalender waren sehr vielfältig und sind super hilfreich. Die anonymen Antworten haben wir für euch [auf unserer Website](#) unter "Aktuelles" veröffentlicht. Die Kalenderbedürfnisse sind insgesamt sehr individuell. Deshalb haben wir uns entschieden, für nächstes Jahr keinen Kalender zu produzieren und das Geld z. B. in den Anbau zu investieren. Eure Wünsche nehmen wir mit für zukünftige Kalender. Auf jeden Fall überlegen wir uns in den kommenden Monaten eine digitale Variante. Denkbar wäre beispielsweise eine Jahresübersicht (1 Seite) mit allen Kalenderwochen und Terminen auf einen Blick. Auf der Suche nach Rezepten könnt ihr euch übrigens im [Gemüsebuch](#) austoben. Tipp von euch: Die vorjährigen Kalender aufhängen, denn die Fotos und Texte werden auch 2023 noch schön anzusehen sein :-)



Vergangene Woche war unser ehemaliger Gärtner Simon zu Besuch und hat mit seiner analogen Kamera ein paar Fotos vom Team und der Ernte gemacht. Auf dem Bild links seht ihr Gärtner Jan-David im Bohntunnel. Die Arbeiten auf dem Acker konzentrieren sich diese Woche vornehmlich auf Arbeiten im **Tunnel**. Es geht weiter mit der Pflanzung von **Feldsalat** und die verbleibenden drei Tunnel müssen jetzt ebenfalls geräumt werden, um Platz für **Spinat** und **Asiasalat** zu machen. Draußen wird weiter geerntet - zum einen für die Kiste dieser Woche, zum anderen geht es weiter mit der Kartoffelernte. So langsam müssen wir dann auch daran denken, neben Kartoffeln die ersten Kulturen vom Acker zu holen, die für den Winter eingelagert werden sollen, weil sie den Frost draußen nicht überstehen würden.

Für den **Kochabend** diesen Donnerstag (29. September) mit Andi und Lisa von Cheap & Cheerful Cooking gibt es noch freie Plätze ([hier anmelden](#)). Wir freuen uns schon, mit euch gemeinsam die Kiste zu verkochen. Außerdem steht der nächste **Mitmachttag** vor der Tür: Am 8. Oktober laden wir euch ein, mit uns auf dem Acker zu gärtnern ([hier anmelden](#))!

Grüße aus dem Tunnel
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

Kochabend am 29. September ([anmelden](#))

Mitmachtage am 8. Oktober und 12. November ([anmelden](#))

Teamsache: Conny

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Bisher war Gartenarbeit für mich "nur" Ausgleich zum mehrheitlich am Schreibtisch stattfindenden Beruf. Um das zu ändern, möchte ich mein Wissen ausbauen. Bei PlantAge kann ich vor allem die tägliche Praxis in einer großen biovegane Solawi kennenlernen.



Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen bei PlantAge?

Ich helfe bei den Aufgaben, die auf dem Acker anfallen und beim Packen und Verladen der Gemüseboxen.

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

Ich genieße besonders das viele draußen sein und die Arbeit in einem tollen Team.

Was ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Der alte Acker - besonders früh morgens.

Gemüsetipps: Zuckerhut

Der winterliche Zuckerhut-Salat versorgt dich auch im Winter mit wertvollen Nährstoffen und Vitaminen – und das ganz regional ohne lange Transportwege. Er enthält unter anderem Beta-Carotin, B-Vitamine, Vitamin C, Kalium. An einem kühlen, dunklen Ort kannst du Zuckerhutsalat gut lagern. Zuckerhut kannst du klassisch als Salat zubereiten oder auch mit anderem Wintergemüse dünsten. Die äußeren grünen Blätter sind meist sehr bitter, weshalb überwiegend der innere, helle Teil des Salats zubereitet wird. Die enthaltenen Bitterstoffe sind jedoch sehr gesund. Deshalb solltest du auch die grünen Blätter des Zuckerhut-Salats verwenden. Mit den folgenden Tipps kannst du den bitteren Geschmack abmildern:

- Bereite Salate mit süßem Obst wie Äpfeln, Weintrauben oder Birnen zu. Damit harmonisiert der nussige Geschmack des Salats und gleicht die bittere Note aus.
- Ein Dressing aus Essig und Zucker neutralisiert den bitteren Geschmack.
- Koche den Salat kurz in etwas Salzwasser oder lege den geschnittenen Salat für fünf Minuten in lauwarmes Wasser ein. Dabei gehen allerdings auch wertvolle Vitamine, weshalb wir diese Methode nicht empfehlen.

Rezeptideen

[Zuckerhutquiche mit Räuchertofu](#), [Zuckerhut Salat mit Apfel & Radieschen](#), [Zuckerhut Salat mit 3 passenden Dressings](#), [Zuckerhut-Rouladen \(veganisiert mit veganem Käse und veganem Crème fraîche\)](#), ...

Rezept der Woche: [Vegane Weißwurst](#)

O'zapft is! Das Oktoberfest in München ist in vollem Gange und zieht wieder Millionen Besucher in die bayerische Landeshauptstadt. Das [vegane Angebot](#) ist dieses Jahr vielfältiger denn je. Warum es also nicht mal selber zuhause ausprobieren?

Zutaten für 5 Würste

Hauptzutaten

- 120 g Seitan-Fix / Glutenpulver
- 120 g fester Tofu
- 150 g Wasser
- 25 g neutrales Pflanzenöl
- 1/2 TL Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl

Gewürze

- 2 TL Salz
- 1/2 TL Zitronenschale, gerieben oder fein gehackt
- 1/2 TL weißer Pfeffer
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1/4 TL Kardamom, gemahlen
- 1/4 TL Macis / Muskatblüte, gemahlen (alternativ: Muskatnuss)
- 2 EL frische Petersilie

Zubereitung

1. Die Petersilie fein hacken. Die übrigen Zutaten, bis auf das Seitan-Fix, in einem Mixer gut vermengen.
2. Das Seitan-Fix mit der Petersilie in eine Schüssel geben. Die flüssigen Zutaten hinzugeben und alles mit einer Gabel gut verrühren. Dann die Masse mit den Händen kurz durchkneten - nur so lange, bis eine glatte Masse entstanden ist - und in 5 gleiche Teile teilen.
3. 5 Stück Alufolie (jeweils ca. 25 cm lang) mit der glänzenden Seite nach oben bereit legen. Nun jedes Stück der Wurstmasse in Wurstform rollen, in die Alufolie einrollen und die Enden der Alufolie gegeneinander drehen, so dass die Wurst fest verschlossen ist.
4. In einem großen Topf etwas Wasser zum Kochen bringen und die Temperatur senken, so dass das Wasser gerade nicht mehr kocht. Die Würste in einen Dämpfeinsatz (alternativ funktioniert auch ein im Topf hängendes Sieb bzw. ein Durchschlag aus Metall) geben und bei geschlossenem Deckel ca. 50 Minuten dämpfen. Anschließend komplett abkühlen lassen.
5. Die veganen Weißwürste auspacken und vor dem Servieren in siedendem Wasser 2-3 Minuten erhitzen. Mit süßem Senf und Brezeln genießen.

Wer es lieber "vegetarisch" mag: Hier gibt's das [Rezept für vegane Käsespätzle](#).

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



VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 40



ERNTE DER WOCHE

- Salat*
- Zwiebeln*
- Kartoffeln, *Agria* (vorw. festkochend)
- Knollensellerie
- Steckrübe

Von [Biohof Erz](#)

- Kürbis, *Hokkaido*

Von [Biohof Zielke](#)

- Möhren
- Radieschen

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 39\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 38\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

durch den gestrigen Feiertag verschiebt sich unser gewohnter Wochenrhythmus um einen Tag und auch der Gemüsebrief kommt später als gewohnt. Wir hoffen, ihr hattet ein schönes verlängertes Wochenende mit euren Lieben. Viele von euch haben uns **positives Feedback zur Kiste aus KW 38** dagelassen, was uns sehr gefreut hat. Nach einigen kargen Wochen war es sehr wohltuend, dass die Kiste wieder voller war. Das nehmen wir uns zum Vorbild, um die nächsten Kisten in Menge, Vielfalt und Qualität daran auszurichten.

Der Sommer ist vorbei und der Herbst hält mit großen Schritten Einzug auf den Feldern. Entgegen des Sommers waren die letzten beiden Wochen ziemlich **verregnet** und haben uns die Ernte und Pflege der Kulturen schwerer gemacht - der Gärtner hat eben immer etwas zu meckern. Neben der Ernte und dem Packen der Kisten sind unsere Prioritäten diese Woche wieder einmal die Tunnel und die Kartoffelernte. Es liegt noch immer gut die Hälfte der **Kartoffeln** auf dem Acker und aus den Tunneln müssen die traurigen Reste der Tomaten- und Bohnenpflanzen geholt werden. Danach muss der Boden vorbereitet werden, um alles startklar zu machen für die Pflanzung von **Spinat, Mangold und Asiasalat**. Wie immer ist also viel zu tun.

Im Büro dürfen wir **Meyke** willkommen heißen, die seit Oktober ihr FÖJ bei PlantAge macht. Sie unterstützt uns bei der Mitgliederbetreuung, Auslieferung, Online Shop und im Marketing. Paula verabschiedet sich nach ihrem Praktikum, um weiter Ökologische Agrarwissenschaften in Kassel zu studieren.

Am vergangenen Donnerstag fand mit 5 Genoss:innen ein schöner **Community Kochabend** statt. Zusammen mit Andi und Lisa von [Cheap & Cheerful Cooking](#) haben wir Eintopf mit Kartoffeln, Palmkohl und Räuchertofu, Zuckerhut-Salat mit Joghurt-Dressing, Äpfeln und karamellisierten Nüssen und Kohlrabischnitzel zubereitet. Alles wurde aufgegessen und viel gastronomisches Wissen geteilt. Für nächstes Jahr können wir uns gut vorstellen, wieder einige zu veranstalten, um in gemütlicher Atmosphäre zusammenzukommen. Vielen herzlichen Dank an Andi und Lisa sowie Vereinte Talente fürs Stellen der Küche & Räumlichkeiten!

Am kommenden **Samstag, den 8. Oktober** laden wir euch zum **Mitmachttag** ein, mit uns auf dem Acker zu gärtnern ([hier anmelden](#))! Das erwartet euch: Wenn es wie bisher angesagt sonnig und warm sein sollte, werden wir im Freien den Spinat von Unkraut befreien. Sollte es regnen, pflanzen wir in den Tunneln Spinat, Mangold oder Asiasalate oder treffen die Vorbereitungen dafür.

Oktoberliche Grüße
Euer PlantAge-Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

Mitmachtage am 8. Oktober und 12. November ([anmelden](#))

Teamsache: Jan

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Nach einem Corona-Semester hatte ich genug von Online-Lehre und habe nach einem Praktikum gesucht. Über den damals von Judith geführten Instagram Channel bin ich auf PlantAge aufmerksam geworden und war begeistert von der Vision einer biozyklisch-veganen Landwirtschaft und Vollversorgung.



Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen bei PlantAge?

Während meines Praktikums und auch darüber hinaus habe ich den PlantAge Shop aufgebaut, mit dem die meisten wahrscheinlich vertraut sind. Den PlantAge Shop leite ich weiterhin und bin darüber hinaus verantwortlich für den Einkauf und die Kommunikation mit unseren Partnern, die weitere Entwicklung des Shops sowie für den Verkauf.

