

GEMÜSEBRIEF

KW 22



ERNTE DER WOCHE

- Radieschen** - Eiszapfen (weiß)
- Rettich**
- Spinat**
- Salat**
- Kohlrabi**
- Frühlingszwiebeln**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Eigentlich war für diese Woche auch eine **Mangoldernte** geplant. Doch dieser ist so stark von **Läusen** befallen, das kann man leider niemanden zumuten :(Auch wenn es weh tut, müssen wir diesen leider untermulchen (also auf dem Feld direkt einarbeiten und kompostieren). Das machen wir wirklich nur ungerne, aber die Läuse haben dem Mangold schon heftig zugesetzt. In den letzten Jahren haben wir gegen Läuse nie etwas unternehmen müssen, da es immer genügend Marienkäfer gegeben hat, die sich von Läusen ernähren.

Wenn ihr auch Schwierigkeiten hattet, **Radieschen und Rettich** auseinander zu halten, wird es diese Woche erleichtert. Die Radieschen der Sorte "Eiszapfen" sind nämlich ganz weiß und lassen sich gut vom pinken Rettich unterscheiden. Übrigens neigt sich die Rettich- und Radieschensaison dem Ende zu. Wer also noch nichts eingelegt hat, hat nun noch die Gelegenheit dazu, bis es im nächsten Frühjahr voraussichtlich erst wieder Radieschen geben wird.

Am Sonntag, den 12. Juni findet in Berlin das Umweltfestival statt. Erst hatten wir entschieden nicht mit einem Stand dabei zu sein, weil in der Vergangenheit lebende Tiere zur Show gestellt wurden und ein unrealistisches Bild von einem "Erlebnisbauernhof" suggerierten. Doch dieses Jahr wurde uns versichert, dass keine Tiere dort sein werden, stattdessen gibt es eine große Anzahl an veganen Food- und Infoständen. Diese Entwicklung unterstützen wir gerne. Also sind wir nun doch dabei und freuen uns auf euren Besuch!

Wusstet ihr, dass uns alle **Verteilstationen** ehrenamtlich unterstützen? Sie finden einfach die Idee von PlantAge toll und bieten euch gerne den Raum an, damit ihr euer Gemüse in der Nähe abholen könnt ohne dafür eine (finanzielle) Gegenleistung zu erhalten. Das ist keine Selbstverständlichkeit und natürlich freuen sie sich über eure **Wertschätzung** dafür. Diese könnt ihr ausdrücken, in dem ihr in eurer Verteilstation etwas kauft oder eine 5-Sterne-Bewertung bei Google, HappyCow und Co. hinterlasst. Beim Abholen ist es wichtig, dass ihr euch ruhig und leise verhaltet und den Betrieb vor Ort nicht stört. In vielen Stationen gibt es Kehrbesen, um Erde und Pflanzenreste zu beseitigen.

Apropos Verteilstationen: Vereinte Talente in Moabit hat mit uns einen **Video-Podcast "Über morgen reden"** aufgenommen zum Thema Landwirtschaft der Zukunft. Im Raum steht u.a. die große Frage: Wie schaffen wir es bis 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, und dabei die planetaren Grenzen einzuhalten? Zu finden ist der Podcast bei Youtube im Videoformat, sowie bei Spotify.

→ [Zum Podcast](#)

Frische Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 12. Juni](#)

Teamsache: Andreas

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich wurde auf PlantAge bei einer Demo aufmerksam. Ich erhoffte mir bei PlantAge eine andere Art der Landwirtschaft, nachhaltig und ohne unmenschliche Arbeitsbedingungen, die im Gartenbau leider Standard sind. Unter anderem deswegen habe ich mich bei PlantAge beworben.



Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Ich bin der leitende Gärtner bei PlantAge, ich koordiniere das Team, pflanze, überwache und pflege die Kulturen, dünge, hacke und bediene Maschinen und vieles mehr. Im Winter halte ich Lehrstunden für die Auszubildenden. Während Frederik und Judith die Planung übernehmen, Sorge ich für die Durchführung, so ergänzen wir uns gut.

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

Es motiviert nach teilweise sehr anstrengenden Arbeitstagen zu wissen, dass man Gemüse produziert, das man beim Abendessen gleich auf dem Teller hat. Außerdem haben wir ein gut eingespieltes junges Team mit dem die Arbeit mehr Spaß macht. Und das beste ist, dass man im Gartenbau nie auslernt und eigentlich fast jeden Tag was neues lernt und aus Fehlern schlauer wird

Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Mein Lieblingsrezept: Šaltibarščiai eine kalte rote bete Suppe aus Litauen: rote bete kochen. Gurken, rote Bete, Frühlingszwiebel und sehr viel Dill klein schneiden. Mit (veganem) Kefir oder ansonsten anderen säuerlichen Milchersatzprodukten auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe sollte ein kräftiges rosa haben. Dazu Kartoffeln und fertig. Sehr erfrischend und kräftigend an heißen Sommertagen.

Gemüsetipps: Verwertungsideen für Kohlrabi

Knolle

- roh geraspelt/ in feine Scheiben oder Stifte geschnitten als Pur-Snack, Reiseproviand, mit Dip, als Bestandteil in Salaten
- roh, mariniert in Essig-Öl-Dressing als Salat, z.B. Kichererbsen und Tofu
- gekocht oder gedünstet als Beilage, als Püree, in Eintöpfen, Suppen, in Aufläufen
- gehobelt oder geraspelt und fermentiert, ähnlich wie Sauerkraut
- als Gemüsenudeln, roh oder kurz gedünstet
- als panierte Schnitzel
- als Pommes Frites
- als lokale Variante eines thailändischen Papaya Salates/ Som Tam (mit Knoblauch, Chili, Limette Erdnüssen)

Blätter

- gedünstet wie Blattspinat
- gefüllt wie Weinblätter
- fein geschnitten als Beigabe zu Salaten, Suppen, Eintöpfen
- zusammen mit den fein geschnittenen Stielen fermentiert, ähnlich wie Kimchi
- als Zugabe zu Smoothie oder entsaftet
- als Pesto / grüne Soße

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

Rezept der Woche: Kohlrabi Slaw

Zutaten:

- 700 g Kohlrabi
- 1 Apfel
- 1 Karotte, klein
- 3-4 Radieschen
- 5 EL vegane Mayonnaise
- 4 EL veganer Joghurt
- 4 EL Apfelsaft
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL süßer Senf
- 1/2 TL Salz, plus ggf. etwas mehr zum Abschmecken
- 1/4 TL Pfeffer, plus ggf. etwas mehr zum Abschmecken



Zubereitung:

1. Den Kohlrabi schälen. Apfel, Karotte und Radieschen gut waschen. Alles bis auf die Radieschen in feine Stifte schneiden oder hobeln. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Alles zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Zum Schluss nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog *Cheap & Cheerful Cooking* (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.