

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 22



## ERNTE DER WOCHE

- Weiße Radieschen\* (Eiszapfen)
- Rote Radieschen\*
- Rettich\*\* (Ostergruß)
- Spinat\*\*
- Stielmus\*\*
- Salat\*
- Koriander\*
- Schnittlauchblüten\*

Von [Havelmi](#)

- Regionaler Bio-Haferdrink in Pfandflasche  
([Feedback & Vorbestellen](#))

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 21\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 20\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wir starten mit ein paar **Infos zur dieswöchigen Ernte**: Im Ernteanteil enthalten ist diese Woche eine Flasche **Haferdrink** der lokalen Genossenschaft Havelmi. Unten findet ihr weitere Infos dazu. Wir freuen uns über euer [Feedback](#).

Durch den kühlen Frühling hat sich die Ernte von einigen Freilandkulturen verschoben. Was für mehrere Wochen geplant war, muss nun alles auf einmal geerntet werden. Unser Tipp für eine gute Lagerung von **Radieschen und Rettich**: Blätter abschneiden und Knollen in ein feuchtes Tuch legen. So bleibt das Gemüse lange frisch. Ansonsten ist jetzt die Zeit diese Kulturen z.B. für den Winter haltbar zu machen. Hier findet ihr weitere [Rezepte](#). Schlappe **Salate** können in einem kalten Wasserbad wieder belebt werden.

Der **Stielmus** beginnt bereits zu blühen. Die Blüten sind essbar und können z.B. Salate garnieren. Vereinzelt sind uns Läuse an den Stängeln aufgefallen. Wir empfehlen daher, den Stielmus gründlich zu waschen. Auch der **Schnittlauch** blüht. Hier geht es diesmal tatsächlich ausschließlich um die Blüten. Die Stängel sind erfahrungsgemäß bereits zu holzig, um sie roh zu verwerten. Die Blüten sehen nicht nur schön aus, sondern schmecken zwiebelig und sehr lecker! Für Insekten gibt es auf unserem Acker immer noch genug. Die finden die Blumen nämlich auch ganz toll.

**Endlich wieder [Mitmachtag](#)!** Am 17. Juni von 9-15 Uhr. Angeleitet wird die Mitmachaktion von Genossinnen Kasia und Lea. Beide haben in den vergangenen Jahren fast kein PlantAge-Event verpasst und kennen sich bei uns gut aus. Von unseren Gärtner:innen erhalten die beiden eine kleine "Wunschliste" an anstehenden Aufgaben, die sie gemeinsam mit euch durchführen. Im Juni gibt es viel Beikraut zu beseitigen und Kulturen zu pflegen. Kinder sind ausdrücklich willkommen.

Außerdem laden wir am gleichen Tag um 15 Uhr zum **Yoga am Feld** ([mit Jasja](#)) ein. Beide Veranstaltungen können natürlich verbunden werden. Zur Teilnahme am Yoga bitten wir um einen Soli-Beitrag zwischen 5 und 15 €, je nach eigenem Ermessen. [HIER GIBTS WEITERE INFOS](#)

Am Abend planen wir ein lockeres Lagerfeuer mit veganem Grillen und wer möchte, kann gerne am Acker zelten.

[Jetzt bestellen](#) für die nächste Sammellieferung **biozyklisch-veganes Obst** aus Griechenland. Diesmal in der saisonalen Obstkiste: Orangen, Avocados, Grapefruits, Zitronen und Bananen. Du hast ein Lieblingsobst? Du kannst auch eine Kiste mit nur einem bestimmten Obst bestellen. Zum Beispiel [Zitronen](#) oder [Avocados](#)!

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen: [17.06. Yoga am Acker](#) & [Mitmachtag](#), [28.06. Online-Infotreffen](#)

## Havelmi

Havelmi ist eine Genossenschaft, genau wie PlantAge. Darin schließen sich Verbraucher:innen, Produzent:innen und Händler:innen zusammen. Gemeinsam gestalten wir die Ernährungswende - regional, selbstbestimmt und lecker! Havelmi vertritt viele gute Werte: Regionalität, Naturbelassenheit der Produkte, Transparenz, Mitbestimmung, Post-Wachstum, ökologische Nachhaltigkeit, Kooperation und ganzheitlicher Ansatz ([mehr dazu](#)).



