

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

In der dieswöchigen Kiste erwarten uns KEINE ZUCCHINI!!!, aber wieder ein paar neue Kulturen aus eigenem Anbau oder von regionalen Kooperationsbetrieben. Der Baby-**Schwarzrettich** wurde von uns beim Vereinzeln der sehr eng gesäten Pflanzen aus dem Beet genommen. Unseren Gärtner*innen haben es nicht übers Herz gebracht den Rettich zu entsorgen, daher haben wir uns entschlossen ihn als kleines Extra mit in die Kisten zu geben. Achtung er ist teilweise echt scharf!

Die **Äpfel** stammen von der einzigen **Bio-Obstbäuerin in Markendorf**. Sie arbeitet zwar (noch) nicht vegan, hat jedoch schon Interesse angekündigt für uns einen Teil ihrer Plantagen umzustellen oder sich mit uns darüber zu informieren wie das möglich ist. Das ist auch für uns relevant, da wir im nächsten Jahr Teile einer Obstplantage, die an unseren Acker angrenzt, übernehmen möchten.

Am Dienstag dieser Woche haben Genoss*innen einen Film am Acker gedreht. Dieser ist für unser **Crowdfunding**, welches Ende September starten soll. Das Wetter gestern war wirklich prima für einen stimmungsvollen Videodreh und wir sind schon sehr auf die Ergebnisse gespannt.

Hier noch eine **wichtige Info zum Joker**: Jede*r hat 4 Joker innerhalb einer Erntevertragslaufzeit. Sie sind unabhängig von den Kalenderjahren und können in eurem persönlichen Erntejahr (fast) beliebig eingesetzt werden. Nur im August sind die Joker auf maximal 2 begrenzt. *Wer also zum Beispiel im Juli schon dabei war kann bis einschließlich Juni 2020 4 Joker einsetzen und ab Juli 2020 wieder 4 und so weiter.*

Am Samstag, den 14. September ist **Ackermitmachtag!** Das Wetter in Frankfurt sieht heiter aus mit 20 Grad und Sonnenschein. Wir freuen uns, wenn ihr zahlreich kommt und uns unterstützen möchtet. Wir planen mit euch Kürbisse zu ernten und so allerhand andere spaßige Aufgaben.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Köstlicher Eintopf aus Resten

Manchmal sind die simpelsten Gerichte doch wirklich die Besten. Wie dieser Eintopf. Eines meiner absoluten Lieblingsessen auf der ganzen Welt. Das beste Gericht für erste herbstliche Regentage genauso wie für richtig kalte Winterabende. Schmeckt zweimal aufgewärmt noch besser. Die Gemüsezutaten setze ich aus dem zusammen was zuhause rum liegt. Mit der Beigabe von getrockneten Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Liebstöckel und ordentlich Knoblauch wandern Erinnerungen an den Sommer zurück auf den Teller und in meinen Mund. Damit kann eine ganze Fußballmannschaft satt machen.

Dieses Rezept ist für vier Personen gedacht, kann aber einfach mit der entsprechenden Menge Hülsenfrüchte, Gemüse und Flüssigkeit multipliziert werden.

Bei Verwendung von langkochenden Hülsenfrüchten/ Getreiden verwende ich Vorgekochte, kurz kochende wie Linsen oder Buchweizen können mitgekocht werden.

Zubereitungszeit: 30 - 40 Minuten

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Gemüse (z.B. Zwiebeln, Lauch, Karotten, Kartoffeln, Blumenkohl, Bohnen, Pastinaken, Mangold, Spinat)

3 EL Pflanzenöl

½ Tasse ungekochte oder 1 Tasse gekochte Hülsenfrüchte/Getreide (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Gerste, Buchweizen, Hafer, Weizen...)

je nach Größe 1 -2 Knoblauchzehen

frische oder getrocknete Kräuter: jeweils ein Zweig oder 2 TL Rosmarin/ Thymian, nach Belieben Liebstöckel, Petersilie, ein Lorbeerblatt

500 – 700 ml Wasser

Salz, Pfeffer

ein Schuss Essig/ Zitronensaft

Zubereitung:

Ihr mögt es wenn Gemüse richtig zerfällt oder doch lieber al dente? Dementsprechend könnt ihr entweder alles zeitgleich in den Topf geben oder in einer gewissen Reihenfolge. Wer Biss möchte, achtet darauf die Gemüsesorten mit längerer Kochzeit zuerst in den Topf zu geben und „weiche Zutaten“ wie Mangold, Spinat oder Tomaten (go crazy!) erst in den letzten Minuten mitzukochen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und in Würfel oder Streifen schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln (oder Lauch/ Frühlingszwiebeln) und getrocknete Kräuter einige Minuten anschwitzen bis

alles leicht gebräunt ist.

Restliches festes Gemüse dazu geben, drei Minuten weiter rösten. Mit Wasser aufgießen und eine kräftige Prise Salz dazu geben. Falls Linsen/ Getreide mitgekocht werden soll, dieses je nach Kochzeit nach 10 oder 15 Minuten köcheln dazu geben. Bereits gekochte Hülsenfrüchte/ Getreide erst in den letzten 5 Minuten mit erwärmen. Nach Bedarf mehr Wasser zugießen. Mit Salz, etwas Pfeffer und einem Schuss Essig/ Zitronensaft abschmecken. Die Zugabe von Säure rundet den Geschmack hervorragend ab.

Gemüse-Tipps: Verwertung

Tomaten

- als pikante Salsa, z.B. mit Melone
- große Tomaten gefüllt und überbacken mit Resten von Reis, Getreiden, Hülsenfrüchten
- für Gazpacho, zusammen mit altbackenem Brot, Gurke, Knoblauch, Olivenöl
- fein gewürfelt mit Knoblauch und Olivenöl, auf Bruschetta, Focaccia, Pizza, Fladenbrot

Möhren

- mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet. Roh oder kurz angegedünstet, z.B. mit einem Pesto aus den eigenen Blättern
- geraspelt als Basis für gebackenen oder rohen Karottenkuchen oder als Zugabe zu selbstgebackenem Brot
- cremig als Püree oder Suppe, verfeinert mit gerösteten Nuss- oder Sesamöl, ayurvedischen Gewürzen, Knoblauch oder Kräutern

Äpfel

- Rohkostsalat zusammen mit Karotten, mariniert mit Zitronensaft, hält im Kühlschrank tagelang und lässt sich beliebig zu Bowls und Lunch-Gerichten kombinieren
- Apfelporridge/-grießbrei
- Apfelkuchen/-strudel/-crumble/-mus/-kompott/-brot/-marmelade
- Apfelmus als Basis für vegane Rührteige (Ei-Ersatz)

*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).*

Copyright PlantAge eG, 2019

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

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 37



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree - Chinach
- Bohnen - Stangenbohnen
- Dill
- Petersilie - einfacher Schnitt
- Kohlrabi - Rasko oder Azur Star
- Salat - Endivie/roter Pirat
- Möhren - Rubila
- Baby Schwarzwertich

Von Bio-Bäuerin Heidrun Hauke

- Äpfel - Champion

