

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 4

Vom Feld

- Roter Grünkohl
- Postelein

Aus dem Lager

- 1 kg Rote Beete - Tondo di Chioggia oder Boldor
- Weißkohl, ggf. Rotkohl
- 0,5 kg Zwiebeln

Von den Obstbauern in Markendorf

- Birnen - Alexander Lukas (nicht bio, ein unverkäuflicher Restbestand, der evtl. sonst kompostiert worden wäre)

Von Biohof Hausmann

- 900g Dinkelvollkornmehl

## Aktuelles

## [Umfrage zur Kistenplanung 2021!](#)

### Liebe Genoss\*innen,

Letzte Woche war ein exemplarisches Beispiel, dass man in der Landwirtschaft immer höchst flexibel sein muss, weil man vom Wetter abhängig ist. Am Montag war noch alles tiefgefroren und wir dachten keinen Postelein ernten zu können. Am Dienstag Morgen war dann alles wieder getaut und wir konnten spontan doch frischen Salat ernten. An dieser Stelle daher nochmal der allgemeine Hinweis, dass es betriebsbedingt immer zu **Abweichungen zu dem Gemüse im Gemüsebrief** kommen kann.

Die Umfrage Wunschkiste 2021 läuft noch eine Woche. Bitte nehmt euch **15-30 Minuten** Zeit, um die Fragen zu beantworten. Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele teilnehmen, damit wir aussagekräftige Ergebnisse erhalten. Weitere Infos findet ihr in der Beschreibung:

→ <https://www.surveymonkey.de/r/wunschkiste2021>

*Was sich jetzt schon aus den Antworten schließen ließe: ihr liebt Bohnen und Brokkoli ;-)*

Diese Woche gibt es zusätzlich zum Gemüse eine Packung **bioveganes Dinkelvollkornmehl** von Daniel Hausmann. Bitte beachtet, dass dieses **EXTRA** steht und nicht bereits in die Gemüseboxen gepackt ist. Dies hat damit zu tun, dass die Verpackung recht empfindlich ist und **nicht nass werden** sollte, weil sie sonst schnell reißen oder das Mehl schlecht wird. Achtet darauf auch, wenn ihr das Mehl mit dem Gemüse nach Hause transportiert.

Weiteres Mehl kann auch in größeren Mengen im Online Shop bestellt werden. Es wird dann gemeinsam mit eurer Gemüsebox zur Station geliefert.

Noch bis zum 31.01. Könnt ihr euch das **Olivenöl im Online Shop zum Vorbesteller\*innen-Rabatt** sichern zu einem Preis von **39,50€ für 3 Liter oder 64,50 für 5 Liter**. Angebaut werden die Oliven nach veganen Methoden. Die Blätter und die übrigbleibenden Reste bei der Olivenpressung werden vom bioveganem Netzwerk kompostiert und werden auf die Olivenhaine der Bauern und Bäuerinnen ausgebracht. Dadurch entsteht ein geschlossener Nährstoff- kreislauf ohne das tierisches Leid entsteht oder chemische Düngemittel verwendet werden.

Wir suchen für ein aktuelles Projekt ein\*en **Statiker\*in**. Sollte in der Genossenschaft jemand sein der/die uns günstig unterstützen kann oder eine Empfehlung hat, sind wir dafür sehr dankbar. Meldet euch dazu bitte an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm).

Viele Grüße,

Euer PlantAge-Team

# Teamsache - Aurélie

**Art der Anstellung:** Praktikum

**Seit wann bist du schon dabei?** Januar 2021

## **Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?**

Ich unterstütze Marco einmal die Woche bei der Auslieferung der Kisten. Am Feld steht gerade der Obstbaumschnitt an, ich tracke den Stromverbrauch unserer Kühlung und natürlich bin ich auch beim Ernten und Packen des Gemüses dabei. Im Büro habe ich administrative Aufgaben und bereite die Infos aus den Gemüsebriefen auf, damit sie später als Verzeichnis veröffentlicht werden können.