Wir wollen vegane, biologische und genossenschaftliche Produkte fördern und deshalb **Havelmi als Zusatzprodukt** zur Gemüsebox zu euch nach Hause bringen. [Hier vorbestellen!](#)

Ganz praktisch könnte das folgendermaßen aussehen:

Wir liefern alle 4-8 Wochen einen Havelmi Vorrat von mindestens 5 Kästen (5x6=30 Flaschen) zu dir nach Hause, innerhalb unseres Liefergebietes. Als flexibles Abo, jederzeit kündbar oder pausierbar, ohne zusätzliche Versandkosten. Start ab Juli/August 2023. Eine Flasche (0,75L) kostet 2,49€, also 74,70€ bei einer Lieferung von 5 Kästen. PlantAge erhält dafür eine Marge, die Kosten für Aufwand und Lieferung decken. Bei der Mindestbestellmenge von 5 Kästen können wir das Schleppen nach Hause für euch übernehmen und es entstehen für euch keine Versandkosten. Bestellbare Varianten voraussichtlich: Halbfett, Barista und Kakao. → [Hier vorbestellen!](#)

### Biovegane Vollversorgung

Biozyklisch-vegan, saisonal, fair, möglichst regional und unverpackt - so stellen wir uns eine "Vollversorgung ohne Sorgen" vor. Das Gemüse machte den Anfang. Über unseren [Online-Shop](#) können wir das Angebot an biozyklisch-veganen Produkten erweitern und gemeinsam Obst aus Griechenland importieren. Dort unterstützen wir kleine Familienbetriebe, die biozyklisch-vegan wirtschaften. Nun haben wir wieder die Chance uns weiterzuentwickeln. In Kooperation mit [Havelmi](#), eine Genossenschaft, die regionalen Haferdrink aus biologischen Anbau herstellt. Nach einer Produktionspause ist der beliebte Haferdrink nun zurück - mit verbesserter Rezeptur! Zuvor wurde frische Hafermilch verkauft, die nur wenige Tage haltbar war. Nun ist sie 12 Monate haltbar, woraus sich viele neue Möglichkeiten ergeben.

**Wir suchen genügend Mitglieder, die an einer regelmäßigen Lieferung interessiert sind. Bitte teile uns unverbindlich über das [Formular](#) mit, ob du mitmachen möchtest.**

→ [Feedback und Vorbestellen der Havelmi](#)

# Rezept der Woche: [Veganes Chicken Korma](#)

## Zutaten:

- 200 g Sojaschnetzel, grob
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 25 g Ingwer
- 2 EL Tomatenmark
- 250 g veganer Joghurt
- 75 g Cashewkerne
- 50 g Mandeln, gehobelt
- 1 Hand Koriander
- Salz + Pfeffer
- Pflanzenöl



## Gewürze:

- 3 TL Garam Masala
- 2 TL Kurkumapulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Chilipulver, alternativ Paprikapulver
- 1 TL Kardamompulver
- 1 TL Salz

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf mit einem guten Schuss Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur ca. 20-25 Minuten goldgelb anschwitzen.
2. Inzwischen die Sojaschnetzel mit kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Gut ausdrücken (z.B. zwischen zwei Schneidebrettern) und bei Seite legen.
3. Die restlichen Zutaten vorbereiten: Die Cashewkerne mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und bei Seite stellen. Die Mandelscheiben anrösten. Knoblauch und Ingwer fein hacken oder pressen / reiben. Den Koriander zupfen. Die Gewürze bereitstellen oder schon mal in einem kleinen Gefäß mischen.
4. Die goldgelb angeschwitzten Zwiebeln zusammen mit den Cashews (inkl. Einweichwasser) und dem Joghurt zu einer glatten Masse pürieren.
5. In einer großen Pfanne die Sojaschnetzel bei mittlerer bis hoher Temperatur in ordentlich Pflanzenöl anbraten. Ingwer, Knoblauch, Gewürze und Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit der Zwiebel-Cashew-Joghurt-Masse aufgießen und für 4-5 Minuten leicht köcheln lassen. Wenn die Sauce zu dick ist, ggf. noch etwas Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Zum Servieren mit Koriander und Mandelscheiben bestreuen. Dazu schmeckt am besten Reis oder indisches Brot (Chapati).

<https://cheapandcheerfulcooking.com/veganes-chicken-korma/>