

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Am vergangenen Samstag haben wir fleißig demonstriert und uns lautstark für die **Agrarwende** eingesetzt. Neben diesem Tag, an dem rund **27.000 Menschen** jedes Jahr auf die Straße gehen, sind wir als Solawi jede Woche und jeden Tag dabei, die Agrarwende bereits aktiv zu gestalten. Mit jeder Gemüsebox unterstützt ihr regionale Produktion, junge Landwirt*innen, unabhängige, klimafreundliche und tierleidfreie Landwirtschaft und so viel mehr. PlantAge besteht inzwischen aus 220 Haushalten, die sich gemeinsam selbstversorgen.

Möglich ist die Agrarwende durch das solidarische Konzept, welches auch in schlechten Jahren und im Winter einen **fairen Lohn** für Gärtner*innen gewährleistet. Die Laufzeit eines Erntevertrags ist auf **ein Jahr** festgelegt, damit die Ernte, die im Sommer reicher als im Winter ausfällt, gerecht verteilt ist und Gärtner*innen im Winter nicht ohne Einkommen dastehen.

Warum ist die solidarische Landwirtschaft so wichtig?

*“Die solidarische Landwirtschaft ist ein durchschaubarer Wirtschaftskreislauf, der von Verbraucher*innen selbst organisiert und finanziert wird. Häufig stehen Menschen, die in der Landwirtschaft arbeiten vor der Wahl sich selbst oder die Natur auszubeuten. Ihre Existenz hängt von Subventionen und Markt- bzw. Weltmarktpreisen ab. Beide sind Faktoren, auf die sie keinen Einfluss haben und die sie häufig zwingen, über ihre persönliche Belastungsgrenze sowie die von Boden und Tieren zu gehen, oder ganz aus der Landwirtschaft auszusteigen. Auch der ökologische Landbau ist von diesem Mechanismus nicht ausgenommen.”*

*“Wesentlich für die solidarische Landwirtschaft ist, dass eine Gruppe die Abnahme der Erzeugnisse garantiert und die Ernte bzw. alles, was notwendig ist, um diese zu erzeugen, vorfinanziert. **Alle teilen sich die damit verbundene Verantwortung, das Risiko, die Kosten und die Ernte.** [...] Der persönliche Bezug macht die gegenseitige Verantwortung bewusst. Die Verbraucher*innen erleben, wie ihre Ernährungsentscheidung die Kulturlandschaft gestaltet, **soziales Miteinander, Naturschutz und (Arten-)Vielfalt** ermöglicht und so eine zukunftsfähige Landwirtschaft stattfinden kann.”*

(Quelle: <https://www.solidarische-landwirtschaft.org/das-konzept/>)

Wir freuen uns jeden Tag, mit euch diesen gemeinsamen Weg zu gehen und geben unser Bestes, um euch das ganze Jahr mit regionalen und frischen Lebensmitteln zu versorgen.

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team



Rezept der Woche

Topinambur-Sesam-Aufstrich

Zutaten

- 450 g Topinambur
- 8 g frischer Ingwer
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 EL schwarze Sesamkörner (ersatzweise helle Sesamkörner)

Zubereitung

400g Topinambur abbürsten und in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser ca. 25 Minuten dämpfen, bis die Knollen weich sind. Etwas abkühlen lassen und pellen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Topinambur mit Ingwer, Zitronenschale, der Hälfte des Zitronensafts und Tahin glatt pürieren.

Die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die übrigen 50 g Topinambur roh schälen und sehr klein würfeln. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er duftet, und mit dem rohen Topinambur unterheben.

Den Aufstrich vor dem Servieren mindestens 2 Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen

Von Sabine Schlimm

Gemüse-Tipps: Topinambur & Steckrübe

Topinambur

Topinambur hat viele Namen (Rosskartoffel, Erdapfel, Jerusalem-Artischocke), doch die meisten kennen das Wurzelgemüse unter dem Namen Topinambur. Die Pflanze gehört zur Familie der Korbblütler und ist eine enge Verwandte der Sonnenblume. Zum Essen eignet sich jedoch nicht die hübsche Blüte, sondern die Knolle, die fast das ganze Jahr über geerntet werden kann.

Zubereitungstipps

- Roh im Salat,
- gegart als Kartoffel-Ersatz,
- gebacken als Ofengemüse oder Chips,
- püriert als Suppe oder
- frittiert als Pommes

Roh muss die Knolle nicht geschält werden, will man sie kochen, empfiehlt sich ein vorheriges Schälen, da die Schale sonst zäh wird. Große Knollen sollten immer geschält werden, da ihre Schale bitter schmecken kann. Große Knollen können holzig sein und sollten besser zu Suppe verarbeitet werden. Wollt ihr Topinambur roh verzehren, beträufelt die aufgeschnittene Knolle mit etwas Zitronensaft, da sich die Stücke sonst schnell bräunlich verfärben.

Topinambur ist nicht sehr lange haltbar. Am längsten bleibt es frisch, wenn es in etwas Küchenpapier eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert wird.

Quelle: WWF, 2019,

https://blog.wwf.de/topinambur-essen/?gclid=EAlaIqObChMl4t-S7ZeU5wIVik8YCh1FXAKCEAAYASAAEgKARPD_BwE

Steckrübe

Die Steckrübe, Kohlrübe, Wrucke oder Wruke ist ein traditionelles Gemüse insbesondere des nördlichen Europas, wo sie auch in kühlem Klima gut gedeiht und mit ihrem mitunter zarten, süßlichen Aroma und guter Lagerfähigkeit vielfältig verwendbar ist. Nicht von ungefähr wird sie auch als Ananas des Nordens bezeichnet. Zugleich hat sie aber aufgrund der Erinnerungen an eine Geschichte verheerender Katastrophen bis heute einen schlechten Ruf. Als „Steckrübenwinter“ ist insbesondere der Jahreswechsel 1916/17 während des ersten Weltkriegs in die Geschichte eingegangen. Nach einer massiven Missernte von Kartoffeln und unter der Seeblockade durch die Westmächte wurden – nachdem die Schweine selbst bereits geschlachtet waren – die eigentlich als Viehfutter angebauten Kohlrüben an die hungernde Bevölkerung verteilt. Auch im Hungerwinter 1946/47 wurde wieder auf Steckrübenrationen zurückgegriffen.

Zubereitungstipps

- deftige Suppen und Eintöpfe
- Auflauf
- ähnlich wie Kartoffeln allein oder in Kombination mit anderem Gemüse zu einem Püree verarbeiten
- Steckrüben-Reibekuchen: dafür werden die Steckrüben in feine Streifen geraspelt und diese dann in der Pfanne zubereitet
- Rohkostsalat mit fein geraffelten Steckrüben

In der Gemüsesuppe kann man das etwas strenge Aroma mancher Sorten reduzieren, wenn man die Steckrübe erst spät hinzufügt. Die Stückchen sind dann noch etwas bissfest, aber vom Aroma her milder.

Quelle: VEN, 2020,

<https://www.nutzpflanzenvielfalt.de/steckr%C3%BCbe-gem%C3%BCse-der-jahre-201718>



Copyright PlantAge eG, 2020

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

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

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 4

Aus eigenem Anbau

- Lauch
- Postelein
- Topinambur
- Rote Beete

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln - Red Fantasy (vorw. festkochend)
- Weiße Beete
- Weißkohl
- Steckrübe