

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Es ist soweit - die Traubenernte beginnt!

Unser Verpächter Thomas Bröcker, hat die Pflege der Trauben weitergeführt, da uns die Kapazitäten und das Know-How fehlten. Die Weinreben, sind nicht biologisch, sondern "integriert" angebaut worden. Integrierte Produktion? Man kann es als eine Mischform aus konventioneller und ökologischer Produktion verstehen. Es wird auf Naturschutz und die Umwelt hohe Rücksicht genommen, ohne alle Beschränkungen des biologischen Anbaus anzunehmen. Die Obstbauern in Markendorf, die Bio-Bäuerin ausgenommen, bauen seit vielen Jahren integriert an und können auf ihren Plantagen eine hohe Biodiversität feststellen.

Nächste Woche Donnerstag, am **26. September** findet unser nächstes **Infotreffen** in Lichtenberg statt. Um 19 Uhr geht es los in der Magdalenenstraße 19. Die "Magda" wird ab Oktober als neue Verteilstation in unser Netzwerk aufgenommen.

Wir freuen uns auch über die neue Verteilstation im Prenzlauer Berg. Das "Plantbase" in der Prenzlauer Allee 208 ist ein Café und Workshop Space. Am **10. Oktober** planen wir hier ein gemeinsamen **Kochevent** mit Genoss*innen und Sophia Hoffmann. Die Plätze sind auf 15 begrenzt und die Kosten für die Raummiete etc. werden durch die Anzahl der Teilnehmenden geteilt (15-20€). Gemeinsam wird mit dem Gemüse aus der Gemüsebox gekocht, die wir für Euch an dem Tag gleich in die Verteilstation liefern können. Wer sich jetzt anmelden möchte, schreibt eine E-Mail an info@plantage.farm.

Was passiert auf dem Acker so? Es wird schon etwas ruhiger. Neben den Tomaten im Folientunnel wachsen nun neue Salate und Kräuter, die uns im Herbst und Winter Freude machen werden. Die Gurken und Zucchini stehen hingegen kurz vor ihrem Ende. Damit kommt die Frage auf, wie wir mit den Flächen umgehen, die nun nicht mehr neu bepflanzt werden. Geplant ist eine Gründüngung einzusäen, die den Boden im Winter schützt und neue Nährstoffe liefert. Wick-Roggen bietet da die perfekte Saatmischung. Der Roggen ist winterhart und anspruchslos was den Boden betrifft. Er wurzelt tief und lockert den Boden. Die Wicke ist eine Leguminose und kann mit der Symbiose mit Knöllchenbakterien Stickstoff aus der Luft im Boden binden. Die beiden ergänzen sich also hervorragend.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



Rezept der Woche

Zucchini-Puffer

*Eine Rezeptempfehlung von Genossin Miriam, die damit letzte Woche unsere WWOOFer*innen in Frankfurt verwöhnt hat, als sie uns ein paar Tage am Acker ausgeholfen hat. Wirklich köstlich und ganz einfach!*

Zutaten:

750 g Zucchini

125 g Mehl (Weizen oder Dinkel)

2 TL Reis- oder Sojamehl (alternativ 1 TL Stärke)

Salz, Pfeffer

1 große Knoblauchzehe

Olivenöl

Die Zucchini gründlich waschen und anschließend mit einer Reibe in kleine Stücke reiben. Mit etwas Salz vermischen und für 15 Minuten stehen lassen. Anschließend gut auspressen, sodass ein Großteil der Flüssigkeit aus der Zucchini entwichen ist.

Mit der ausgepressten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und dem Mehl vermischen. Je nachdem wieviel Wasser noch in den Zucchini steckt, kann es sein, dass du etwas mehr oder weniger Mehl benötigst.

Alles gut vermischen und in 5-6 Portionen aufteilen. Mit der Hand zu runden Bratlingen formen und in einer Pfanne mit ein wenig Öl für jeweils ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Darauf achten, dass die Puffer nicht zu dick werden, da sie sonst in der Mitte nur schlecht gar und fest werden.