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

Der Kontakt zu Landwirt:innen und Partnern vor Ort, was sie mir beibringen können über nachhaltigen Anbau und Handel. Diese innovativen und nachhaltig denkenden Landwirt:innen zu unterstützen ist auch zu meiner Hauptmotivation geworden, bei PlantAge und vor allem beim PlantAge Shop zu arbeiten. Aber eine wahre Freude ist auch, nach der Obstlieferung positives Feedback zu hören und dieses an die Landwirt:innen weiterreichen zu können.



Welcher Moment in deiner Zeit bei PlantAge ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

Gerne erinnere ich mich an die Begegnungen mit einigen der Landwirt:innen, mit denen wir zusammen arbeiteten, während ich in Griechenland war. Die Begeisterung, die sie für ihren Anbau hatten und gleichzeitig die Freude darüber, dass sie nicht mehr nur an den anonymen Großhandel verkaufen, bei dem sie nie ein Feedback von Kund:innen bekommen, sondern der Preis gedrückt wird, wo es geht.

Wollt ihr unsere Partnerlandwirt:innen in ihrem nachhaltigen Anbau unterstützen?

Dann könnt ihr noch bis **Sonntag, den 9. Oktober** ihr leckeres, biozyklisch-veganes Obst unter plantage.shop/obstkiste bestellen. Dieses Mal könnt ihr euch auf saftige **Orangen**, süße-saure **Granatäpfel** und die ersten **Zitronen** in der Obstkiste freuen. Ab November kommen dann auch die heißgeliebten Avocados und Bananen wieder!

Verwertungstipps: Knollensellerie

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

Rezept der Woche: Deftiger Steckrübenkuchen mit Räuchertofu

In diesem Rezept geht es um zwei selten kombinierte Gerichte: Deftiges Gemüse und Kuchen. Auch wenn ihr Kuchen vielleicht sonst eher auf dem Kaffeetisch, als auf dem Mittagsteller habt... Ausprobieren lohnt sich!



Zutaten für 1 Backblech

Für den Kuchenteig

- 800 g Steckrübe geschält
- ein Bund Frühlingszwiebeln
- 800 g Weizenmehl
- 2 Pck Backpulver
- 1,5 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 geh. TL Paprikapulver
- 360 ml Olivenöl

- 4 EL Weißweinessig alternativ Balsamicoessig
- 200 g veganer Reibekäse

Für die Füllung

- 350 g Räuchertofu
- 2 Prisen Rauchsatz alternativ Raucharoma
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Sojasoße

Zubereitung

1. Tofu in kleine Würfel schneiden und in einem EL Olivenöl knusprig anbraten. Rauchsatz, Ahornsirup sowie Sojasoße unterheben, eine weitere Minute braten lassen und beiseitestellen. Steckrübe fein reiben und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides zusammen mit Gewürzen, Olivenöl, Weißweinessig sowie dem veg. Reibekäse in einer Schüssel vermengen.
2. In einer separaten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermengen und anschließend, zusammen mit dem Tofu, unter die Steckrübenmasse kneten.
3. Eine große Springform etwas mit Olivenöl einfetten, den Teig hineingeben und im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 40 Minuten backen. Ofenfrisch oder kalt genießen. Guten Appetit!

Das Rezept stammt vom veganen Koch Alex (www.hierkochtalex.de), noch mehr davon gibt es in seinen Kochbüchern "Oberlecker" und "Hier kocht Alex" und auf seinem [Youtube-Kanal](#).

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 41



ERNTE DER WOCHE

- Salat*
- Zwiebeln*
- Tomaten*
- Fenchel*
- Kartoffeln
- Staudensellerie *oder* Knollensellerie
- Rote Bete
- Grünkohl

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 40\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 39\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

das Erntejahr 2022 neigt sich dem Ende zu und der größte Teil unseres Anbaujahres liegt hinter uns. Es ist wieder Zeit für die [große Jahresumfrage](#)! Auch in diesem Jahr möchten wir von euch wissen, wie zufrieden ihr mit der Ernte wart und wie wir uns auch in anderen Bereichen von PlantAge weiterentwickeln können. Eure detaillierten Rückmeldungen und Anregungen, die positiven sowie Verbesserungsvorschläge, helfen uns, PlantAge für 2023 bedürfnisgerechter zu gestalten. Es dauert etwa 15 min. und ist bis zum 31. Oktober möglich. Als kleine Wertschätzung wartet am Ende ein **5€-Gutschein für den PlantAge Shop** auf euch. Vielen Dank schon jetzt für eure Teilnahme!

Zur Jahresumfrage: <https://www.surveymonkey.de/r/jahresumfrage2022>

So langsam wird es morgens ganz schön kalt auf dem Acker und von den Sommerkulturen ist nicht mehr viel übrig. Diese Woche gibt's die letzten **Tomaten** - die haben wir letzte Woche nicht geschafft zu räumen, also können wir noch ein letztes Mal ernten. Außerdem werden wir nochmal **Grünkohl** ernten. Dazu erreichte uns eine Frage, warum wir damit nicht bis zum ersten Frost warten würden. Die Antwort ist, der Grünkohl wurde leider etwas zu eng gepflanzt, wodurch weniger Licht an die unteren Blätter gelangt. Diese Blätter beginnen nun leider gelb zu werden und wir versuchen, dem Grünkohl zuzukommen, um noch möglichst viel von der Ernte zu sichern. Deswegen landet jetzt schon immer mal wieder ein Bund in der Kiste. In der Pfanne zubereitet oder als Grünkohlchips aus dem Ofen findet er sicher auch etwas zeitiger im Jahr schon eine sinnvolle Verwendung in der Küche. Neben der Ernte steht auf dem Acker diese Woche das gleiche an wie letzte Woche: **Kartoffelernte und Tunnelvorbereitung** bleiben unser Hauptaugenmerk. Ende der Woche kann es dann hoffentlich weitergehen mit der Bepflanzung der Tunnel.

Wir haben **neue Verteilstationen** mit dabei und zwar in Friedrichshain (Samariterviertel), Wilhelmsruh und Neukölln (Schillerkiez). Weitere Infos dazu findet ihr auf der [Karte mit allen Abholstationen](#). Wie ihr sicher alle wisst, ist Platz in Berlin unbezahlbar. Dass uns die Verteilstationen Platz in ihren Räumen kostenfrei zur Verfügung stellen, ist wirklich besonders. Viele von ihnen haben nicht nur mit den Folgen der Lockdowns, sondern auch mit den hohen Energiekosten sehr zu kämpfen, was natürlich auch alle von uns trifft. Wenn es euch trotzdem finanziell möglich ist: Durch den Kauf von einem Kaffee, Kuchen, oder ein kleines Trinkgeld könnt ihr eure Liebe zeigen (oder welche Produkte eure Verteilstation auch anbieten mag). Haltet außerdem die Räume immer sauber und nutzt ggf. bereitgestellte Handfeger. Äußerst hilfreich für die Verteilstation, aber auch für unsere Fahrer ist es übrigens, wenn ihr die leeren Kisten ineinander stapelt. So lassen sich 3 Kisten in 2 zusammenfassen und es wird eine Menge des kostbaren Platzes gespart. Danke ♥

Spätsommerliche Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

*Letzter Mitmachtag des Jahres: **12. November** ([anmelden](#))*

Teamsache: Jarek

What brought you to PlantAge?

My passion for working in agritourism.

What are your tasks/responsibilities?

My tasks include harvesting, planting and weeding.

What motivates you?

Friends from work motivate me.

What is your favorite place/location at PlantAge?

My favorite place is the old field.



Gemüsetipps: Fenchel

Verwendung

Knollenfenchel veredelt mit seinem anisähnlichen Aroma nicht nur Salate und Füllungen, mit ihm lassen sich auch schmackhafte Dips herstellen. Mit dem zarten Fenchelgrün würzt man helle Soßen oder Mayonnaise. Das frische Laub kann laufend geerntet und wie Dill verwendet werden. Außerdem ist Knollenfenchel das ideale Gemüse für alle, die zu Völlegefühl neigen. Seine Ballaststoffe binden Gifte und Fette im Darm, das senkt den Cholesterinspiegel. Außerdem ist er reich an Kalium, Betacarotin sowie Vitamin C und E und enthält dazu noch viele wichtige Mineralstoffe.

Tipp: Tee aus Knollenfenchel-Kraut ist nicht nur gut gegen Blähungen und stärkt die Verdauung, er wirkt auch stimmungsaufhellend und senkt das Stresslevel. Die ätherischen Öle, hauptsächlich Anethol und Menthol, verleihen den Knollen ihr typisches Aroma und wirken sanft schleimlösend und beruhigend.

Quelle: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuse/knollenfenchel>

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.

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 pickeln.
- **Grün:** Wie Dill als Kräuter in Salaten, Gerichten und Soßen oder als Deko verwenden.

Die Tipps stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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 Fenchel Pasta

Viele haben zu Fenchel ja ein negatives Bild im Kopf, denn Fenchel wird häufig direkt mit Fencheltee und somit auch mit Krankheit assoziiert. Dabei kann Fenchel so viel mehr. Die Fenchelknolle ist ein richtig tolles Gemüse und findet sich beispielsweise in der italienischen, aber auch französischen Küche relativ häufig auf der Speisekarte. Warum also nicht selbst mal eine einfache Fenchel Pasta zubereiten, die mit nur wenigen Zutaten auskommt, aber einen ganz besonderen Geschmack abseits der 08/15-Tomatensauce liefert? Die Pasta ist natürlich vegan, in nur 30 Minuten zubereitet und kostet weniger als 2 Euro pro Portion. Kombiniert wird der Fenchel in diesem Rezept mit einer scharfen veganen Merguez-Wurst, die das Fenchelaroma toll ergänzt. Statt der veganen Merguez, kann man natürlich auch einfach (Räucher)Tofu, Seitan oder Tempeh verwenden. Hier würde ich empfehlen, zusätzlich mit etwas Chilipulver für die richtige Schärfe und vielleicht auch einer Prise Kreuzkümmel und Paprika zu würzen.



Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Pasta
- 1 Knolle Fenchel, klein
- 60 g vegane Merguez (scharfe Wurst), alternativ Räuchertofu, Seitan, etc.
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Dose Tomaten, 400 g
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Merguez in feine Würfel schneiden und in einem Topf (oder einer großen Pfanne) mit etwas Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur anbraten. Wenn die Merguez-Würfel knusprig sind, 1/3 davon herausnehmen und als Topping bei Seite legen.
2. Inzwischen die Fenchelsamen mit einem Mörser zerstoßen und die Knoblauchzehe fein hacken. Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Halbringe schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken und für später aufbewahren. Knoblauch und Fenchelsaat mit einem weiteren Schuss Olivenöl in den Topf zur Merguez geben und etwa eine Minute braten. Fenchelringe und Dosentomaten hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Sauce ca. 20 - 25 Minuten mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
3. Die Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser al dente kochen. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen und zusammen mit den Nudeln zur Sauce geben. Die Fenchel Pasta jetzt ggf. nochmal abschmecken und mit Fenchelgrün und knuspriger Merguez bestreut servieren.

