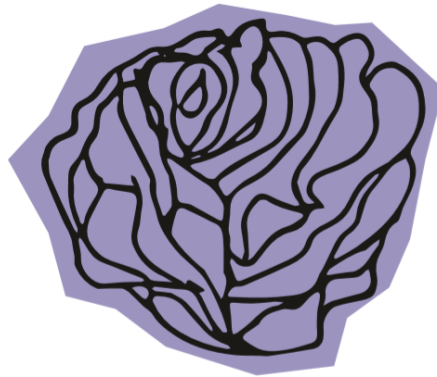


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 20

Aus eigenem Anbau

- 2x Salat\* - Kisheri oder Speedway (beide grün)
- Dill\* oder Schnittlauch\*
- Radieschen\* - French Breakfast
- Winterheckenzwiebel\*
- Mangold\*
- Apfelsaft

Von Biobäuerin Heidi aus Markendorf

- Äpfel\*\*\* - Braeburn

Von Biohof Zielke

- Kartoffeln\*\*\* - Regina (festkochend)

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

# Aktuelles

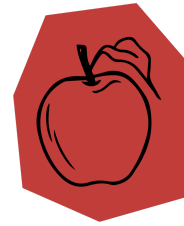
## Liebe Genoss:innen,

Es gibt wieder Mangold! Letztes Jahr haben wir bestimmt über drei Monate jede Woche **Mangold** liefern können. Dieses Jahr soll es weniger geben, so wie in der Sommerumfrage gewünscht. Mal schauen ;-)

Auf den **Salaten** hat sich **falscher Mehltau** gebildet, welcher kleine braune Flecken hinterlässt. Das sieht zwar nicht mehr so schön aus, ist für den Verzehr aber völlig unbedenklich.

Euch schmeckt unser **Apfelsaft**? Lasst euch jetzt alle zwei Wochen ein **5L-Paket** für 15€ in eure Verteilstation liefern. Das Abo ist jederzeit kündbar und gilt nur solange der Vorrat reicht (keine Sorge es ist noch genug da).

Der Saft wird in einem stabilen Plastikbeutel mit Zapfhahn und passenden Karton geliefert. Zwar nicht plastikfrei, doch durch die größere Saftmenge wird viel Verpackung gespart. Der Saft bleibt in dieser Verpackung selbst ungekühlt und geöffnet mindestens zwei Wochen frisch.



→ [Jetzt Apfelsaft bestellen](http://www.plantage.shop/apfelsaft) ([www.plantage.shop/apfelsaft](http://www.plantage.shop/apfelsaft))

In unserem Shop wird es bald den Apfelsaft zum Versand geben. Ein tolles Geschenk für Freund:innen, die nicht in Berlin wohnen, die ihr mal mit Produkten aus eigenem Anbau eurer Genossenschaft beglücken möchten.

Was steht so an auf dem Acker? Wir **pflanzen** diese Woche noch die restlichen Pflanzen - Basilikum, Salate und Kohlrabis. Ein großes Dankeschön an die Genoss:innen, die uns letzte Woche beim Pflanzen der Kräuter geholfen haben! Ansonsten werden wir diese Woche hacken hacken hacken. Yay! Daniel und Freddy erarbeiten dazu ein **Beikrautmanagement**, um die Kulturen und Flächen zu priorisieren. Denn für manche Kulturen, wie die Frühlingszwiebeln, die schon bald geerntet werden, lohnt es sich kaum viel Zeit in die Pflege zu investieren. Am wichtigsten sind immer die Winterkulturen, z.B. Lagerzwiebeln, die lange im Feld stehen, ggf. maschinell geerntet werden und absolut Top-Qualität brauchen. Andere Kulturen wie Salat, Zucchini und Mangold können mit ihren großen Blättern das Beikraut schon selbst gut unterdrücken. Kurz nach der Pflanzung ist jedoch mindestens einmal hacken notwendig.

Auch zur Beikrautbekämpfung, aber auch um den Boden vor Erosion und Verdunstung zu schützen, bringen wir unsere angebaute Gründüngung (Wick-Roggen) als **Mulch** auf die Kürbisse und Zucchini aus.

