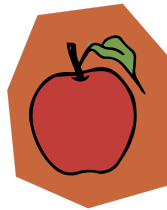


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 12 + 13

Die Obstlieferung ist da für alle [Shop](#)-Kund:innen



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Apfelsaft in Pfandflaschen

Biohof Zielke:

- Zwiebeln
- Rote Bete
- Weißkohl (evtl. Geteilt)
- Superschmelz (evtl. Geteilt)
- Spinat

Apfelgalerie:

- Äpfel - Sorte Mairac

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche gibt es einige wichtige Ankündigungen.

First thing first: Diese Woche werden **zwei Lieferungen zusammengefasst!**

Folgende Lieferungen werden in den kommenden Wochen zusammengefasst: KW 12+13, KW 14+15 und KW 16+17. Folglich werden in den Kalenderwochen 13, 15 und 17 KEINE Lieferungen stattfinden.

Ihr solltet merken, dass wieder mehr Gemüse im Ernteanteil ist, der euch hoffentlich zwei Wochen gut versorgt. Es könnte beim Heimtragen ganz schön schwer werden. Wenn ihr zusätzlich eine Obstkiste bezieht, empfehlen wir vielleicht sogar zweimal zu gehen oder jemanden zum Tragen mitzubringen. Wir wollen ja nicht, dass sich noch jemand den Rücken verhebt - die Kraft immer schön aus den Beinen holen ;-)

Und damit kommen wir auch direkt zu Ankündigung Nummer zwei: **Das Obst ist da!** Wer auch gerne biozyklisch-veganes und saisonales Obst aus Griechenland einmalig oder monatlich genießen möchte, kann sich [jetzt für die nächste Bestellung anmelden](#).

Am 28. März um 17 Uhr laden wir euch zum [digitalen Infotreffen](#) ein. Judith (Gründerin/Vorstand) wird erklären, wie man bei PlantAge mitmachen kann, wie das Gemüse angebaut wird, wie es überhaupt zur Gründung kam und wie es weitergeht. Raum für Fragen und Austausch wird es natürlich auch geben. Leitet den Veranstaltungstipps gerne an Interessierte weiter! → [Zum Infotreffen anmelden](#)

Weiter geht's: **Am 26. März findet in Berlin der Volksentscheid zum Klimaneutralen Berlin bis 2030 statt.** Damit hat Berlin die Chance der Klimapolitik mal in den Hintern zu treten. Seit Jahrzehnten warnen Wissenschaftler:innen vor den Folgen des Klimawandels und dass viel mehr getan werden muss, um unser Klima (und damit die gesamte Menschheit und überhaupt der ganze Planet) wirksam zu schützen. Doch von der Politik kommt zu wenig Initiative. Wirtschaftliche Interessen und schnelle Gewinne stehen vor dem Gemeinwohl und einer gesunden Umwelt. Dabei steht eine zukunftsfähige Wirtschaft und Klimaschutz in keinem Gegensatz - sie ergänzen sich. Wer noch Fragen dazu hat, findet Antworten auf der Webseite von [Berlin 2030](#) im [FAQ](#).

Gerne schon mal vormerken:

1. [Frühjahrsführung](#) **am 29. April!** Ein gemeinsamer, informativer und interaktiver Spaziergang über unsere Äcker. Wir zeigen euch, wo unser Gemüse wächst, wo es gepackt wird und welche Maschinen wir verwenden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Infos folgen.
1. Am **6. Mai** findet die diesjährige **Genossenschaftsversammlung** statt! Die offizielle Einladung folgt noch.

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Apfelsorte Mairac

“Es handelt sich um eine Züchtung aus der Schweiz von 1986, deren Muttersorten ‚Gala‘ und ‚Maigold‘ darstellen. Bedeutendstes Merkmal ist der intensive Rotton der ausgereiften Äpfel. Interessant für Selbstversorger sind das Aroma und die gute Lagerfähigkeit.

Bei der Kultivierung der Sorte muss auf den Sortenschutz geachtet werden. Die Rechte an ‚Mairac‘ liegen ausschließlich beim Züchter und dieser muss kontaktiert werden, bevor ein Anbau im gewerblichen Bereich stattfindet. Falls Sie als Selbstversorger demnach eine gewerbliche Kultivierung anstreben, muss erst eine Genehmigung vorliegen. Im privaten Bereich ist dies nicht vonnöten. Da der private Anbau von Äpfeln keinen wirtschaftlichen Hintergrund hat, können Exemplare erworben, angepflanzt und für den Eigengebrauch genutzt werden.