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

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 42



ERNTTE DER WOCHE

- Salat* oder Friseesalat*
- Zwiebeln*
- Möhren*
- Chinakohl*
- Rote Bete oder Brokkoli*
- Kartoffeln

Von Biohof Zielke:

- Spinat

Von Obstbau Zolleck:

- Birnen

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 41\)](#)

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

auf dem Acker wird es diese Woche stressiger als sonst, denn die erste **Erkältungswelle** des Herbstes zieht seit zwei Wochen durch das Ackerteam. Ein Teil der Menschen fällt diese Woche aus, ein anderer ist angeschlagen. Darüber hinaus machen uns unsere **Kühlzellen** momentan einige Probleme - nur ein Teil läuft so, wie er soll, was unseren logistischen Aufwand natürlich erhöht und uns Kopfzerbrechen bereitet.

Die Ernte der letzten **Kartoffeln** werden wir aufgrund der fehlenden Menschen auch auf nächste Woche verschieben müssen, dann sollten wir an dieser Stelle aber wieder etwas Ruhe haben. Wir leeren diese Woche erstmal halbvolle Kisten. Daher wird es eine bunte Kartoffelmischung aus Laura, Sonita und evtl. Agria. Wir ernten diese Woche die letzten **Eichblattsalate**. Daher wird es ein paar kleinere Salatköpfe in den Kisten geben und da, wo der Eichblatt nicht mehr ausreicht, werden wir den ersten Friseesalat ernten und packen. Alles in allem also keine leichte Woche für das Ackerteam. Trotzdem versuchen wir natürlich alles, um ausreichend Gemüse vom Acker zu holen und eine ansprechende Gemüsebox zu euch zu schicken.

Diese Woche erreicht uns wieder eine Lieferung **biozyklisch-veganer Südfrüchte aus Griechenland**. Es gibt leckere Orangen, Granatäpfel und Zitronen. Im November wird es zusätzlich endlich wieder Bananen und Avocados geben! Wer bei der nächsten Bestellung dabei sein möchte, kann sich über unseren [Online-Shop](#) dazu anmelden.



Jetzt an der großen PlantAge Jahresumfrage teilnehmen:

<https://www.surveymonkey.de/r/jahresumfrage2022>

Es dauert etwa 15 min. und ist bis zum 31. Oktober möglich. Als kleine Wertschätzung wartet am Ende ein **5€-Gutschein für den PlantAge Shop** auf euch.

Verschnupfte Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

*Letzter Mitmachtag des Jahres: **12. November** ([anmelden](#))*

Teamsache: Jesko

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Der Zufall hat mich zu einem PlantAge-Messestand geführt. Schließlich hat mich der Newsletter immer neugieriger gemacht.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Jeden Donnerstag Gemüse ausliefern auf einer der drei Routen durch Berlin.



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

Ich bin praktisch den ganzen Tag in meiner Blase unterwegs und treffe viele nette Menschen an den Stationen. Das Fahren quer durch die Stadt entspannt mich und hilft mir, den Kopf freizubekommen. Ich freue mich, auch fernab des Ackers eine wichtige Aufgabe bei PlantAge übernehmen und so einen Beitrag zur Agrarwende leisten zu können. Die Veränderung hin zu einer dauerhaft regenerativen und solidarischen Landnutzung sehe ich als einen der wichtigsten und vielversprechendsten Transformationsprozesse unserer Zeit.

Was ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Die Wiese neben dem alten Acker. Dort schlage ich gerne mein Zelt auf und genieße die Natur um mich herum.

Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Wintereintopf mit Schwarzrettich von PlantAge. Nur echt mit der Extraportion Knirsch.

Welcher Moment in deiner Zeit bei PlantAge ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

Mein erster Mitmachtag. An einem nasskalten Novembertag Schwarzrettich ernten. Das war schon schön.

Möchtest du den Genoss:innen gerne etwas mitteilen?

Leere Kisten in Dreierpaketen zusammengesteckt können bei Fahrern akutes Jubeln verursachen. Solange die gewohnte Nachricht "Gemüse ist da!" noch nicht verschickt wurde, gibt es nichts abzuholen.

Gemüsetipps: 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 feuchten Küchentuch ausgelegt wird. Sonst tut es auch nur Einschlagen ins Tuch, mit genügend Abstand darum. So halten ganz frische Blätter 4-5 Tage.

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



Zubereitete Spinatgerichte sollten schnell in den Kühlschrank wandern und vor dem finalen Verzehr vollständig wieder aufgewärmt werden, dann besteht keine Gefahr für die Gesundheit. Da Kindermägen empfindlicher sind, sollten Säuglinge und Kleinkinder nur frisch gekochte oder einmalig aufgewärmte Gläschen mit Spinat essen. Reine Vorsichtsmaßnahme.

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:

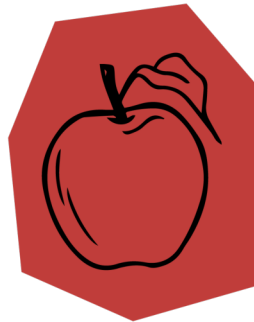
1. Rote und gelbe Linsen haben etwa die gleiche Kochzeit, man kann sie also getrost mischen.
2. Mit der doppelten Menge Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und anschließend mit Deckel auf niedriger Flamme 10 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen den Spinat gründlich waschen, sonst erwartet euch später ein unfreiwilliges Zahnschmelz-Peeling.
4. 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 dazugeben.
5. 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), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 43



ERNTTE DER WOCHE

- Äpfel*
- Friseesalat*
- Mangold*
- Rote Bete, *teils biozyklisch-vegan, teils konventionell*
- Knollensellerie
- Kartoffeln
- Schwarzrettich

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 42\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 41\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

diese Woche sind auf dem Acker zum Glück alle wieder vollzählig. Die Erkältungen sind weitestgehend überstanden und wir können wieder halbwegs normal zur Tat schreiten. Planmäßig holen wir diese Woche die letzten **Kartoffeln** vom Acker und haben unsere Tunnel endlich soweit, dass wir auch mit der **Winterpflanzung** in den verbleibenden Folienhäusern starten können, sobald die Lieferkisten für diese Woche gepackt sind. Leider hat uns das wechselhafte Wetter der letzten Wochen eine böse Überraschung beschert: Ein großer Satz **Feldsalat** ist vollkommen gesprenkelt von Mehltau und wird leider nicht mehr zu retten sein. Bei dem Wechsel aus Regen, Nebel und Sonnenschein, wie wir ihn in den letzten Wochen hatten, kann das leider schnell passieren. Daher werden wir uns schweren Herzens von ihm trennen müssen und bereiten die Fläche lieber schon für den nächsten Satz vor, der in den kommenden Wochen die Beete füllen soll. Leider läuft nicht immer alles so, wie man es sich als Gärtner wünscht, aber wir sehen es positiv und schaffen uns mit der vorgezogenen Vorbereitung hoffentlich schon ein paar freie Kapazitäten für die nächste Pflanzung. Drückt die Daumen, dass der nächste Satz besser läuft.

Am vergangenen Samstag wurden alle unsere **Äpfel** geerntet. Wir sind sehr dankbar für die Unterstützung von den Mitarbeiter:innen unseres Verpächters Thomas. Auch am Wochenende arbeiten sie aktuell, um die Obsternte zu schaffen. Mit unserer Plantage waren sie innerhalb weniger Stunden fertig (unfassbar, wie schnell die ernten können). Das ganze Jahr steckt man so viel Mühe und Arbeit in die Kulturen, dann möchte man sie natürlich auch jetzt rechtzeitig vor dem Frost ins Lager bringen. Wir haben noch ein paar Äpfel am Freitag naschen können - sie sind wirklich sehr lecker! Aber natürlich sehen nicht alle perfekt aus. Und weil das Sortieren aufwändig ist und wir aktuell so gar keine Kapazitäten haben, wandern nun fast alle Äpfel zur Mosterei und werden zu Saft. Fast ein bisschen schade, aber wir können auch nicht alles schaffen und kommen zur Zeit schon kaum mit der Ernte vom Lagergemüse hinterher. Diese Woche gibt es einmalig Tafeläpfel der Sorte Jonagold. Diese sollten bald verzehrt werden. Wir freuen uns umso mehr auf den Saft, in dem feinste biozyklisch-vegane Äpfel aus Brandenburg verarbeitet sein werden. Er wird voraussichtlich ab Winter 2023 in euren Kisten sein.

Jetzt an der großen PlantAge Jahresumfrage teilnehmen:

<https://www.surveymonkey.de/r/jahresumfrage2022>

Es dauert etwa 15 min. und ist bis zum 31. Oktober möglich. Als kleine Wertschätzung wartet am Ende ein **5€-Gutschein für den PlantAge Shop** auf euch.

Fröhliche Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

Letzter Mitmachtag des Jahres: 12. November ([anmelden](#))

Unterschriftensammlung für Berlin 2030 klimaneutral



Die Initiative Klimaneustart Berlin benötigt aktuell noch dringend Unterschriften für das Volksbegehren Berlin 2030 klimaneutral (www.berlin2030.org). Ziel ist es anschließend, bei einer offiziellen Wahl über die vorgeschlagene Gesetzesänderung abzustimmen. Diese würde das Bundesland Berlin dazu verpflichten, im Einklang mit dem Pariser 1,5 Grad Ziel schon bis 2030 klimaneutral zu werden. **Deshalb werden wir diese Woche an allen Abholstationen Unterschriftenlisten auslegen, damit ihr dort ganz unkompliziert bei eurer Abholung unterschreiben könnt!**

Wir sammeln sie nächste Woche wieder ein und senden sie für euch an die Initiative.

Teamsache: Marco

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Im März 2019 habe ich im Internet nach Kräutern und Gemüseboxen gesucht und PlantAge gefunden. Der vegane Anbau und das Kulinarische haben mich begeistert. Außerdem waren sie bei mir um die Ecke in den Prinzessinnengärten. Dort habe ich dann gleich mitgemacht und auch in Frankfurt (Oder) beim Aufbau geholfen. Da wir immer mit Anhänger gefahren sind und ich den notwendigen Führerschein dafür habe, hat sich ergeben, dass ich Fahrer geworden bin.



Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Ich liefere dienstags bis donnerstags eure Gemüseboxen in Frankfurt (Oder) und Berlin aus. Außerdem bin ich Housemeister und kümmere mich um Reparaturen aller Art.

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

Die Gemeinschaft bei PlantAge motiviert mich sehr. Ich freue mich, wenn Menschen mit ihren Kindern um die Ecke kommen und freudig ihre Gemüsebox abholen. Ich kenne nicht alle Mitglieder der Genossenschaft, aber die, denen ich auf meiner Tour begegne, sind sehr tolle Menschen. Am meisten Spaß macht mir, dass wir uns jeden Tag weiterentwickeln und etwas kreieren, auch kulinarisch.

Was ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Die WG-Küche, weil da unglaublich leckere Sachen gekocht werden.

Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Wintereintopf mit Schwarzrettich von PlantAge. Nur echt mit der Extraportion Knirsch.

Welcher Moment in deiner Zeit bei PlantAge ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

Die "Wir haben es satt" Demo 2020 war großartig. Da habe ich mich um die Pritsche gekümmert und Sound gemacht. Es wäre gut, das nächste Jahr zu wiederholen. In FFO organisiere ich mit PlantAge jedes Jahr die queere Slubice-FFO-Parade Anfang September mit und feiere meinen Geburtstag dort.

Gemüsetipps: Schwarzrettich

Der schwarze Rettich zählt zu den Wurzelgemüsen und Heilpflanzen. Er ist eine beliebte Beilage in der japanischen Küche und auch einer Suppe verleiht er Pfiff. Seine Inhaltsstoffe lösen Schleim und Krämpfe, sind antibakteriell und hemmen die Bildung von Krebszellen. Außerdem enthält der schwarze Rettich die Vitamine A, B1, B2 und C sowie Magnesium, Selen und Kalium.