[\(https://vegetarian-diaries.de/vegane-zucchini-puffer/\)](https://vegetarian-diaries.de/vegane-zucchini-puffer/)

Gemüse-Tipp: Trauben

Verwertung:

Tafeltrauben eignen sich ideal als Belag für Kuchen oder Torten oder zur Weiterverarbeitung in Form von Marmelade oder Gelee. Aber auch als getrocknete Variante in Form von Rosinen, welche ideal zum Müsli passen oder auch als Snack zwischendurch besser bekannt als Studentenfutter. Trauben eignen sich aber auch hervorragend für die Produktion von Traubensaft oder Traubenkernöl. Doch diese werden wiederum vorwiegend aus Weintrauben gewonnen.

Lagerung:

Wenn Sie Ihre Trauben aber lieber in frischer Form genießen möchten, dann lagern Sie diese im Kühlschrank. Denn in puncto Lagerung sind Tafeltrauben dankbare Früchte. Im Kühlschrank können Sie diese bis zu 12 Tage lang lagern und im BioFresh-Fach von Liebherr sogar bis zu 29 Tage lang.

Vitamine:

Die essbaren Weintrauben enthalten wertvolle Vitamine wie Vitamin C und B und sind besonders reich an Traubenzucker. Da Traubenzucker direkt ins Blut

geht, versorgt er den Körper schnell mit Energie – das ist dann besonders hilfreich, wo schnelle körperliche und geistige Energie gefragt ist, wie z.B. in Stresssituationen.

(<https://blog.liebherr.com/hausgeraete/de/lebensmittel/weintraube/>)

Wie der Wein nach Deutschland kam

“Zeitgeschichtliche Zeugnisse belegen, dass der Weinanbau einer der ältesten landwirtschaftlichen Zweige der Menschheit ist. Schon 8.000 v. Chr. pressten unsere Vorfahren Trauben aus, um daraus Wein herzustellen. Die deutsche Weintradition ist noch nicht ganz so alt: Sie begann vor etwa 2.000 Jahren.

Ursprünge im Nahen Osten

Erste Hinweise auf professionellen Weinanbau fanden Archäologen in den Gebieten früherer Hochkulturen, zum Beispiel Mesopotamien, im heutigen Ägypten und Israel. Dort wurden wohl schon vor rund 10.000 Jahren Wildreben kultiviert und gezielt angebaut, um Wein zu gewinnen. Vom Nahen Osten aus trat der Rebensaft vermutlich seine Reise über Nordafrika nach Südeuropa an und mit ihm kam das Wissen über Reben, Anbau und Herstellung von Wein. Die Weintradition ist damit also fast so alt, wie Menschen in Hochkulturen leben und sich entwickeln.

Mit den Römern nach Norden

Vor etwa 2.000 Jahren war Germanien von den Römern besetzt, die sich ziemlich weit in den Norden vorwagten, wie der sogenannte Limes heute noch zeigt. Nördlich der Alpen war Wein zu dieser Zeit noch nicht bekannt. Vermutlich war es den Römern zu umständlich, den Wein aus dem Süden über die Alpen nach Norden zu transportieren. Also brachten sie die Reben einfach mit und bauten ihn in den besetzten Gebieten an. Aufgrund der völlig anderen Bodenbeschaffenheiten – egal ob in Frankreich oder Deutschland – schmeckte der so gewonnene Wein ganz anders: frischer, fruchtiger und vielfältiger. Damit nahm die Deutsche Weintradition ihren Anfang.”

(<https://freyburg-unstrut-weine.de/deutsche-weintradition/>)



VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 38



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
- Stangensellerie - Tango
- Paprika - Pantos
- Zucchini - Cocozelle/Zeila
- Gurke - Corinto

Von Apfelgalerie

- Trauben - Nero/Phoenix (nicht bio)
- Pflaumen - Elena (nicht bio)

