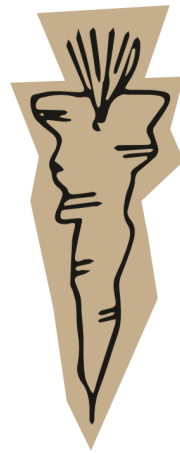


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 32

Aus eigenem Anbau

- TOMATE
- Gurke
- Zucchini
- Fenchel
- Radieschen - Rudi/Eiszapfen
- Salat - Eisberg oder anderer
- Mangold - Glatter Silber/Rainbow
- Rote Beete
- Pastinake
- Kartoffel
- Schnittlauch
- Basilikum

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Diese Woche werden die ersten **Kartoffeln** für die Gemüsebox gerodet. Dabei kommt unser "neuer" Siebkettenroder zum Einsatz. Das Gerät hebt die Kartoffeln aus dem Boden, schüttelt Erde und Kraut ab und legt die Kartoffeln ordentlich ab, sodass sie dann mit der Hand eingesammelt werden können.

Der **Siebkettenroder** zum Ernten von Kartoffeln und Wurzelgemüse wie Möhren und Rote Beete ist eine von vielen neuen Maschinen, die uns enorm unterstützen. Wir können jetzt Arbeiten maschinell erledigen, die vorher mit der Hand oder von einem anderen Landwirt für uns erledigt wurden. Die Geräte sind alle Second-Hand, aber unser Maschinenwart Hugo bringt sie alle wieder in Schuss.

Da wäre der **Schlegelmulcher** zum Abschneiden und Kleinhäckseln von Gründüngung bzw. Unkraut, das unfreiwillig auf unseren Beeten wächst. Eine **Sämaschine**, um Gründüngung einzusäen, ein **Reihendüngerstreuer**, eine **Kreiselegge** zum Vorbereiten des Bodens für die Gründüngung und ein **Steinsammler** (darüber werden sich besonders die Helfer\*innen des Mitmachtags im Frühjahr freuen).

Es gibt auch die ersten **Pastinaken**. Leider ist die Saat schlecht aufgegangen und statt der erwarteten ca. 9.000 sind nur 900 Pastinaken gewachsen. Wir haben daher das Beet frühzeitig abgeerntet und machen es damit frei für eine neue Bepflanzung. Das Grün der Pastinaken kann ebenfalls verwendet werden.

Es gibt ein wichtiges Datum, welches ihr euch unbedingt im Kalender eintragen müsst: Am 12. September findet das **Jahreserntefest** statt und wir freuen uns schon, mit euch gemeinsam die Ernte zu feiern. Die Veranstaltung wird gekoppelt an einen Mitmachtag, es lohnt sich also doppelt. In Kürze werden wir euch mit weiteren Infos zum Event füttern.

Diese Woche findet am Donnerstag im Plant Base, eine Verteilstation im Prenzlauer Berg, ein **Infotreffen** statt. Es ist Teil der Veranstaltungsreihe "Vegan Matters", dieses mal mit dem Thema Landwirtschaft. Es wird auf englisch stattfinden und ihr seid natürlich herzlich eingeladen. Coronabedingt sind die Sitzplätze leider stark begrenzt. Daher seid am besten zeitig da. Um 19 Uhr geht es los.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

**Nächste Mitmachtage:** 08.08. und 29.08. von 11-17 Uhr

Anmeldung an [judith@plantage.farm](mailto:judith@plantage.farm)

## **Teamsache - Alrik**

**Art der Anstellung:** Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) durch Märkischer Wald e.V.

**Seit wann bist du schon dabei?** Ich bin nun seit fast drei Monaten dabei.

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?**

Ich habe viele Aufgaben und übernehme auch viel Verantwortung in verschiedenen Bereichen. Neben den alltäglichen Arbeiten aufm Acker habe ich auch eigene Projekte wie zum Beispiel der Bau einer Toilettentür. Des Weiteren weise ich auch andere Freiwillige ein, fahre Traktor und übernehme die Aufsicht beim Packen der Gemüseboxen.

**Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?** Mich motiviert es, Teil von einem Pionier-Betrieb auf dem Gebiet des bio-veganen Anbaus zu sein und es mitgestalten zu können, sowie viel zu lernen und dadurch neue Perspektiven zu erhalten. Außerdem motiviert es mich, selber aufm Feld zu stehen und den ganzen Tag draußen an der frischen Luft zu sein.



## **Gemüse-Tipps: Kartoffeln**

### **Lagerung**

Kartoffeln werden im Französischen "Apfel der Erde" (Pomme de Terre) genannt. Dass die Kartoffel unter der Erde wächst, ist euch hoffentlich allen bewusst. Das erklärt auf jeden Fall warum sich Kartoffeln in einem dunklen, trockenen und kühlen Keller oder der Speisekammer am Wohlsten fühlen. 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.

### **Verwertungstipps**

Die frühen Kartoffeln sind meist festkochend und etwas kleiner. Die Schale ist oft noch sehr fein und kann leicht mitgegessen werden. Freddy's Mutter sagt, dass bei ihr zu Hause aus den ersten Kartoffeln immer Kartoffelsalat gemacht wurde. Natürlich kann man auch die ersten Kartoffeln anders verwerten, zum Beispiel ...:

- als reine Kartoffelsuppe oder als Beilage zu pürierten Suppen für mehr Bindung (z. B. Kräutersuppe)
- in Eintöpfen
- als Pommes Frites, Kroketten, Ofenkartoffeln – mit Rosmarin oder Salbei, köstlich!
- als Auflauf/ Gratin

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

# Rezept der Woche

## Kartoffelsalat ohne Majo und ölfrei

*Ein klassischer veganer Kartoffelsalat, der cremig und lecker ist! Perfekt für die Grillsaison im Sommer - gesund, proteinreich und sehr einfach zuzubereiten!*

### Zutaten

Kartoffelsalat:

- 900 g festkochende Kartoffeln gewürfelt
- Eine grüne Paprika klein geschnitten
- 1/2 rote Paprika klein geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel gewürfelt
- 100 g Gewürzgurken mit Dill
- Optional: Oliven, Silberzwiebel

Dressing:

- 1 Dose Cannellinibohnen ab gespült und abgetropft
- 160 ml pflanzliche Milch
- 40 g geschälte Hanfsamen oder stattdessen eingeweichte Cashewnüsse oder 2 gehäufte EL Cashewmus oder Mandelmus
- Knoblauchzehen
- 1/2-1 EL Senf
- 1 EL Limettensaft oder Zitronensaft
- 1 EL weißer Essig oder Apfelessig
- 1/2 TL Meersalz + mehr nach Geschmack
- schwarzer Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Wenn du magst, kannst du die Schale auch dran lassen. Kartoffeln in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Ebenfalls etwas Salz dazugeben. Zum Kochen bringen und dann die Hitze runterstellen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen oder bis die Kartoffeln gar sind (aber nicht matschig!). Dann das Kochwasser abschütten und die Kartoffeln beiseite stellen.
2. Cannellinibohnen, pflanzliche Milch, Hanfsamen (oder eingeweichte Cashewnüsse), Knoblauchzehen, Senf, Limettensaft, Essig und 1/2 TL Meersalz in einen Mixer geben. Auf höchster Geschwindigkeit mixen, bis das Dressing vollständig glatt und cremig ist. Beiseite stellen.
3. In einer großen Schüssel die abgekühlten Kartoffeln, die Paprikaschoten, Zwiebel und die Dillgurken vermengen. Darüber das Dressing gießen und umrühren.
4. Abschmecken und bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer/Essig hinzufügen. Bei mir kam noch 1/2 TL Meersalz zusätzlich rein.
5. Mit frischen Kräutern deiner Wahl garnieren und kalt servieren. Genießen! Der Kartoffelsalat schmeckt eigentlich am besten nach 24 Stunden wenn er durchgezogen ist! Reste bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.