Lagerung

Für eine Lagerung über den Winter hinweg wird der Rettich idealerweise dunkel, kühl und bedeckt mit einer Sandschicht im Keller gelagert. So hält er bis zu 6 Monate. Wenn man ihn im Kühlschrank lagert, hält er sich in ein feuchtes Tuch gewickelt für etwa 14 Tage.

Verwertung

Man kann den schwarzen Rettich sowohl mit oder ohne Schale sowie roh, gekocht oder gebraten essen. Dabei ist er roh im Geschmack deutlich schärfer als gekocht. Und wem das Gemüse auch im gekochten Zustand zu scharf ist, der kann mit etwas Salz die für die Schärfe verantwortlichen Senföle entziehen und so für einen milderen Geschmack sorgen. Auch gut zu wissen ist, dass kleinere Knollen außerdem meist geschmacksintensiver und somit etwas schärfer sind als größere.

- wie weißen Rettich oder Meerrettich verwenden
- als Rohkost geschält und fein raspelt als Rettichsalat oder auf einem Stück Brot
- einlegen oder in Gemüsesuppen mitkochen
- 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: [Rezept für Hustensaft aus Schwarzem Rettich](#)
- Rezeptideen: [Meerrettichsuppe: Einfaches Rezept und leckere Variationen](#), [Wintersalat mit schwarzem Rettich](#)

Quellen:

- <https://utopia.de/ratgeber/schwarzer-rettich-anbau-verwendung-und-hustensaft-rezept/>
- <https://www.mdr.de/mdr-garten/pflanzen/schwarzer-rettich-winterrettich-steckbrief-anbau-pflege100.html>
- <https://www.blog.vegan-masterclass.de/umami-ofen-rettich/>

Rezept der Woche: Umami Ofen-Rettich

- 3 Knollen schwarzer Rettich (mittelgroß), 6 Zweige Thymian
- **Marinade:** 2 EL Shiro Miso, 1 Knoblauchzehe, 200 ml Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, Pfeffer & Salz

Den Ofen vorheizen auf 220 Grad Obergrill. Den Rettich schälen und im Ganzen in Salzwasser für ca. 5-10 Minuten sanft köcheln (das Abkochen sorgt dafür, dass der Rettich keinen unangenehm bitteren Kohlgeschmack entwickelt). Dann den Rettich in 2cm dicke Scheiben schneiden und mit der Marinade einreiben. Rettich in eine ofenfeste Form verteilen und mit dem Rest der Marinade angießen. Die Thymianzweige darauf verteilen. Für ca. 10-15 Minuten grillen, so dass der Rettich leicht bissfest ist und schöne braune Röstfarbe entsteht.

Quelle: [Sebastian Copien, Vegan Masterclass](#)

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 44



ERNTTE DER WOCHE

- Friseesalat* oder Spinat
- Möhren*
- Kohlrabi*
- Rote Bete, *teils biozyklisch-vegan, teils konventionell*
- Kartoffeln
- Schwarzrettich

Von Biohof Erz

- Kürbis, *Hokkaido*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 43\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 42\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

durch den Feiertag haben wir auf dem Acker eine kurze Woche. Ein paar von uns haben trotzdem am Montag schon erste Vorbereitungen für die Kiste getroffen um diese Woche alles gut über die Bühne zu bringen. Abseits der Ernte und des Packens werden wir diese Woche in den Tunneln die letzten **Winterkulturen** pflanzen - mit Ausnahme von **Feldsalat**, wovon wir nächste Woche noch eine Jungpflanzenlieferung erwarten. Sobald wir mit dem Pflanzen fertig sind, werden wir uns daran machen **Lagerkulturen** vom Acker zu holen und gekühlt zu lagern, sodass wir auch im Winter Gemüse für die wöchentlichen Kisten haben. **Rote Bete, Möhren, Steckrübe, Knollensellerie und Schwarzrettich** müssen geerntet werden. Für das Wurzelgemüse haben wir uns dieses Jahr schon einen Klemmbandroder für eine maschinelle Ernte gekauft. Doch bei dem vielen Gemüse reicht das leider nicht, zumal der Roder sich in der Praxis noch bewähren muss.



Wir brauchen DRINGEND eure Unterstützung bei der Winter-Ernte!



Wir benötigen viele Leute, damit wir die Ernte vor dem Frost sichern können. Unser Team tut was es kann und weitere Saisonkräfte kommen zur Unterstützung. Doch wir schaffen es alleine nicht. Die Mitarbeit ist in unserer Solawi freiwillig und wir fragen nur selten nach Hilfe, aber **jetzt ist es wirklich notwendig und wir brauchen jede helfende Hand**. Als solidarische Landwirtschaft können wir die Gärtner:innen jetzt nicht alleine lassen mit dieser umfangreichen und wichtigen Aufgabe. Das Gemüse sieht richtig klasse aus und nach all der aufwändigen Pflege über den Sommer wäre es eine Schande, wenn es erfriert! **Lasst uns gemeinsam die Ernte retten!**

+++ Winterernte-Wochen +++ Ab jetzt könnt ihr werktags in den nächsten zwei Wochen vorbeikommen. Spontan wird auch diesen Samstag, am 5.11. von 9-16 Uhr geackert. Am Samstag, den 12.11. von 9-16 Uhr ist unser letzter Mitmachtag.

→ [ZUR WINTER-ERNTÉ-WOCHE ANMELDEN](#) ←

Schlafplätze können wir ggf. zur Verfügung stellen.

Über jede helfende Hand freut sich
Euer PlantAge-Team



Teamsache: Meyke

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Nachdem ich dieses Jahr mein Abitur gemacht habe, wollte ich den Lernstress hinter mir lassen und auf eine ganz andere Weise etwas lernen. Ich arbeite gerne im Garten und interessiere mich für die regionale, saisonale und vegane Ernährung. Hier, bei PlantAge, habe ich die Möglichkeit gesehen alle meine Interessen, sei es Informatik, Gartenarbeit oder Kochen, zusammenzuführen und meinen Horizont zu erweitern.



Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen bei PlantAge?

Ich bin zur Zeit für die alltäglichen Büroarbeiten zuständig. Aus dem Office verschicke ich euren Gemüsebrief und plane zum Beispiel eure Wechsel oder Joker.

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

Die Abwechslung aus allen meinen Interessen in einem vereint. Sowie die Unterstützung vom gesamten Team.

Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Die Vielfalt an Salaten weiß ich sehr zu schätzen, aber auch die neue Ideen sind einfach fantastisch: Selleriesteak mit Bohnen und grüner Begleitung (Grünkohl) kann ich nur empfehlen: <https://eat smarter.de/rezepte/selleriesteak-mit-bohnen>

Gemüsetipps: Kohlrabi

Größe

Je kleiner, desto feiner! Je größer und rissiger, desto holziger. Doch selbst größere, holzige Exemplare lassen sich (zusammen mit den Schalen) noch zu schmackhafter Brühe auskochen oder (ohne Schalen) kochen und zu einer cremigen Suppe pürieren.

Lagerung

Frühe Sorten sind schlechter lagerfähig, sie sollten nach 2,3 Wochen verarbeitet werden. Herbstkohlrabi ohne Blätter kann kühl und dunkel mehrere Monate gelagert werden.

Ähnlich wie bei Radieschen und Beten hält Kohlrabi länger ohne die Blätter, sie bleiben gesondert, in ein feuchtes Küchentuch verpackt, etwa eine Woche frisch. Mit der Wickelmethode kann auch das Gemüse selbst länger frisch bleiben, da es zu 90% aus Wasser besteht, ist sein größter Feind die Austrocknung.

Verwertung

Knolle

- roh geraspelt/ in feine Scheiben oder Stifte geschnitten als Pur-Snack, Reiseproviant, mit Dip, als Bestandteil in Salaten
- roh, mariniert in Essig-Öl-Dressing als Salat, z.B. Kichererbsen und Tofu
- gekocht oder gedünstet als Beilage, als Püree, in Eintöpfen, Suppen, in Aufläufen
- gehobelt oder geraspelt und fermentiert, ähnlich wie Sauerkraut
- als Gemüsenudeln, roh oder kurz gedünstet

- als panierte Schnitzel
- als Pommes Frites
- als lokale Variante eines thailändischen Papaya Salates/ Som Tam (mit Knoblauch, Chili, Limette Erdnüssen)

Blätter

- gedünstet wie Blattspinat
- gefüllt wie Weinblätter
- fein geschnitten als Beigabe zu Salaten, Suppen, Eintöpfen
- zusammen mit den fein geschnittenen Stielen fermentiert, ähnlich wie Kimchi
- als Zugabe zu Smoothie oder entsaftet
- als Pesto / grüne Soße

Rezept der Woche: Gemüseblätter Grundrezept

Für alle, die es noch nicht wissen: Gemüseblätter können (fast) immer mitgegessen werden und wer sie wegschneidet/ wegschmeißt, wirft nicht nur wertvolle Nährstoffe in die Tonne, es wird auch ein ganz schön umfangreicher Teil Gemüse verschwendet.

Zutaten (für 2 Personen):

- eine große Handvoll Gemüseblätter
- ein Schuss Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- ein Schuss Säure (Zitronensaft oder Essig)

Zubereitung:

1. Die Gemüseblätter gut abwaschen, um eventuellen Sand/ Erde zu entfernen.
2. Die (nicht holzigen) Stiele klein schneiden, die Blätter – je nach Größe – auch in Streifen schneiden.
3. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und zuerst die Stiele hineingeben und anschwitzen. Nach etwa 2 Minuten die (in Streifen geschnittenen) Blätter dazu geben, gut vermengen und optimaler Weise mit einem Deckel abdecken und, je nach Größe/ Dicke für 5 – 8 auf mittlerer Hitze dünsten.
4. Die Kochzeit hängt von der persönlichen Präferenz ab: Soll das Blattgemüse noch einen kräftigen Biss haben oder eher weich und sein und auf der Zunge zergehen?
5. Am Ende der Kochzeit mit einem Schuss Säure abschmecken, auch hier nach persönlicher Präferenz vorgehen: Eher wenig wenn ihr nur den Geschmack abrunden wollt (1 EL) oder mehr wenn ihr das Saure als erschmeckbare Komponente des Gerichts möchtet.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

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

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 45



ERNTTE DER WOCHE

- Feldsalat*
- Spitzkohl*
- Möhren*
- Spinat
- Knollensellerie
- Kartoffeln

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 44\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 43\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

auch diese Woche steht auf dem Acker alles im Zeichen der **Ernte**. Wir sind fleißig dabei, alle Winterkulturen möglichst schnell vom Feld zu holen und kommen dabei auch ganz anständig voran - auch **dank der Hilfe unserer Genossinnen und Genossen** am vergangenen Wochenende. Vielen, vielen Dank fürs Kommen! Wir sind überwältigt von eurer spontanen Hilfsbereitschaft. Dank eurer tatkräftigen Unterstützung konnten wir zusammen richtig viel schaffen. Es ist so wunderbar, euch als Community verlässlich hinter uns stehen zu haben ♥ Wer in den nächsten Tagen mit anpacken kommt, kann sich mit selbstgeerntetem Gemüse vom Acker eindecken!



