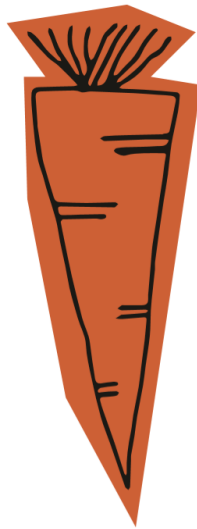


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 1

Vom Feld

- Postelein
- Grünkohl

Aus dem Lager

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

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

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

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

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

In den Kisten im Winter gibt es voraussichtlich

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

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

Winterliche Grüße,
Euer PlantAge-Team

Stimmen aus der Genossenschaft

Mitbewohner*in gesucht in Hellersdorf

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

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

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

Gemüse-Tipps: Grünkohl

Zero Waste Tipp: Die Stängel unbedingt mit verarbeiten. Blätter von den Stängeln abzupfen und die Stängel fein hacken. Mit in den Salat/ das Gemüse geben.

Zubereitung Grünkohl: Waschen, abzupfen, mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen. In einer Schüssel mit einer Prise Salz massieren. So wird der Kohl weicher und leichter verdaulich.

Lagerung: Am besten in ein sauberes Küchentuch gewickelt oder in einer sauberen Stofftasche im Kühlschrank oder auf dem Balkon falls es nicht zu kalt ist.

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

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

Quelle:

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

Rezepte der Woche

Grünkohlcurry

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

Zutaten für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

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



Unser Grünkohl im Schnee