

# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 28

Aus eigenem Anbau

- Salat\* - rot und grün
- Mangold\*\* - Rainbow und Barese
- Gurke\*
- Zucchini\*\*
- Fenchel\*\*
- Rote Beete\*\*
- Spitzkohl\*\*
- Frühlingszwiebeln\*
- Basilikum\*
- Schnittlauch\*
- Petersilie\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Regen Sonne Regen - das ist wohl das **perfekte Gemüsejahr!** Letzte Woche haben wir einen Rekord-Mangold von 2 kg geerntet! Es wächst also prächtig auf dem Acker und wir haben noch Kapazität für weitere Mitglieder. Einigen ist das Gemüse im Ernteanteil zur Zeit etwas **zu viel**, da hilft nur: mehr Menschen unter denen wir es aufteilen! Wer nicht alles schafft, kann Gemüse an Nachbar:innen und Freund:innen verteilen, die freuen sich erfahrungsgemäß immer sehr darüber.

Um noch mehr interessierte Menschen zu erreichen und zu informieren, haben wir eine daher Reihe an **Veranstaltungen** geplant, welche zum Teil online, aber auch endlich wieder offline stattfinden werden! Ihr seid herzlich eingeladen, bei den Events selbst teilzunehmen oder Bekannte dazu einzuladen, um mehr über PlantAge zu erfahren:

- **Online-Infotreffen:** am Dienstag, den [13.07.](#), den [03.08.](#) und [17.08.](#)
- **Persönliches Infotreffen** in [Schöneberg am 27.07.](#); in [Neukölln am 28.07.](#) und in [Weißensee am 29.07.](#)
- **Workshop "Zukunftsfähige Landwirtschaft"** in [Frankfurt Oder am 23.07.](#)

Außerdem sind im August und September wieder exklusive [Kochabende für Genoss:innen](#) geplant, für welche ihr euch jetzt anmelden könnt:

- 05. August mit Sophia Hoffmann
- 12. August mit Andi & Lisa von Cheap and Cheerful Cooking
- 25. August mit Alex von Hier kocht Alex
- 16. September mit Sophia Hoffmann

→ Zur Anmeldung <https://forms.gle/hfbaeyramcC2NGPz7>

**Eine wichtige Info** an alle neuen und alten Hasen bei PlantAge. In den letzten Wochen sind häufig zu wenig der leeren grünen **Kisten von der Lieferung zurückgekommen**. Bitte bringt die leeren Kisten bei der nächsten Abholung wieder mit oder lasst sie gleich in der Station und füllt das Gemüse vor Ort um. Wir brauchen die Gemüseboxen, um sie für euch wieder mit frischer Ernte füllen zu können. Deshalb dürfen die Kisten auch nicht zweckentfremdet werden! Vielen Dank für eure Mithilfe!

Und wo wir gerade beim Thema sind, achtet bitte darauf die **Verteilstation** sauber zu hinterlassen. Es sollten dort Kehrbleche zur Verfügung stehen, um ggf. Dreck zu beseitigen. Alle Verteilstationen unterstützen uns ehrenamtlich und freuen sich, wenn ihr etwas dort kauft und eine 5-Sterne Google/Happy Cow/... Bewertung für sie hinterlässt.

Wir wünschen euch eine fabelhafte Woche  
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachtag](#) am 31. Juli 10-16 Uhr | [Infotreffen](#) am 13. Juli 19 Uhr | [Workshop zukunftsfähige Landwirtschaft](#) in Frankfurt Oder am 23. Juli um 19 Uhr

## Teamsache

Diese Woche stellen wir euch keine Person aus dem Team vor, sondern möchten euch ganz allgemein informieren, wie wir zur Zeit so aufgestellt sind. Wir sind nämlich jetzt im Sommer eine ganz schön **starke Truppe** und vielleicht ist euch gar nicht so bewusst wie viele engagierte Menschen bei PlantAge arbeiten, um für euch wöchentlich frisches Gemüse ernten zu können. Vielen Dank an alle Genoss:innen, dass ihr uns unterstützt und wir unseren Traumberuf Ausüben können.