Unser Acker zeigt sich jetzt im Herbst nochmal von seiner besten Seite. Der Regen und das milde Wetter der letzten Wochen haben dem Gemüse nochmal einen guten Schub gegeben. Ihr dürft euch auf **vielfältige Gemüseboxen** in diesem Winter freuen. Was jedoch nicht frosthart ist (z. B. Grünkohl und Rosenkohl) muss noch ins Lager gebracht werden! Der neue Klemmbandroder muss sich in der Praxis noch beweisen, ansonsten sind wir vollständig auf **Handarbeit** angewiesen. Bisher sieht es so aus, als kämen wir zum Wochenende auch die letzten empfindlichen Kulturen vom Acker. Leider gibt es jedoch Probleme mit einem unserer **Kühlcontainer**, sodass wir etwas knapp an Lagerkapazität sind. Hier bemühen wir uns um eine Zwischenlösung, um das Gemüse auch heil über den Winter bringen zu können. Vielleicht bekommen wir vorübergehend Platz in den Kühlungen der benachbarten Obstbauern. Ansonsten erwarten wir diese Woche unsere letzte Lieferung **Feldsalat** für dieses Jahr. Den werden wir wahrscheinlich in der nächsten Woche pflanzen, womit der größte Stress des Jahres dann ein Ende finden würde und wir uns auf die nächste Saison vorbereiten können.



Foto: Leni Lecker.

+++ Winter-Ernte-Wochen +++

Wir brauchen weiterhin eure Unterstützung!

Ab jetzt könnt ihr diese Woche jeden Tag vorbeikommen. Am Samstag, den 12.11. von 9-16 Uhr ist unser letzter Mitmachtag. (Schlafplätze können wir ggf. zur Verfügung stellen.)

→ [ZUR WINTER-ERNTE-WOCHE ANMELDEN](#) ←

Lust, mit euch zu ernten hat
Euer PlantAge-Team

Bis Sonntag biozyklisch-veganes Obst bestellen!

Die nächste Obstlieferung kommt am **22.-25. November** zu euch. Dieses Mal erwarten euch **Avocados, Bananen, Orangen, Zitronen, Granatäpfel und Grapefruits!** Damit seid ihr in der kalten Jahreszeit richtig gut versorgt mit Vitaminen & Nährstoffen. Wir hoffen, ihr freut euch genauso sehr wie wir auf die Vielfalt, die uns in den nächsten Monaten erwartet. Ob als gemischte Obstkiste oder die 3,5 kg-Avocado-Kiste für echte Liebhaber:innen - Unter plantage.shop/obstkiste könnt ihr die leckeren Früchte bestellen und monatlich direkt nach Hause oder an eure Abholstation mitliefern lassen. Um bei der nächsten Lieferung dabei zu sein, bestellt jetzt **bis Sonntag, 13. November!**



Gemüsetipps: Spitzkohl

Zubereitung

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

- **Roh:** Zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasoße oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.
- **Fermentiert:** Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: Wahnsinnig gesund.
- **Gekocht:** Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschliessend weiter verwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Kohl-Lasagne.
- **Strunk:** Die Blattstrünke werden oft heraus geschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mit essen. Vorher sehr fein schneiden/ hacken.
- **Gebacken/ Gegrillt:** Egal ob halbiert, Streifen- oder Blätterweise, Kohl schmeckt herrlich auf dem Grill oder im Backofen knusprig zubereitet. Bei meinen veganen BBQ-Kursen immer eines DER Highlights. Mariniert mit Misopaste, Sojasoße, scharfen Gewürzmischungen, Olivenöl und Meersalz schmecken die leicht karamellisierten Stücke auch am Folgetag kalt noch hervorragend.

Lagerung & Haltbarkeit

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

Rezept der Woche: Vielschichtige Krautlasagne

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Prise Salz
- 150 g Krautblätter (ca. 10 Stück) z. B. Wirsing, Weißkohl, Rotkohl, Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Pflanzenöl
- 50 g Sojagranulat, nach Gebrauchsanweisung eingeweicht und abgetropft **oder** 100 g Tofu (Natur oder geräuchert), zerkrümelt **oder** 100 g Nusstreter **oder** 100 g gekochte Linsen
- (getrocknete) Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin, ...)
- 200 ml passierte Tomaten **oder** 4 EL Tomatenmark und 200 ml Wasser
- optional 1 Schluck übrig gebliebener Rotwein
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 150 ml Wasser
- 2 TL Hefeflocken
- 1 TL Kapern
- 1 TL Kapernwasser

Zubereitung (1h)

1. Den Backofen auf 190°C Ober/Unterhitze vorheizen.
2. In einer tiefen Pfanne Wasser mit 1 Prise Salz erhitzen. Die Strünke keilförmig aus den Kohlblättern schneiden. Beiseitelegen, sie wandern später in die Füllung.
3. Die Kohlblätter für 2 Minuten im Salzwasser blanchieren und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken.
4. Für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, würfeln und in einer tiefen Pfanne mit 1 Schluck Pflanzenöl anbraten. Die verbliebenen Kohl-Strünke sehr fein schneiden, mit dazugeben und anbraten.
5. Den "Fleischersatz" eurer Wahl (Sojagranulat, Tofu, Linsen, Trester, ...) und die Kräuter zugeben, kräftig anbraten, bis die Röstaromen zum Himmel steigen und alles gut angebräunt ist.
6. Die passierten Tomaten/Tomatenmark-Wasser Mischung daraufschütten, Wein dazu geben und die Sauce mindestens 10 Minuten einkochen lassen.
7. Für die Bechamelsauce die Sonnenblumenkerne, Wasser, Hefeflocken, Kapern und Kapernwasser im Blender/ mit dem Pürierstab cremig zerkleinern. Nach Bedarf mehr Wasser dazugeben und gegebenenfalls etwas Salz/ mehr Kapernwasser (Säure) dazugeben.
8. Eine eingefettete Auflaufform mit Kohlblättern auslegen und abwechselnd mit Bolognesesauce, Bechamelsauce und weiteren Blättern aufschichten. Als letztes mit Bechamelsauce abschließen.
9. Im Backofen für etwa 30 Minuten backen, bis es schön blubbert und sich eine hellbraune Kruste gebildet hat.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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 46

ERNTTE DER WOCHE

- Radicchio*
- Rote Bete *teils biozyklisch-vegan, teils konventionell*
- Rotkohl
- Steckrübe
- Kartoffeln *Agria oder Sunita*
- Schwarzwertich

Zusätzlich gibt es Restbestände vom Acker als kleines Überraschungspaket:

- Chinakohl*
- Brokkoli*
- Friseesalat*
- Kürbis (von Bauernhof Erz)
- Feldsalat*
- Spitzkohl*
- Fenchel*

Die Restbestände sind die letzten Überbleibsel vom Feld und häufig kleiner als normalerweise gewohnt. Da wir sie nicht wegwerfen wollen, packen wir sie als kleinen Zusatz in die Kiste. Welche Kultur und Menge die Genossen und Genossinnen im Einzelnen bekommen, bleibt dabei weitestgehend dem Zufall überlassen - kleines Überraschungspaket also.

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 45\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 44\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

ab dieser Woche wird es auf dem Acker endlich etwas ruhiger. Alle frostgefährdeten **Winterkulturen** wurden letzte Woche erfolgreich abgeerntet und stehen jetzt frostsicher in den Kühlcontainern und in der Packhalle. Wir konnten mehr ernten als unsere Kühlcontainer fassen können, aber das ein oder andere Gemüse können wir für kurze Zeit auch in der Packhalle lagern – mit jeder gelieferten Kiste bekommen wir ja auch wieder etwas mehr Platz im gekühlten Lager. **Dank der Hilfe unser Genoss:innen und einiger anderer externer Helfer:innen** konnte sich das Ackerteam letzten Freitag bereits mit der Pflanzung des letzten **Feldsalats** beginnen. Am letzten Mitmachtag waren 25-30 Menschen bei uns und haben fleißig mit angepackt.

Diese Woche sollten auch die letzten **Pflanzen** in den Boden kommen, wodurch uns ein kleiner Stein vom Herzen fällt. Gepflanzt ohne große Wartezeit für die Jungpflanzen, so soll es sein. Nach der Pflanzung können wir uns an die **winterlichen Aufräum-, Ausbau- und Reparaturarbeiten** wagen, da natürlich einiges an Erntearbeiten in der Winterzeit wegfällt. Diese Zeit benötigen wir aber auch. Es muss **für das nächste Jahr geplant** werden, Lagerbestände wie **Saatgut und Düngemittel** müssen wieder aufgestockt werden, die ein oder andere **Reparatur** muss gemacht werden und unser **Arbeitsmaterial** muss über den Winter gut verstaut werden, denn wir möchten natürlich gut vorbereitet in die nächste Anbausaison starten.

In unseren **Umfragen** kam in letzter Zeit häufiger die Frage auf, ob wir all das Gemüse, das als **konventionell** gekennzeichnet ist, von konventionell wirtschaftenden Bauern und Gärtnern zukaufen. Das tun wir natürlich nicht. Hin und wieder findet zwar ein konventioneller Apfel oder eine Birne den Weg in die Kiste, aber **Zukäufe** – egal ob bio oder nicht – versehen wir auch mit einem entsprechenden **Vermerk**. Ob eine Möhre zum Beispiel vom Bioland-Hof Zielke oder ein Apfel von einem unser konventionellen Nachbarbauern stammt, ist jede Woche im Gemüsebrief nachzulesen. **Woher stammt dann aber all das konventionelle Gemüse?** Es kommt von unseren Flächen, die noch nicht lang genug nach biozyklisch-veganen Standards bewirtschaftet werden. Die Umstellung eines konventionellen Ackers dauert offiziell 2 volle Jahre und solange darf sich das Gemüse von den sogenannten **Umstellungsflächen** auch noch nicht „bio“ nennen. Trotzdem gelten natürlich auch im besagten Zeitraum von drei Jahren die **Anbaukriterien**, die auch auf all unseren anderen Äckern umgesetzt werden. Unsere **Kartoffeln** sind da eine kleine Ausnahme, da wir dieses Jahr die benötigte Fläche von einem befreundeten konventionellen Bauern gepachtet haben und diese bereits wieder an diesen zurückgegeben haben. Ohne diese Pacht wären wir dieses Jahr nicht in der Lage gewesen die benötigte Menge Kartoffeln zu ernten. Auf unsere **Kartoffelernte** hat übrigens der ein oder andere Nachbar ein wenig neidisch geblickt – es war kein herausragend gutes Kartoffeljahr, aber wir hatten wirklich Glück und haben eine stattliche Menge hereingeholt. Solange wir auf den dazugehörigen Flächen aktiv waren, haben wir den Acker natürlich behandelt wie unsere anderen Äcker auch. Nur wird die Fläche durch die Rückgabe in konventionelle Hände auf absehbare Zeit keinen Bio-Status bekommen können. Aber zumindest auf unseren festen Flächen wird über kurz oder lang **ausschließlich biozyklisch-veganes Gemüse** wachsen.

Euer dankbares PlantAge-Team

Kartoffelpaket aus der aktuellen Ernte - solange der Vorrat reicht!

Wir haben dieses Jahr eine reiche Kartoffelernte und können euch damit nicht nur den ganzen Winter lang versorgen, sondern auch darüber hinaus. Das zusätzliche Budget investieren wir wiederum in Zukauf, um die Gemüseboxen noch vielfältiger zu gestalten. In unserem Online Shop könnt ihr daher ab jetzt ein Kartoffelpaket bestellen, das ihr dann regelmäßig monatlich (im gleichen Zeitraum wie die Obstbox) zu eurer Abholstation geliefert bekommt. Auch eine Lieferung nach Hause ist möglich. Die erste Kartoffelbox wird vom **22.-25. November** ausgeliefert. Das Abo ist bis zu zwei Wochen vor der nächsten Lieferung künd- und pausierbar.

Inhalt: 10 kg Kartoffeln aus konventionellen Anbau (Hinweis zur Anbaumethode, s. "Aktuelles") mit den Sorten Sunita (weißschalig, mehligkochend), Agria (weißschalig, festkochend).



[+++ Kartoffelpaket bestellen +++](#)

Gemüsetipps: Radicchio

Botanisch zählt **Radicchio**, ähnlich wie Zuckerhut und Endivie, zu den Zichoriengewächsen. Anders als seine Verwandten enthält er jedoch kein Chlorophyll, was seine Farbe erklärt. Man erntet ihn am besten erst nach dem ersten Frost, damit er sein volles geschmackliches Potenzial entfalten kann und nicht zu bitter ausfällt. Denn Radicchio weist einen extrem hohen Bitterstoff-Gehalt auf! Radicchio qualifiziert sich also spielend als Superfood, zumal er auch noch verdauungsfördernd, entwässernd und immunstärkend wirkt! Er kann roh, in gedünsteter oder auch gebratener Form genossen werden! Quelle: <https://www.veganblatt.com/heimisches-superfood-radicchio>

Verwertungsideen:

Lässt sich als Salat oder Gemüse genießen. Das leicht bittere Zichoriengewächs schmeckt in der Pfanne gebraten, im Ofen geschmort oder roh gemischt mit anderen grünen Salaten. Toll eignen sich Radicchio-Blätter auch als essbare Teller für Buffets oder Picknicks, sie lassen sich super mit Linsen, gekochtem Getreide wie Reis, Quinoa oder allen möglichen anderen Leckereien füllen.

[Gebratener Radicchio](#)

Zutaten für 1-2 Portionen

- 1 Radicchio di Treviso (länglich)
- etwas Olivenöl für die Pfanne
- Salz
- Balsamico-Creme

Zubereitung (8min)

Den Radicchio waschen, längs halbieren und beidseitig für ca. 2min im Olivenöl anbraten. Anschließend würzen und mit etwas Balsamico-Creme servieren.

Quelle: Sophia Hoffmann; <https://www.veganblatt.com/gebratener-radicchio>

Rezept der Woche: Rote Bete Kuchen

Empfohlen von Genoss:innen in unserer Signal-Gruppe "Ackerküche" - wer beitreten möchte, schickt uns eine kurze Mail an info@plantage.farm!

Zutaten (für eine 26 cm Springform):

- 400 g vorgegarte Rote Bete (z.B. für 30 Minuten die Rote Bete im Ofen garen und dann schälen)
- 300 g Vollkornmehl Weizen oder Dinkel
- 140 g Zucker oder eine vergleichbare Zucker-Alternative (bei flüssigen Alternativen weniger Pflanzenmilch verwenden)
- 40 g Kakaopulver
- 3 Leinsamen-Eier (bestehend aus 3 EL geschroteten Leinsamen und 9 EL Wasser)
- 100 ml Pflanzenmilch, z.B. selbst gemachte Hafermilch (alternativ andere Milch)
- 120 ml Pflanzenöl zum Backen, z.B. Rapsöl
- 2 TL Backpulver oder 1 TL Natron und 1 TL Zitronensäure als Backpulver-Ersatz
- 2 TL (selbstgemachter) Apfelessig
- 1 Prise Salz
- 80 g Zartbitter-Schokolade (optional, für noch mehr Schoko-Geschmack)

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten – Mehl, Zucker, Kakao, Backpulver und Salz – in einer Rührschüssel vermischen.
2. Mit einem Mixer oder Pürierstab die Rote Bete zu Püree verarbeiten.
3. Falls Schokolade als Zutat verwendet wird, diese in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Öl und Pflanzenmilch hinzufügen und miterwärmen, sodass sich die Zutaten gut verbinden. Die Mischung kurz abkühlen lassen und zu den trockenen Zutaten in die Rührschüssel geben.
4. Falls keine Schokolade verwendet wird, werden Öl und Pflanzenmilch zu den trockenen Zutaten hinzugefügt, ohne sie vorher zu erwärmen.
5. Alle übrigen Zutaten (Leinsamen-Wasser-Mischung bzw. Ei und Apfelessig) zum Teig geben und kräftig rühren. Anders als bei Rote-Bete-Muffins ist es wichtig, dass sich die Zutaten gut verbinden, sodass am Ende ein durchweg schokoladiger und saftiger Kuchen entsteht.
6. Den Teig in eine gefettete oder mit einer Backpapier-Alternative ausgelegte Springform einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) in 35 bis 40 Minuten backen, bis kein Teig mehr an einem eingestochenen Holzstäbchen hängen bleibt (Stäbchenprobe).
7. Der Rote-Bete-Kuchen kann hervorragend warm oder auch abgekühlt und am nächsten Tag genossen werden. Für eine Extraportion Schokolade lässt er sich noch mit einer feinherben Schokoglasur verzieren.
8. Zu Rote-Bete-Schokokuchen passt [vegane Schlagsahne aus Kokosmilch](#), aufschlagbare [Sojasahne aus drei Zutaten](#) oder auch ein Klecks [\(vegane\) Crème fraîche](#).

Quelle: <https://www.smarticular.net/rote-bete-kuchen-schokokuchen-vegan/>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 47



ERNTE DER WOCHE

- Spitzkohl*
- Möhren*
- Kohlrabi*
- Knollensellerie
- Kartoffeln
- Palmkohl oder Spinat oder Schwarzwertich

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 46\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 45\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

vielen Dank an alle Genoss:innen und Besucher:innen, die uns geholfen haben, die **Winterernte** reinzubekommen. Mit frostigen Temperaturen um die -7 Celsius in der Nacht zu Sonntag waren wir keinen Tag zu früh dran, um die gesamte Ernte zu sichern. Auch im **nächsten Jahr** werden wir wieder eure fleißige Unterstützung gebrauchen können. Denn der Frost kommt oft unverhofft, mit etwas Ansage von 7-10 Tagen. Auf die Schnelle müssen wir dann auch 2023 die Ernte wieder reinholen, aber das schaffen wir!

Auf dem Acker wird es zusehends frostiger und die Arbeit hat mittlerweile wenig damit zu tun, was meist mit klassischer Gärtnerarbeit verbunden wird. Geerntet wird nur noch hier und da, denn viele der von uns angebauten Gemüsekulturen haben dem Frost nur wenig entgegensetzen. Lediglich der **Grünkohl** und der **Lauch** haben gar keine Probleme mit den eisigen Temperaturen. Die Tage auf dem Acker drehen sich daher momentan vor allem um **Aufräum- und Bauarbeiten**. Wir bauen weiter an den **Bewässerungsleitungen** für unseren Lichtenbergacker, den wir nächstes Jahr das erste Mal als Gemüseacker bewirtschaften möchten. Daneben versuchen wir, alles vor dem Einfluss des Winters in Sicherheit zu bringen. Die bisher stehenden Bewässerungen beispielsweise wurden bereits in der letzten Woche flott für den Winter gemacht - das Wasser in den Leitungen musste abgelassen werden, um etwaige Frostschäden zu verhindern. Lediglich in den **Tunneln** gibt es noch klassische Gärtneraufgaben, denn wenn die Sonne in die Tunnel scheint, sind diese schnell so warm, dass darin einigermaßen anständige Wachstumsbedingungen auch für das **Unkraut** herrschen. Gerade in den Blattgemüsekulturen wird das Unkraut aber schnell zur Last für das Gemüse und für uns bei der Ernte und deshalb machen wir uns diese Woche daran, die Beete von dem noch kleinen Unkraut zu befreien, bevor es uns über den Kopf wächst. Es gibt eben doch immer etwas zu tun, auch wenn es auf den ersten Blick nicht immer so aussieht.

[+++ Kartoffelpaket aus der aktuellen Ernte bestellen +++](#)

In den letzten Wochen haben sich weniger Menschen als üblich am **wöchentlichen Feedback** beteiligt. Für uns ist das wöchentliche Feedback wichtig, um schnell reagieren und gut planen zu können. Für aussagekräftige Ergebnisse benötigen wir ca. 30 Antworten. Den Link, um die kurze Umfrage auszufüllen, findet ihr immer im Gemüsebrief unten auf der ersten Seite. Vielen Dank!

In Griechenland und Zypern geht die **Obstsaison** nun richtig los. Deshalb gibt es diese Woche in unserer monatlichen Obstkiste leckere Avocados, Bananen, Grapefruits, Orangen, Granatäpfel und Zitronen! Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit, wenn es in Deutschland kaum regionales Obst gibt, ist das ein echtes Highlight. Dazubestellt werden kann die Obstkiste ganz einfach unter www.plantage.shop.

Frostige Grüße
Euer PlantAge-Team

PlantAge unterstützt [Havelmi eG](#)

Wir brauchen Deine Nachfrage! Welchen Pflanzendrink bevorzugst du? [Havelmi eG](#) wurde 2019 mit dem Ziel gegründet, einen regionalen, biologischen und genossenschaftlich organisierten Pflanzendrink in einer eigenen Genossenschaft zu produzieren. Nach vielen Chargen der Produktion von eigener frischer Haferprodukte ist es an der Zeit die Produktion aus wirtschaftlichen Gründen auszulagern. In diesem Zuge brauchen wir Euer Feedback, um unser Angebot eines regionalen, biologischen und genossenschaftlich hergestellten Haferdrinks zu verbessern.

Foto: Havelmi



[An der Umfrage teilnehmen](#)

Gemüse haltbar machen: Einlegen, einkochen, fermentieren

Beim **Einlegen** werden die Lebensmittel vollständig mit erhitztem würzigem Essigsud oder mit Salzwasser bedeckt, die Einmachgläser werden anschließend luftdicht verschlossen (1 Jahr haltbar). Beispiel: Gewürz-, Senfgurken, Perlzwiebeln, Mixed Pickles. Beim **Einkochen** werden Lebensmittel durch Erhitzen und anschließendes luftdichtes Abfüllen konserviert. Nach der Abfüllung des heißen Guts wird dieses in den Gläsern erneut erhitzt, die Deckel funktionieren dabei wie Ventile und schließen das Glas beim Abkühlen durch Unterdruck luftdicht ab, was Pilze und Bakterien abhält. Rezept für schnelle Pickles: Hierfür wird rohes Gemüse mit heißem Essigsud übergossen, bei Zimmertemperatur abgekühlt und im Kühlschrank gelagert, wo es etwa 3-4 Wochen haltbar ist. Zum Übergießen von 500 g Gemüse koche ich einen Sud aus 500 ml Wasser, 250 ml Essig, 2 EL Salz und 2 TL Zucker. Nach Belieben würze ich zusätzlich mit Senfsaat, Koriander, Lorberblättern, Gewürznelken, Sternanis, Chilischoten, Thymian, Rosmarin, Oregano, Piment, Knoblauch. Die Methode ist auch perfekt zur Resteverwertung von "müden" Radieschen, halben Zwiebeln, fein geschnittenen Stielen von Grünkohl, Petersilie, Dill und Koriander. **Fermentieren:** Gemüse wie Kohl oder Rettich, das Wasser abgibt, wird mind. 10 min. mit Salz massiert und dann im eigenen Saft fermentiert (1 TL Salz pro ½ Kohl). Andere Gemüse wie Karotten, Bete, Blumenkohl werden entweder roh (geraspelt oder in Scheiben) oder kurz blanchiert und abgekühlt (grüne Bohnen) vollständig mit 3%iger Salzlake begossen (1 l warmes Wasser + 30 g Salz, aufgelöst + optional Gewürze). Die Fermentation erfolgt bei Zimmertemperatur, das Glas muss nicht vollständig verschlossen werden, aber es ist sinnvoll, den Inhalt durch Abdecken vor Staub, Insekten oder Ähnlichem zu schützen. Ich lege den Glasdeckel eines Einmachglases los obenauf und checke täglich, dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist, da sonst Schimmel- und Austrocknungsgefahr besteht. Je nach Geschmack und Gemüse dauert die Fermentationsphase zwischen 5 Tagen und 3 Wochen. Einfach immer wieder probieren, bis der gewünschte Geschmack und die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend das Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Zum weiterlesen: Hier findet ihr super Guides zum [Picklen](#) & [Fermentieren](#).

