

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 28

Aus eigenem Anbau

- Gurke
- Zucchini
- Kohlrabi
- Fenchel
- Salat - Cordai & Lucinde
- Mangold - Rainbow & Glatter Silber
- Frühlingszwiebeln
- Schnittlauch
- Oregano, sich Majoran untergemischt hat

Von Apfelgalerie

- Kirschen (nicht bio!)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Viele von euch haben letzte Woche ihre erste Gemüsekiste abgeholt. Wir sind erleichtert, dass die erste große Lieferung weitestgehend ohne Schwierigkeiten ablief, abgesehen von dem längeren Stau, der uns 2 Stunden gekostet hat. Wir bedanken uns an dieser Stelle für eure Geduld und Verständnis.

Für uns war es die erste Lieferung, die wir in Berlin mit zwei Autos erledigt haben. An der ersten Station in Neukölln treffen wir einen zweiten Fahrer, der etwa 140 Kisten in seinen Transporter einlädt. Diese werden in Neukölln, Friedrichshain und Kreuzberg ausgeliefert. Dies stellt eine große Entlastung für unser Lieferteam dar und ermöglicht eine schnellere und zeitigere Auslieferung der Kisten.

Am Samstag, den 11.07. Findet unser nächster **Mitmachttag** statt. Um 11 Uhr geht es am Acker los bis 17 Uhr. Dabei könnt ihr den eigenen Acker, wo euer Gemüse wächst, das Team, unsere Arbeit und viele tolle Menschen aus der Genossenschaft kennenlernen. Wir laden euch auch ein auf unserem Acker zu zelten, um das Landleben in vollen Zügen zu genießen. Gerne helfen wir auch bei der Orga von Mitfahrgelegenheiten. Bitte meldet euch mit einer Mail an judith@plantage.farm an. Wir freuen uns sehr auf euren Besuch!

Jede*r von euch hat **4 Joker** innerhalb eines Erntejahres. Diese können beliebig gesetzt werden, außer **im August können nur 2 Joker** gesetzt werden, da wir sonst auf der Ernte sitzen bleiben. Wichtig ist es, dass diese rechtzeitig angemeldet werden. Schreibt dazu einfach eine Mail an info@plantage.farm **bis spätestens Sonntag** vor der entsprechenden Lieferung.

Bitte denkt daran die **Pfandkisten** immer in die Stationen zurück zu bringen oder direkt dort stehen zu lassen, nachdem ihr das Gemüse in einen Beutel gepackt habt. Die Kisten sollten außerdem komplett leer sein und nicht zweckentfremdet werden, damit sie sauber und heile bleiben. Die Kisten kosten uns natürlich Geld und es wäre schade, wenn sie ungenutzt bei euch zu Hause rumstehen. Es ist wichtig, dass sie im Kreislauf bleiben, damit wir immer genügend Kisten haben, um sie mit frischem Gemüse zu füllen.

Viele Grüße und vielleicht bis Samstag :-)

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Oregano & Mangold

Oregano

... gehört zu den Kräutern, die einen trockenen und warmen Standort bevorzugen und daher vor allem im Mittelmeerraum vorzufinden sind. Die Pflanze wirkt entzündungshemmend und wird als Heilmittel bei Atemwegserkrankungen und Verdauungsbeschwerden verwendet. Es eignet sich ganz hervorragend zum **Würzen** von mediterranen Gerichten wie Pizza, Tomatensoße, (veganes) Gyros, Antipasti oder Salate mit Tomaten. Oregano kann **frisch** oder **getrocknet** als Gewürz verwendet werden. Frischen Oregano erst ganz zum Schluss zum Essen geben, sonst verfliegt das Aroma. Getrockneten Oregano kann man dagegen gerne mitkochen – nach ca. 15 Minuten Köcheln entfaltet er erst sein ganzes Aroma. Für eine Tasse Oregano **Tee** wird 1 Teelöffel des getrockneten Krautes mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen gelassen. (Quelle:

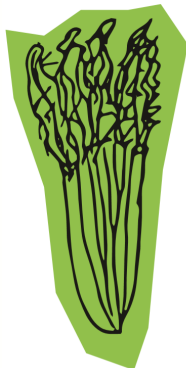
<https://www.zauberdergewuerze.de/magazin/gewuerzlexikon/was-ist-oregano>
)

Mangold

Rote Bete, Mangold, Futter- und Zuckerrüben sind alles Kulturformen der Gemeinen Rübe *Beta vulgaris*. Durch Selektion entstanden über Jahrtausende Formen mit verschiedenen Eigenschaften. Sie werden als Gemüse, als Viehfutter, zur Zuckergewinnung und inzwischen auch für die Produktion von Bio-Diesel genutzt.

Die Pflanzen gehören zur Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae) und sind nicht mit den Mairüben und Kohlrüben verwandt, die zu den Kohlgewächsen gehören. Bei den Kulturformen wurden Formen mit kräftigen, zum Teil bunt gefärbten Blattstielen (Mangold) selektiert und andere, die besonders große, zum Teil intensiv gefärbte Rüben (Rote Beete) haben.

(Quelle: <http://www.heimbiotop.de/beta.html>)



Rezept der Woche

Apfel-Fenchel-Nuss-Salat mit weißer Essig-Reduktion

Wie uns ein Gemüse mundet, hat nicht nur damit zu tun wie wir es beim Kochen zubereiten, sondern auch sehr viel damit, wie wir es schneiden. Besser gesagt, in welcher Form wir es genießen. Für diesen Salat werden Fenchel und Apfel hauchzart geraspelt und so kann man den Fenchel viel besser roh verzehren als in großen Stücken. Das wäre nämlich ein ganz schön harter Brocken. Die dünnen Scheiben können sich voll und ganz mit dem feinen Dressing vollsaugen, das einzig knusprige an dieser leichten Vorspeise sind die gerösteten Haselnüsse.

Zubereitungszeit: 20 Minuten/ glutenfrei

Zutaten (für 4 Personen):

- 150 ml Weißwein-Essig
- 25 ml (3 EL) Agavensirup
- 40g Hasel- oder Walnüsse
- 1 Fenchelknolle
- 2 Äpfel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die Reduktion den Essig zusammen mit dem Agavensirup in einem kleinen Topf erhitzen, immer wieder umrühren und auf mittlerer Temperatur auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett behutsam anrösten bis sie duften.

Die Fenchelknolle und die Äpfel waschen. Die Enden der Fenchelstiele abschneiden und die Knolle mit Hilfe einer Küchenreibe oder einer Mandoline so fein wie möglich raspeln bis nur noch der harte Strunk übrig bleibt. Den Strunk kompostieren oder in einer Gemüsebrühe verkochen.

Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Stücke mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden.

Mit einem Messer die gerösteten Nüsse grob hacken.

Apfel- und Fenchelscheiben auf vier Tellern anrichten, mit der weißen Reduktion beträufeln, Nussstücke darüber geben und nach Belieben noch dezent salzen und pfeffern.

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