

# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 2

Vom Feld

- Feldsalat
- Lauch

Aus dem Lager

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

Von den Obstbauern in Markendorf

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

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Verschneite Grüße, Euer PlantAge-Team

## Teamsache - Daniel

**Art der Anstellung:** Gemüse-Gärtner

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

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

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



## Gemüse-Tipps: Birnen

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

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

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

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

# Rezepte der Woche

## Kartoffel-Lauch-Auflauf

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

### Zutaten:

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

### Zubereitung:

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

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