Die Tipps und Informationen stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), aus ihrem neuesten Buch „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

Rezept der Woche: [Vegane Mohnnudeln](#)

Es wird mal wieder süß auf dem Blog. Wir haben eine Spezialität der böhmischen und österreichischen Küche aufgegriffen und kochen vegane Mohnnudeln. Das sind eine Art Schupfnudeln aus Kartoffelteig, die mit Butter und Mohn in der Pfanne geschwenkt und mit Puderzucker bestäubt serviert werden. Genau wie andere Mehlspeisen-Klassiker wie zum Beispiel [Kaiserschmarrn](#) oder [Germknödel](#), werden auch die Mohnnudeln nicht nur zum Dessert, sondern gerne als süße Hauptspeise serviert. Die Portionsangaben beziehen sich daher auf große, sättigende Portionen.



Zutaten (für 2 Portionen):

Teig

- 600 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 150 g Weizenmehl
- 1 geh. EL Speisestärke, z.B. Kartoffel- oder Maisstärke
- 2 EL vegane Butter, weich
- 1 Prise Salz

Sonstiges

- 60 g Mohn
- 40 g vegane Butter
- Puderzucker
- 1 Schuss Rum, optional

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in ausreichend Salzwasser in einem Topf ca. 40 Minuten weich köcheln. Anschließend abgießen, schälen und stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen.
2. Die restlichen Zutaten für den Teig zu der Kartoffelmasse geben und alles zu einer glatten Masse verkneten. Aus dem Teig mit bemehlten Händen kleine Schupfnudeln rollen.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze herunterstellen, so dass das Wasser nicht mehr kocht. Die Schupfnudeln vorsichtig hineingeben und ca. 5-7 Minuten sieden lassen, bis sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Die vegane Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur zerlassen. Mohn (und optional einen Schuss Rum) dazugeben und die Nudeln darin schwenken. Die Mohnnudeln mit ordentlich Puderzucker bestäubt servieren.

Notiz: Ganz wunderbar schmecken die Mohnnudeln auch mit etwas Apfel- oder Pflaumenmus.

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 48



ERNTTE DER WOCHE

- Grünkohl
- Kartoffeln
- Schwarzrettich
- Rote Bete
- Zwiebeln*
- Zuckerhut* oder Möhren*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 47\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 46\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diesen Sonntag hat die Adventszeit gestartet und wir sind auf dem **Adventsökomarkt am Kollwitzplatz** in Weihnachtsstimmung gekommen. Am **11.12** werden wir wieder dabei sein und uns über ein Besuch von euch freuen. Ab dem 1.12. Begleiten wir euch täglich über Instagram durch die Weihnachtszeit, seid gespannt! Bald stehen außerdem die jährlichen **Betriebsferien** an. In der Kalenderwoche 51 und 52, also vom 19. Dezember bis 1. Januar machen wir Urlaub und es wird **keine Gemüsebox geliefert**. Die letzte Gemüsebox kommt also am 13./14./15. Dezember und dann geht es nach zwei Wochen wieder los am 3./4./5. Januar!



Auf dem Acker wird es Richtung Jahresende immer ruhiger und wir sind beschäftigt mit typischen Winterarbeiten. Aufräumen, Insektenschutznetze einsammeln und neue Bewässerungsrohre installieren sind diese Woche Aufgaben, mit denen wir uns beschäftigen. Für den **Aufbau der Bewässerung** nutzen wir jetzt jeden verbleibenden Tag, an dem es draußen nicht friert, denn der Aufbau bei zu niedrigen Temperaturen kann bei dieser Arbeit schnell zu Schäden am Material führen. Schäden an den Bewässerungsanlagen wären aber fatal, denn niemand möchte auf mehreren Kilometern Rohrlänge zu Beginn der nächsten Ackersaison Schäden an den Anlagen suchen und reparieren. Neben den Aufräumarbeiten ernten wir mit **Zuckerhut** und **Grünkohl** diese Woche zwei der letzten Kulturen, die noch auf dem Acker stehen um auch während der kalten Wochen noch etwas grünes in die Boxen legen zu können.

Wo dann noch Zeit ist, nimmt das ein oder andere Mitglied des Ackerteams auch schon mal einen Tag Urlaub oder baut Überstunden aus dem Sommer ab um sich in der ruhigeren Zeit des Jahres ein wenig zu erholen und Kräfte zu tanken, sodass wir im nächsten Jahr gestärkt in die neue Saison starten können.

Wer von unseren **Kartoffeln** gar nicht genug bekommen kann, kann sich, solange der Vorrat reicht, seinen Vorrat mit unserem [10kg Kartoffelpaket](#) aus der aktuellen Ernte eindecken (monatlich oder einmalig bestellbar).

Bis **Sonntag, 4. Dezember** läuft die Bestellfrist für die nächste **Obstlieferung** aus Griechenland/Zypern, die am 13./14./15. Dezember zu euch kommen wird. Wir haben zum Beispiel noch viele [Avocado-](#) und [Orangenboxen](#) verfügbar. Wer eine [Obstbox](#) bestellt, bekommt zusätzlich Zitronen, Granatäpfel und Clementinen dazu.

Ab ca. **Juni 2023** könnten wir euch auch ein **Obsttütchen** anbieten. Hier bei handelt es sich um regionales, saisonales Obst, wie Äpfel, Birnen, Pflaumen und Trauben, von den Obstbauern aus Markendorf. Bitte teilt uns in dieser [Umfrage](#), Dauer ca. 2 Minuten mit, ob und an welcher Art von Obsttütchen ihr interessiert wäret.

Adventliche Grüße
Euer PlantAge-Team

Teamsache: Timo

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Da ich selber "Veganen Landbau" betreibe und nicht weit von PlantAge lebe, habe ich vor Beginn des ersten Anbaujahrs Kontakt mit Judith und Freddy aufgenommen. Aus einem kleinen Austausch wurde Mithilfe zum Aufbau von PlantAge und ein Job für mich.



Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen bei PlantAge?

Neben der Bereitstellung von Maschinen aus meinem Fuhrpark, suchte und beschaffte ich Maschinen für PlantAge und half bei der Erstellung eines Anbaukonzepts. Meine zwanzigjährige Erfahrung im Gartenbau war oft hilfreich.

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

Nicht zuletzt aufgrund der desaströsen Lage der Menschheit bin ich motiviert, Alternativen zur derzeit konservativen Landwirtschaft zu entwickeln und sie praktisch anzuwenden. Der genossenschaftliche und solidarische Ansatz gehört wie der ökologische dazu.

Möchtest du den Genoss:innen gerne etwas mitteilen?

Die (Eure) Unterstützung für dieses Projekt gibt mir Hoffnung. In einer Welt, in der durch "Greenwashing" viel zu viel Geld gemacht wird, bitte ich Euch stets die Augen offen zu halten und zu hinterfragen, anstatt sich leichtfertig ein "grünes Gewissen" zu erkaufen.

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

Rezept der Woche: Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Gemüse-Konfetti

Ein Stück übrig gebliebene Sellerieknolle eignet 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 Wurzelanswüchsen 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.

Das Rezept stammt von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 49



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Steckrübe
- Knollensellerie
- Möhren*
- Lauch*

Von Biohof Zielke

- Wirsing

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 48\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 47\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

In der wöchentlichen Umfrage herrscht Konsens, dass **weniger Schwarzrettich gewünscht** wird. Diese Woche gibt es eine Pause und ihr habt die Möglichkeit eure Bestände zu Hause aufzubrauchen. In der Chatgruppe Ackerküche wurden dafür leckere Rezepte ausgetauscht: z.B. **Rettich-Puffer** mit Zwiebel, Kartoffel, Eiersatz und gekochten Hirse angebraten.

Zudem haben wir über Instagram den Hinweis bekommen, dass bei den Donnerstagsstationen meist eher **das "ungeliebte" Gemüse** ankommt, wenn es bei der Ernte verschiedene Optionen gibt (z.B. Spinat oder Rettich). Wir werden daher beim Packen auf eine fairere Verteilung achten. Die Temperaturen sinken nun regelmäßig unter 0°. Wenn das Blattgemüse - Spinat, Feldsalat, Postelein, Mangold - in den Tunneln noch gefroren ist, können wir dieses nicht ernten. Es kann also vorkommen, dass ihr im Gemüsebrief "Spinat oder ..." lest, aber tatsächlich niemand Spinat erhalten hat. Es wird leider **wetterbedingt nun häufiger zu kurzfristigen Änderungen der Ernte kommen**.

Auch andere Kulturen werden noch frisch vom Acker geerntet, zum Beispiel Grünkohl und Lauch. In unserem Lauchbeet haben sich **Feldmäuse** gemütlich gemacht und auch schon den ein oder anderen Lauch angenagt. Zwiebelgewächse sind bei Mäusen eher unbeliebt, doch im Winter, wenn das Nahrungsangebot begrenzt ist, greifen sie auch darauf zurück. Viel machen können wir da leider nicht. Gift kommt für uns natürlich überhaupt nicht in Frage. Wir denken aber, dass genug Lauch da ist, dass wir ein bisschen teilen können.

Wir freuen uns auf euren Besuch **am Sonntag, den 11.12. Auf dem Adventsökomarkt am Kollwitzplatz!** Meyke wird den ganzen Tag für euch dort ansprechbar sein und freut sich natürlich nicht nur neue Menschen für PlantAge zu begeistern, sondern auch bestehende Mitglieder persönlich kennenzulernen. Wer am Sonntag Zeit hat, ist außerdem eingeladen, Meyke am Stand zu unterstützen, denn gemeinsam macht es sicher noch mehr Spaß. Meldet euch dazu gerne bei info@plantage.farm.

Im Januar erwartet euch ein neues saisonales Highlight in der Gemüsebox: **Rosenkohl!**

Kohlige Grüße
Euer PlantAge-Team



Gemüse-Tipps: Hässliche Kartoffeln - was ist da los?

Von Gärtner Jan-David:

Die ruhigere Zeit auf dem Acker bietet aber auch die Möglichkeit, einmal mehr auf Fragen einzugehen, die uns immer mal wieder erreichen. So bekamen wir in den letzten Wochen öfter Hinweise darauf, dass unsere Kartoffeln teils etwas unschön aussehen und zum Teil Warzen haben.

