

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

“Weißt du wo Dein Gemüse wächst?” Herzlich möchten wir Euch einladen, am Samstag, den **20. Juli unseren Mitmachtag** zu besuchen und die Gelegenheit zu nutzen den Acker und die Umgebung kennenzulernen. Treffpunkt ist um **9 Uhr in der Müllroser Chaussee 76c in 15236 Frankfurt (Oder)**. Bringt Euch wetterfeste Kleidung, die dreckig werden darf und ein Picknick mit. Ihr könnt Tätigkeiten des Gemüseanbaus und die Gemeinschaft kennenlernen und einfach mal einen Tag im Grünen verbringen. Wir freuen uns sehr über jede Unterstützung.

Diese Woche gibt es die ersten **Frühkartoffeln** in der Gemüsebox. Diese wurden vergangenen Samstag von Genoss*innen mit der Hand bei Daniel geerntet.

Apropos Kartoffeln. Vor wenigen Wochen haben wir eine **Umfrage** gestartet **zum Thema Pflanzenschutz**. Dringend ist die Frage wegen dem Kartoffelkäfer auf unseren Kartoffelpflanzen. Auch bei anderen Kulturen haben wir Ausfälle durch “Schädlinge” beobachtet. Der Einsatz von Pflanzenschutzmittel soll den Verlust gering halten, bis sich das ökologische System entwickelt und möglichst von selbst regeln kann. Es war uns wichtig Eure Meinung dazu zu hören. Uns ist bewusst, dass das Thema mit einer kurzen Umfrage nicht abgeschlossen werden kann, jedoch brauchten wir eine schnelle Entscheidung. Wir bedanken uns ganz herzlich für die große Anteilnahme an der Umfrage! Die vollen **Umfrageergebnisse und Antworten** könnt Ihr auf unserer Website nachlesen unter “Aktuelles”

<https://www.plantage.farm/news>



Wir haben uns so langsam mit der Lieferroute vertraut gemacht und hoffen, dass diese Woche alle Boxen, pünktlich geliefert, Ihre glücklichen Besitzer*innen erreichen. Wir bitten nochmal um Verständnis, dass bei dem jungen Start des Projektes nicht immer alles glatt laufen kann.

Für einige Verteilstationen wurden bereits **WhatsApp/Telegram-Gruppen** eingerichtet, die helfen sollen die Kommunikation (auch untereinander) zu erleichtern. Hierüber könnt Ihr erfahren, wann Eure Box geliefert ist und wann Ihr sie abholen könnt. **Bitte sendet uns eine E-Mail mit Eurer Handynummer und Verteilstation an info@plantage.farm wenn Ihr Eurer Gruppe beitreten möchtet.**

Wichtige Infos z.B. Joker oder Änderungen der Verteilstation bitte weiterhin 1 Woche im voraus nur per E-Mail an info@plantage.farm.

Liebe Grüße,

Rezept der Woche

Mangold-Rouladen

Ihr habt noch einen Rest Gemüse, Couscous, Reis-, Bulgur-, Linsen-, Quinoa- oder Ähnliches übrig? Füllt es in die großen Mangoldblätter! Sehr ähnlich wie gefüllte Weinblätter können die Päckchen als Vorspeise gereicht werden oder mit einem schönen Salat dazu als Hauptgericht. Wichtig ist beim Päckchen schnüren der Einsatz eines feuerfesten Fadens. Solche feuerfesten Bindfäden gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt, eigentlich sind sie dafür gedacht Rollbraten zusammen zu halten, funktionieren aber super für Gemüse. Mit etwas Geschick geht es auch ohne Faden, einfach nicht zu viel Füllung verwenden und die Seiten der Mangoldblätter ordentlich übereinander schlagen.

Zutaten (für 2 Portionen):

50 g Reste von Couscous, Quinoa, Reis oder Ähnlichem

8 – 10 große Blätter (bunter) Mangold

etwas Olivenöl

nach Belieben 2 getrocknete Datteln oder ein paar Rosinen

nach Belieben 2 EL Buchweizen

1 TL getrockneter oder frischer Zweig Thymian

Salz, Pfeffer

ein Schuss Zitronensaft oder Apfelessig

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die langen Stiele des Mangolds bis auf ein Drittel abschneiden und aufheben, sie kommen in die Füllung. In einer großen, tiefen Pfanne Wasser erhitzen, die Mangoldblätter einzeln für 20 Sekunden darin blanchieren und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Falls vorhanden ein paar Eiswürfel dazu geben.

Die Mangoldstiele und die Datteln/ Rosinen in feine Streifen schneiden und in etwas Öl anbraten. Buchweizen dazugeben, das gibt der Füllung den Crunch. Etwa 5 Minuten dünsten lassen, dann Quinoa und Thymian dazu. Mit Salz, Pfeffer und Säure abschmecken.

Blätter fein ausbreiten und in die Mitte so viel Füllung geben, dass der Rest des Blattes noch drum passt. Zuerst von oben und unten einschlagen und dann von rechts und links. Die Seite mit dem Stiel drum herum wickeln. Wenn man straff wickelt, braucht man weder Zahnstocher noch Bindfaden. In einer leicht gefetteten Backform für 10 Minuten im Rohr bräunen.

Dazu passt frischer gemischter Salat!

Gemüse-Tipps: Kartoffel

Lagerung:

Der beste Lagerort ist unter der Erde. Hobbygärtner kennen den Trick wahrscheinlich, die Kartoffeln möglichst lange im Acker zu lassen. Der natürlichste Vorratsschrank der Welt. Deswegen fühlen sie sich im dunklen, trockenen und kühlen Keller oder der Speisekammer am Wohlsten. Trockenheit schützt vor Fäulnis, Dunkelheit verhindert das Keimen und Grün werden. Bei Zimmertemperatur halten es die Kartoffeln drei bis vier Wochen aus, in der warmen Küche eher kürzer. Wenn noch Erde an der Kartoffel klebt, umso besser, das verlängert die Haltbarkeit.

Solanin:

Solanin ist ein von der Kartoffel gebildeter sekundärer Pflanzenstoff, der sie vor schädlichen Umwelteinflüssen und Fressfeinden schützt. Die Solanin-Konzentration ist in der Schale am Höchsten. Sie kann bei Überdosierung durch Ernährung zu Vergiftungserscheinungen wie Magen-Darm-Beschwerden oder Atemnot führen, jedoch sind solche Fälle nicht nur selten, sondern zudem auch sehr unwahrscheinlich. Alte Sorten haben einen wesentlich höheren Solanin-Gehalt, die bei uns gängigsten Sorten einen äußerst niedrigen. Auf gut deutsch: Die Menge macht das Gift.

Wer sich nicht von Kartoffelschalen ernährt, sondern diese ab und zu mitisst (oder Chips draus macht) dem kann nichts passieren. Oft stammen diese Warnungen noch aus Zeiten in denen viele Menschen sich sehr mangelhaft ernährten und dann wortwörtlich nur Kartoffeln aßen. Ein Los, das wir glücklicherweise nur aus Geschichtsbüchern kennen.

Einzige Ausnahme: Triebe und grüne Stellen nie mitessen. Hier sitzt hochkonzentriertes Solanin. Sind diese aber großzügig entfernt, können die Kartoffeln problemlos gegessen werden.

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).

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 29

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau:

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Mangold - Rainbow/Glatter Silber
- Kohlrabi - Azur Star/Rasko
- Fenchel - Orion
- Rote Beete - Gesche/Tondo di Chioggia



Von Daniel's Biohof

- Kartoffel - Solist (vorwiegend festkochend)