

# GEMÜSEBRIEF

KW 30



## ERNTE DER WOCHE

- Tomaten\*
- Paprika\*
- Gurke\*
- Zucchini\*\* - Yellow Fin, Alberello, Zaphito, Zuboda
- Fenchel\*\*
- Rote Beete\*\*
- Spitzkohl\*\*
- Salat\* - rot und grün
- Mangold\*\* - Rainbow und Glatter Silber
- Knoblauch\*
- Schnittlauch\*
- Petersilie\*
- Salbei\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 29\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 28\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Am **07. August** findet die jährliche **Generalversammlung** statt. Seid dabei und meldet euch, wie in der Einladung (E-Mail) beschrieben zurück.

**Was uns gerade herausfordert:** Für die Pflanzungen des Wintergemüses, müssen noch weitere Flächen geerntet werden, um Platz zu schaffen. (Deshalb konnten wir leider keine Rote Beete Pause einrichten.) Wo gepflanzt wird, muss **gewässert** werden. Von dem vielen Regen am Wochenende haben wir nichts abbekommen und so läuft die Bewässerung auf Hochtouren. Die alten technischen Systeme haben immer wieder Probleme, die dann ganz schnell gefixt werden müssen. Bei dem **Grünkohl** hat das leider nicht schnell genug geklappt, sodass viele Pflanzen eingegangen sind :( Wir konnten noch einiges nachpflanzen, aber es wird diesen Winter wohl weniger Grünkohl geben. Große Sorgen macht uns auch die **Aussaaten von Möhre und Pastinake**. Das Saatgut war nicht [kalibriert](#) und die Saat ist sehr schlecht aufgegangen. Wir haben neu gesät, doch es war jahreszeitlich nun echt knapp, sodass wir hoffen, dass die Möhren noch genug Zeit zum wachsen haben vor dem Herbst.

Jetzt gerade ist es ja eher etwas **zu viel Gemüse**. Grund dafür ist zum einen, dass viele im **Urlaub** sind - das werden wir nächstes Jahr besser einplanen - und zum anderen, dass wir **mit mehr neuen Mitgliedern gerechnet** haben. Wir geben uns alle Mühe neue Menschen zu erreichen, um das Gemüse zu verteilen. Ab nächster Woche bekommen wir dafür Unterstützung von Isabell, die bei uns ein Marketing Praktikum macht. Es war tatsächlich nicht vorgesehen, dass es dieses Jahr wieder so viel Mangold und Rote Bete gibt. Eine bessere Verteilung war geplant und es sind einige andere Kulturen wie z.B. Kohlrabi, Möhre, Bohnen nicht gekommen oder sind spät dran. [In unserem Saisonkalender sehr ihr welche Kulturen in den nächsten Monaten geerntet werden.](#)

## **Vegans for Future - Berlin sucht weitere Mitstreiter\*innen**

*"Meldet Euch gerne bei uns, wenn Ihr aktiv mitmachen oder auch einfach nur zu konkreten Aktionen eingeladen werden möchtet:*

[vff-berlin@vegansforfuture.eu](mailto:vff-berlin@vegansforfuture.eu)

*Wir engagieren uns u.a. bei FFF- und anderen Klimademos, um über das große Ausmaß der „Nutz“Tierindustrie an der klima- und artensterbenbedingten Menschheitskrise aufzuklären. Die forFuture-Bewegung spricht sich klar gegen Diskriminierungen aus – wir setzen uns dafür ein, dass die Rechte von Tieren dabei mit einbezogen werden."*

[vff-berlin@vegansforfuture.eu](mailto:vff-berlin@vegansforfuture.eu) | [instagram.com/vffberlin](https://www.instagram.com/vffberlin) | [vegansforfuture.eu](https://vegansforfuture.eu)

Wärmste Grüße

Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

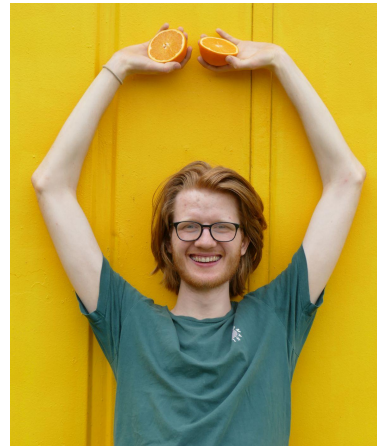
[Mitmachttag](#) am 31. Juli 10-16 Uhr | [Infotreffen](#) 03. August (online) um 19 Uhr

## Teamsache - Jan

Letztes Jahr haben wir Jan als Praktikant vorgestellt. Inzwischen ist er schon eine ganze Weile als Werkstudent bei uns angestellt und seine Aufgaben haben sich seitdem enorm verändert. Es wird Zeit für ein Update!

### Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?

Im September 2020 habe ich mein Business Administration Praktikum bei PlantAge gemacht, weil ich einer Solawi die Verbindung aus Landwirtschaft und Business Administration kennenlernen wollte. Während meines Praktikums baute ich neben meinen Aufgaben bei der Gemüsebox den [PlantAge Shop](#) auf.



### Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Beim PlantAge Shop kümmere ich mich um den Kontakt zu den biozyklisch-veganen Landwirt:innen. Gemeinsam mit ihnen entwickle ich neue biozyklisch-vegane Produkte und wir tauschen uns über die Lage in den Feldern aus. Für das Marketing des PlantAge Shops bin ich ebenfalls verantwortlich, mit dem wir den Shop noch über die Genossenschaft hinaus bekannt machen wollen und die biozyklisch-vegane Landwirtschaft vorantreiben wollen. Zudem koordiniere ich das Team von Menschen, die mit mir am PlantAge Shop arbeiten.

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

Wie viel ich über die biozyklisch-vegane Landwirtschaft, Marketing und Entrepreneurship lerne. Zudem hüpft mein Herz jedes Mal vor Freude, wenn ich lese, dass ihr im Orangenhimmel seid nach der [Obstlieferung](#).

## Gemüse-Tipps: Unsere Tomatensorten

Wir haben dieses Jahr unsere Tomatenauswahl vereinfacht, sodass alle Sorten gut auseinander zu halten sind. Sie sind alle unterschiedlich in Form, Farbe und Größe und bieten uns eine tolle Vielfalt und Geschmack. Die kleinen Tomaten erleichtern es die Tomaten fair auf alle Anteile zu verteilen. Berner Rose ist unsere einzige Fleischtomate dieses Jahr, weil zu häufig vorkam, dass sie matschig bei euch ankamen. Wir haben viel gelernt in den letzten zwei Jahren und unsere Sortenauswahl entsprechend optimiert.

**Ruthje** - leuchtend rote Tomate mit leichter Herzform

**Goldiana** - orangefarbene Cherrytomate

**Black Cherry** - dunkelviolette Cherrytomate

**Appleberry Yellow** - Apfel-/Erdbeerbörmige Cherrytomate in Gelb

**Berner Rose** - Fleischtomate

**Matina** - rund und rot

**Tica** - rund und rot (wurde in geringer Stückzahl als Ersatz für Matina geliefert)



# Rezept der Woche: Borschtsch

## Zutaten

### EINTOPF

- 500 g Kartoffeln
- 400 g Rote Bete
- 300 g Karotten
- 200 g Weißkohl, alternativ Sauerkraut (oder Spitzkohl)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 Bund Dill (oder Petersilie)
- 2 EL Pflanzenöl
- Weißweinessig
- Salz + Pfeffer

### TOMATEN-MEHLSCHWITZE

- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL vegane Butter
- 2 EL Weizenmehl
- 300 ml Wasser

### ZUM SERVIEREN

- Brot
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Bund Dill (oder Petersilie)
- 150 g vegane Crème Fraiche, alternativ veganer Frischkäse oder Joghurt

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Die restlichen frischen Zutaten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Karotten, Rote Bete, Zwiebel und Knoblauch in Öl in einem großen Topf anschwitzen und nach 5 Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen. Auf mittlerer Temperatur zum Köcheln bringen. Kohl, Kartoffelstücke, Lorbeerblätter und Dill dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Währenddessen nach Belieben in einer Grillpfanne Brote von beiden Seiten kross anrösten und mit einer rohen Knoblauchzehe einreiben.
4. Tomatenmark und vegane Butter in einer Pfanne anschwitzen. Das Mehl hinzugeben und zu einer gleichmäßigen Mehlschwitze verrühren. Nach und nach mit dem Wasser aufgießen, bis sich alles verbindet und die Flüssigkeit beim Köcheln andickt.
5. Sobald das Gemüse im Eintopf weich ist, die Tomaten-Mehlschwitze dazugeben und noch 1 Minute köcheln lassen. Mit etwas Essig und Salz abschmecken. Mit einem Klecks veganer Crème Fraiche, gehacktem Dill und den Brote servieren. Der Eintopf schmeckt direkt schon lecker, gut durchgezogen am nächsten Tag aber noch viel besser.

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