‚Mairac‘ ist eine gute Lagersorte, die während der Kultivierung nicht zu hohen Temperaturen ausgesetzt sein darf. Diese verträgt sie nicht gut und ein dauerhaft zu heißes Klima wirkt sich negativ auf die Vitalität und somit die Ernteerträge aus. Aus diesem Grund sollte der Standort so gewählt werden, dass der Baum nicht zu viel Hitze abbekommt. Dafür ist die Pflege der Sorte sehr einfach, da sie recht anspruchslos ist. Werden regelmäßige Schnittmaßnahmen vorgenommen, kann die Alternanz verhindert werden, die typisch für ‚Mairac‘ ist. Ebenso kann der Glasigkeit vorgebeugt werden, die als Folge von zu vielen unnötigen Ästen und einem erhöhten Fruchtbehang entstehen kann.”

Quelle: <https://www.selbstversorger.de/apfel-mairac/>

Verwertungstipps:

- **Aus der Hand:** Waschen, mit einem Tuch abreiben, bis die Schale glänzt und mit Genuss hineinbeißen!
- **Ungeschält, geraspelt:** Zum Beispiel als Zutat für Muffins oder als Rohkost. Für einen Möhren-Apfel-Salat (ca. 4 Portionen) 4 bis 5 Möhren und 1 Mairac-Apfel grob raspeln, mit 50 g Sojacreme, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Tl Agavendicksaft, Prise Salz locker vermengen. 1 El geröstete Nüsse oder Kerne-Mix darüberstreuen.
- **Gedünstet/gebraten:** Süß als Kompott oder pikant in Pfannen- und Schmorgerichten.
- **Gebacken:** Als duftender Bratapfel, Apfelstrudel, -kuchen, -auflauf oder -gratin.
- **Geschält, gerieben:** In Marinaden, Dressings, Saucen oder pur als frischer Obstbrei – genial für unsere Kleinen, die den leckeren Obstimbiss mit Hilfe einer Glas- oder Kunststoffreibe, abgeschmeckt mit etwas Zimt oder Vanille, schon selbst zubereiten können.

Quelle:

<https://www.tegut.com/produkte/artikel/der-mairac-wir-stellen-ihnen-die-exklusive-apfelsorte-vor.html>

Rezept der Woche: Kraut-Zwiebeln-Nudeln

Heute zeigen wir euch "ein Gericht für eine deftige und simple Pasta mit Weißkohl und Zwiebeln. Dafür erhitzen wir eine große Portion vegane Butter, die auch als „Soße“ dient, und lassen den Kohl über 20 Minuten garen, bis er butterweich und leicht süßlich schmeckt. Für den Biss sorgen Räuchertofu-Würfel, die wir am liebsten mit einem Schuss Sojasoße und ein paar Tropfen Liquid Smoke (Raucharoma) anbraten. Für etwas Säure und Frische toppen wir die Pasta am Ende mit frischer Petersilie und Zitronensaft. Und nach nicht einmal 30 Minuten steht eine winterliche Pasta auf eurem Tisch, in die ihr euch reinlegen wollt."

Zutaten:

- 1 kg Weißkohl
- 4 Zwiebeln
- 200 g Räuchertofu
- 200 g vegane Butter
- 50 g Zucker
- 500 g vegane breite Nudeln (z. B. Fettuccine oder Linguine)
- 1 Zitrone
- 15 g Petersilie
- Pflanzenöl
- Sojasoße (optional)
- Liquid Smoke (optional)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Weißkohl in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

Vegane Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebeln ca. 2-3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind. Den Kohl und Zucker hinzugeben und alles gut vermengen. Bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 20 Minuten garen, bis der Kohl butterweich ist. Alle 5 Minuten umrühren, damit der Kohl gleichmäßig gart.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Räuchertofu-Würfel bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbraten. Optional am Ende mit einem Schuss Sojasoße und ein paar Tropfen Liquid Smoke würzen. Anschließend beiseitestellen.

Für die Toppings Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.

Die gekochten Nudeln zum Kohl geben, untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeden Teller zum Schluss mit Räuchertofu, frischer Petersilie und einer Zitronenspalte servieren.

Quelle: [Zuckerjagdwurst](#)