Wir freuen uns (wie immer) über jegliche Tipps für mögliche **Verteilstationen**, um unser Netzwerk ständig für euch zu erweitern.

→ [Verteilstation vorschlagen](http://www.plantage.farm/kontakt) ([www.plantage.farm/kontakt](http://www.plantage.farm/kontakt))

Krautige Grüße

Euer PlantAge-Team

# Teamsache - Charlotte (Schlodde)

**Art der Anstellung:** Praktikantin im Office

**Seit und bis wann bist du dabei?** Seit etwas mehr als einem Monat. Ich bin Anfang April gestartet.

**Was sind deine Aufgaben?** Ich habe sehr vielfältige Aufgaben! Hauptsächlich bin ich dafür da, bei Fragen und Problemen der Genoss\*innen weiterzuhelfen. Auch in der Kommunikation für den neuen Onlineshop bin ich eingespannt und schreibe dort, unter anderem, den Newsletter mit.



Außerdem halte ich Infoveranstaltungen und versuche mit Konstantin zusammen neue Abholstationen in und um Berlin zu finden, damit wir die ganzen interessierten Menschen nicht mehr weiter warten lassen müssen. :)

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

Ich feiere bisher ganz besonders die Mitmachtage! Es ist so schön, die Menschen kennenzulernen, die hinter den Fragen und Emailadressen stecken, die ich täglich beantworte. Die Arbeit auf dem Feld, egal bei jeglicher Wetterlage macht mir unglaublich viel Spaß und bei der Motivation, Freude und dem Elan, den die Menschen mitbringen, um mit anzupacken, geht mir das Herz auf! :)

## Gemüse-Tipps: Mangold

### Lagerung

Einzelne Blätter (Rainbow) in ein leicht feuchtes, frisches Küchentuch eingeschlagen im Gemüsefach oben auf lagern. „Schwere“ Gemüse wie Kohlrabi, Möhren immer drunter legen. Auch der glatte Silber, der im ganzen Kopf kommt, hält länger in ein Tuch oder einen Stoffbeutel eingeschlagen. So hält er locker 4 – 7 Tage im Gemüsefach.

### Verwertungs-Ideen

- 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
- als Salat, pur oder in leckerer Kombi, z.B. mit Trockenfrüchten, (Süß)Kartoffel...
- für Füllungen, gemischt mit Resten (Couscous, Reis, Quinoa,...) z.B. gefüllte Paprika
- roh als gesundes Wrap

# Rezept der Woche:

## Tofu-Rührei mit Winterheckenzwiebel oder Schnittlauch

### Zutaten:

- 3 EL Pflanzenöl
- 100 g Seidentofu (Bio)
- 1 Zwiebel
- 300 g Tofu Natur (Bio empfohlen)
- 4 EL Sojajoghurt ungesüßt
- 1 TL Hefeflocken
- 1 Kurkuma
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Kala Namak
- frischer Schnittlauch oder Winterheckenzwiebel
- ggf. 1-2 Tomaten (saisonal bedingt)
- Brot nach Belieben

### Zubereitung

1. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die fein gehackte Zwiebel darin an.
2. Gebe nun den Naturtofu hinzu. Achte hierbei darauf, dass du den Tofu in viele kleine Stücke „zerkrümelst“, sodass es eine ähnliche Form wie Rührei bekommt. Am besten direkt mit der Hand in die Pfanne krümeln oder vorher mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken.
3. Füge nun Seidentofu, Sojajoghurt, Hefeflocken, Kurkuma und Pfeffer hinzu und verrühre alles gut miteinander.
4. Brate das ganze unter regelmäßigem Rühren an und gebe dann Kala Namak hinzu, das verleiht dem Tofu-Rührei den typischen Ei-Geschmack.
5. Nun kannst du noch Schnittlauch hinzugeben und das fertige Tofu-Rührei ggf. mit klein geschnittenen Tomaten ergänzen und auf einem Brot deiner Wahl servieren.

Quelle: <https://twenty4vegan.de/vegane-rezepte/tofu-ruehrei/>