Dabei handelt es sich um sogenannten Kartoffelschorf, der durch ein Bakterium ausgelöst wird, das sich weithin auf vielen Ackerflächen finden lässt. Optisch kann sich der Schorf verschieden darstellen. In unserem Fall handelt es sich um **Buckelschorf**, dessen Namen von den warzenähnlichen Strukturen auf der Kartoffelschale stammt. Einige Sorten sind anfälliger für den Schorf, andere weniger. Bei ausgiebiger Bewässerung der Kartoffelflächen kann das Bakterium teils im Zaum gehalten werden. Allerdings konnten wir in diesem erneut sehr trockenen Sommer gar nicht so viel wässern, als dass der Boden dauerhaft ausreichend feucht geblieben wäre. Unsere Wasserressourcen sind begrenzt und wir hatten noch zahlreiche andere Kulturen, die auf das Wasser dringend angewiesen waren.

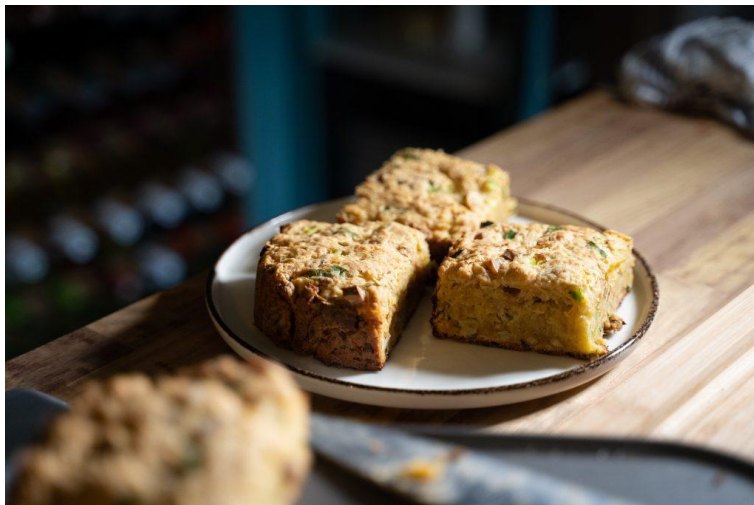
Zur Beruhigung: **Die Kartoffeln sind für den Verzehr problemlos geeignet!** Die Qualität, der Nährwert und der Geschmack bleiben vom Schorf unbeeinflusst. Lediglich die Lagereigenschaften der betroffenen Kartoffeln verschlechtern sich etwas, weshalb wir die besonders stark betroffenen Kartoffelsorten auch schon möglichst früh in die Kisten gepackt haben.

Fotoquelle: Ökolandbau.de



Rezept der Woche: Deftiger Steckrübenkuchen

Zugegeben, der Begriff Kuchen lässt zunächst erstmal Assoziationen von süßem Teig mit Obst- oder Schokolade wecken. Wenn Gemüse im Teig zu finden ist, dann trotzdem auf der süßen Schiene: Karottenkuchen, Süßkartoffelbrownie, Zucchiniuchen etc. Doch warum nicht einmal komplett herzhaft backen? Bei Pizza und Focaccia schmeckt's doch auch. Für den



Teig einfach Zucker weglassen und neben den klassischen Zutaten wie Mehl, Backpulver und Co. einfach fein geraspelte Steckrübe integrieren. Anstelle eines normalen Sonnenblumen- oder Rapsöls kann hier gerne ein hochwertiges Olivenöl verbackt werden. Die würzige Note fügt sich nämlich perfekt in unseren Teig. OBERLECKER!

Zutaten

Für den Kuchenteig

- 800 g Steckrübe geschält
- ein Bund Frühlingszwiebeln
- 800 g Weizenmehl
- 2 Pck Backpulver
- 1,5 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 geh. TL Paprikapulver
- 360 ml Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig alternativ Balsamicoessig
- 200 g veganer Reibekäse

Für die Füllung

- 350 g Räuchertofu
- 2 Prisen Rauchsatz alternativ Raucharoma
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Sojasoße

Zubereitung

1. Tofu in kleine Würfel schneiden und in einem EL Olivenöl knusprig anbraten. Rauchsatz, Ahornsirup und Sojasoße unterheben, eine weitere Minute braten lassen und beiseitestellen. Steckrübe fein reiben und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides zusammen mit Gewürzen, Olivenöl, Weißweinessig sowie dem veg. Reibekäse in einer Schüssel vermengen.
2. In einer separaten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermengen und anschließend, zusammen mit dem Tofu, unter die Steckrübenmasse kneten.
3. Eine große Springform etwas mit Olivenöl einfetten, den Teig hineingeben und im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 40 Minuten backen.

Ofenfrisch oder kalt genießen. Guten Appetit!

Rezept von [Hier kocht Alex](#)

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 50

Keine Lieferung in KW 51 & 52!
Denkt diese Woche an euer [Obst](#) :)



ERNTE DER WOCHE

- Spitzkohl oder Rotkohl
- Kartoffeln
- Rote Bete
- Schwarzwrettich
- Kohlrabi*
- Möhren*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 49\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 48\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Heute erreicht euch die letzte Gemüsekiste des Jahres. Wir verabschieden uns in die jährlichen **Betriebsferien**.

Wir möchten an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen, um Danke zu sagen. Danke für ein ereignisreiches und teils herausforderndes Jahr, für die Unterstützung, die uns entgegengebracht wird und für das positive, aber auch kritische Feedback aus dem Kreis unserer Genossinnen und Genossen. Wir nehmen uns jede Stimme zu Herzen und sind im Hintergrund ständig dabei, unsere Abläufe auf dem Hof zu optimieren, neue Wege und Lösungen für Probleme zu finden und die Qualität unserer Gemüsekiste konsequent zu verbessern. Momentan stecken wir mitten in der Planung für die nächste Anbausaison und versuchen alles neu Gelernte einfließen zu lassen, um uns immer wieder ein Stück zu verbessern. Das Ackerteam freut sich schon auf das neue Jahr, auf die ersten Jungpflanzen und die ersten Ernten im Jahr 2023. Doch jetzt verabschieden wir uns für dieses Jahr erst einmal und wünschen allen Genossinnen und Genossen, Unterstützer*innen und Freundinnen und Freunden ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in das kommende neue Jahr.

Am 21. Januar findet in Berlin die "[Wir haben es satt!](#)"-Demo statt. PlantAge organisiert gemeinsam mit weiteren Gruppen den **Veganen Block**. Wer uns dabei als Ordner:in/Helfer:in unterstützen möchte, meldet sich bitte über info@plantage.farm. Gerne können sich auch noch weitere Gruppen anschließen. Wir möchten, dass der vegane Block deutlich sichtbar ist! Also seid dabei und geht mit uns gemeinsam für eine bio-vegane Agrarwende auf die Straße!

Auf unserer Webseite unter Aktuelles könnt ihr nun die [Ergebnisse der Jahresumfrage](#) einsehen und auch unsere Einschätzung zu verschiedenen Kategorien nachlesen. Danke, dass so viele daran teilgenommen haben!

Es ist ruhig geworden auf dem Acker. Alle, die bei den langsam frostiger werdenden Temperaturen draußen arbeiten müssen, freuen sich zu Recht auf die kommenden zwei Wochen Erholung. Lediglich zur Absicherung wird alle paar Tage jemand von uns bei unseren Feldern vorbeischauen, um sicherzugehen, dass wir zum kommenden Jahresanfang keine unangenehme Überraschung erleben.

In der Maschinenhalle werden Traktoren und Anbaugeräte repariert, gepflegt und für die nächste Saison fertiggemacht und sofern es die Temperaturen zulassen, wird noch die ein oder andere Bewässerungsleitung auf unserem neuen Ackerstück verlegt. Ansonsten baut das Ackermann schon einmal angefallene Überstunden aus dem arbeitsreichen Sommermonaten ab.

Weihnachtliche Grüße
Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Rotkohl

Lagerung

Ein frischer Rotkohlkopf kann für 1-2 Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden, im Keller sogar länger.

Einmal angeschnitten verringert sich die Haltbarkeit:

Geschnittener Rotkohl bleibt rund 10 Tage im Kühlschrank haltbar.

Damit Rotkohl länger haltbar bleibt, sollte neben der richtigen Lagerung auch auf Folgendes geachtet werden:

- Die äußeren Blätter dienen als Schutz für den inneren Teil des Rotkohls und sollten zunächst nicht entfernt werden
- Waschen Sie den Rotkohl erst vor der Verwendung

Für eine längere Haltbarkeit von mehreren Monaten gibt es diverse Methoden. Darunter fermentieren, einmachen, einlegen oder einkochen. Für eine Lagerung von einem Jahr friert man Rotkohl ein.

Vor dem **Einfrieren** sollte der rohe Rotkohl blanchiert oder gekocht werden.

Ohne Blanchieren ist der Rotkohl nach dem Auftauen eher matschig und nicht bissfest.

So friert man Rotkohl ein:

1. Entfernen Sie die äußeren Blätter und den Strunk des Rotkohls
2. Schneiden Sie alles in kleine Raspeln
3. "Kochen" Sie den geschnittenen Rotkohl für 2 Minuten in kochendem Wasser
4. Anschließend für 2 Minuten im Eisbad auskühlen lassen
5. Auf Küchenpapier oder im Sieb etwas trocknen lassen
6. In Gefrierbeutel oder Behälter füllen und im Eisfach verstauen

Eingefrorener Rotkohl ist so für 10-12 Monate haltbar.

Danach kann es zu Geschmack- und Texturveränderungen kommen.

Aber auch danach bleibt durchgängig gefrorener Rotkohl immer noch essbar.

Quelle: <https://haltbarkeit.info/gemuese/rotkohl/>

Zu deftigen Speisen eignet sich Rotkohl als leckere Beilage. An Weihnachten ist Rotkohl besonders beliebt. Es ist daher kein Zufall, dass ihr diese Woche Rotkohl von unserem Acker in eurem Ernteanteil findet. Das passende Rezept zur Zubereitung findet ihr hier: [Ein](#)

[klassisches Rotkohl-Rezept](#) (Utopia)



Rezept der Woche: Kohlrabi(Schalen)-Suppe

Dieses Rezept ist perfekt für unsere großen festen Winterkohlrabis. Zum Roh essen würde man nämlich doch vielleicht eher einen zarten kleinen Kohlrabi aus dem Sommer bevorzugen. Und jetzt zur kalten Jahreszeit passt eine wärmende Suppe doch perfekt. Nach dem Prinzip der "Zero Waste Küche" von Sophia Hoffmann werden hier auch die Schalen verwendet. Wer das Innere des Kohlrabis anders verwendet, zum Beispiel für Kohlrabischnitzel, kann auch ausschließlich die Schalen für die Suppe verwenden. Mit ein paar Kartoffeln könnte man die Suppe zusätzlich strecken. Achtet dann natürlich darauf, dass die Suppe lange genug kocht, bis die Kartoffeln gar sind.

20 Minuten/ 2 Portionen

Zutaten

- je nach Größe 1- 2 Kohlrabi, gerne auch etwas holzigere, gerne auch mit Blättern
- etwas Pflanzenöl
- Wasser
- optional eine Handvoll frische Basilikumblätter
- 2 -3 EL Tahina (Sesampaste)
- Salz
- Muskat
- Essig

Zubereitung

Alles vom Kohlrabi grob würfeln. Etwas Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Kohlrabistücke einige Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Wasser aufgießen, so dass alles bedeckt ist. Salzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Stücke weich sind.

Ihr könnt statt Wasser auch Gemüsebrühe verwenden oder etwas (selbstgemachte) Gemüsebrühepaste/pulver dazugeben. Wenn die Stücke weich sind, das Tahina und optional die Basilikumblätter dazugeben und die Suppe im Blender oder mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz, Muskat und Essig abschmecken.



Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

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