**6 Gärtner:innen, 5 Werkstudent:innen, 3 Fahrer, 4 Saisonkräfte, 2 Freie Mitarbeiter, 2 Auszubildende, 6 Praktikant:innen, 3 FÖJ-lerinnen**

Unsere Werkstudent:innen sind alle ehemalige Praktikant:innen (mit Ausnahme von Judith), denen es bei uns so gut gefallen hat und deren Arbeit so wertvoll ist, dass wir auch darüber hinaus zusammenarbeiten wollten. Veronika wird uns in wenigen Wochen nach dem Abschluss ihrer Bachelorarbeit (natürlich handelt diese auch von PlantAge) Vollzeit zur Verfügung stehen. Sie ist seit 2019 bei PlantAge und für uns als eine der längsten Mitarbeiter:innen inzwischen unverzichtbar.

Wir freuen uns, dass Julian, der bei uns das 6-monatige Vorpraktikum zur Ausbildung macht, sich entschieden hat bei uns im März 2022 die Ausbildung zu starten und dem Team damit langfristig erhalten bleibt.

Auch unsere Lieferbuddies, die uns bisher ehrenamtlich unterstützt haben, erwartet nun eine bezahlte Stelle.

Die 3 FÖJ-Stellen ab September sind bereits besetzt. Es bleibt also ein tolles Team und wir würden uns freuen euch beim [Mitmachtag](#) kennenzulernen.

## Gemüse-Tipps: “Weiche” Kräuter

Auch „weiche“ Kräuter wie Petersilie können bei hochsommerlichen Temperaturen hervorragend in der Sonne ausgebreitet getrocknet werden. Optional kann man sie auch einfrieren oder mit Öl püriert entweder pur als Würzpaste oder als Pesto (mit Nüssen oder Nussmus) haltbar machen. Immer sauberen Löffel benutzen um Schimmel vorzubeugen und im Kühlschrank lagern.

Weiche Kräuter erst am Ende der Kochzeit ins Essen geben. Sonst verkochen sie und färben sich bräunlich. Wenn ihr für ein Gericht Kräuter benutzt, braucht ihr in der Regel weniger Salz. Deshalb erst nach dem Würzen mit Salz abschmecken und nur soviel hinzu fügen wie noch nötig ist.

In einem leicht feuchten Küchentuch im Gemüsefach oder einer geschlossenen Box halten die Kräuter am Besten frisch.

### Verwertung

weiche Kräuter (Basilikum, Petersilie, Koriander, Dill, Liebstöckel, Minze, Schnittlauch, Bärlauch, Zitronenverbene, Kerbel)

- zu Pesto/ Soßen/ Dips verarbeiten (super für leicht welke Blätter, die so noch mal weiter gelagert werden können)
- Smoothies begeben ( besonders gut: Basilikum, Zitronenverbene, Melisse, Minze)
- frisch geschnitten zu gekochten Getreiden, Salaten, Gemüsegerichten
- als Beigabe zu Aufstrichen und (pflanzlichem) (Frisch-)Käse
- für Füllungen

# Rezept der Woche: Frühlingszwiebel Pancakes

## Zutaten

- 375 g Weizenmehl, plus mehr zum Ausrollen
  - 250 ml Wasser, heiß
  - 50 g Frühlingszwiebeln, bevorzugt der grüne Teil
  - 1 TL Salz
  - Pflanzenöl
  - 5- Gewürz-Pulver
- DIP SAUCE
- 2 EL Sojasauce
  - 2 EL Wasser
  - 1 EL Reisessig
  - 1 TL Sesamöl
  - 1 TL Zucker
  - 1/2 TL Sriracha Hot Sauce

## Zubereitung

Mehl und Salz mischen. In der Mitte eine tiefe Mulde bilden und das heiße Wasser hineingießen. Alles erst mit Esstäbchen oder einer Gabel grob verrühren, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedecken und für mindestens 20-30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Zutaten für die Dip Sauce verrühren und die Frühlingszwiebeln fein hacken.

Den Teig in 4 gleich große Stücke teilen. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche jeweils flach ausrollen, mit etwas Öl bestreichen und mit den Frühlingszwiebeln und einer Prise 5-Gewürz-Pulver bestreuen. Den Teig dann erst von einer Seite zu einer dünnen, langen Zigarre aufrollen. Diese dann wiederum zu einer Schnecke aufrollen.

Die Teigschnecke nun wieder mit Mehl dünn ausrollen und in einer Pfanne mit einem Schuss Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten knusprig anbraten. Mit der Dip Sauce servieren.



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

## Hier kocht Alex:

→ [Kartoffelpuffer mit Rote Beete - Traubensalat](#)

---

Copyright PlantAge eG, 2021

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.