## **Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?**

Ich bin seit Anfang Januar bei PlantAge und mache hier mein Gärtnerinnen-Praktikum, welches Teil meines Umweltingenieurstudiums ist. Ich genieße es, mit gleichgesinnten und doch ganz verschiedenen Menschen zu arbeiten und dabei viel draussen zu sein. Der vegane Anbau, genauso wie das Prinzip SoLaWi sind für mich Hoffnungsträger für eine gerechtere Landwirtschaft. Ich schätze es daher sehr, mich damit auseinandersetzen zu dürfen und bin motiviert, viel zu lernen.

## **Gemüse-Tipps: Kohl**

**Lagerung & Haltbarkeit:** Kohl mag es kühl und dunkel, am Besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Ein toller Trick für Ein- oder Zwei-Personen-Haushalte: Bei großen Kohlköpfen je nach Bedarf nur einzelne Blätter abschälen statt den Kohl zu halbieren. So hält der Kohl wochenlang. Schnittflächen werden schneller trocken oder fangen an zu schimmeln.

**Strunk:** Die Blattstrünke werden oft heraus geschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mit essen. Vorher sehr fein schneiden/ hacken.

**Gebacken/ Gegrillt:** Egal ob halbiert, Streifen- oder Blätterweise, Kohl schmeckt herrlich auf dem Grill oder im Backofen knusprig zubereitet. Bei meinen veganen BBQ-Kursen immer eines DER Highlights. Mariniert mit Misopaste, Sojasoße, scharfen Gewürzmischungen, Olivenöl und Meersalz schmecken die leicht karamellisierten Stücke auch am Folgetag kalt noch hervorragend.

**Gekocht:** Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschließend weiter verwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Kohl-Lasagne. Aber auch eine Kohlsuppe mit weiterem Gemüse wie Kartoffeln, Möhren, Beete oder Lauch mit Linsen oder Graupen kann eine wohltuende Mahlzeit an kalten Wintertagen sein.

# Rezepte der Woche

## Zopf aus Dinkelvollkornmehl

### Zutaten:

- 250g Hafer-/Reisdrink
  - 1 TL Kokosblütenzucker oder Muscovado
  - 7g Trockenhefe
  - 500g (Ur)Dinkelvollkornmehl
  - 1 TL Salz
  - 50g vegane Butter, zimmerwarm
- Zum Bestreichen:
- 2 TL Hafer-/Reisdrink
  - 1TL Rapsöl
  - 1/2 TL Kurkumapulver
  - optional: 1/2 TL Kala Namak (Schwefelsalz, verleiht den Eiergeschmack)

### Zubereitung:

1. Den Reisdrink erwärmen bis er lauwarm ist.
2. In einer Schüssel (oder Mixbehälter) den Pflanzendrink mit Kokosblütenzucker und Trockenhefe vermengen und 10 Minuten stehen lassen.
3. Danach das Dinkelvollkornmehl, Salz, und zimmerwarme vegane Butter dazugeben und den Teig kneten. Danach abgedeckt in der Wärme 40 Minuten gehen lassen.
4. Den Ofen Vorheizen auf 180 Grad Celsius. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Zopf Teig halbieren, in zwei lange Würste formen, zu einem Kreuz übereinander legen und zu einem Zopf formen. Dies indem du abwechselnd die Stränge oben/unten und rechts/links kreuzt. Den Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
5. In einer kleinen Schüssel 2 TL Pflanzendrink, Rapsöl, Kurkumapulver (und optional Kala Namak) verrühren. Den Zopf damit bestreichen und nochmals 10 Minuten gehen lassen.
6. Den Zopf nochmals bestreichen. Auf den Boden des Ofens ein hitzebeständiges Gefäß, das mit Wasser gefüllt ist stellen und den Zopf die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. 35 Minuten backen und danach auf einem Gitter ohne das Backpapier abkühlen lassen

Quelle: <https://dontwasteyourtaste.com/zopf-aus-dinkelvollkornmehl-vegan-2/>

