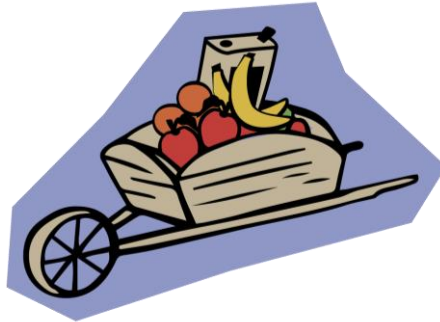


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

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](http://www.cheapandcheerfulcooking.com) (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte