

# GEMÜSEBRIEF

KW 40



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Laura
- Kürbis\*\* - grüner/roter Hokkaido / ggf. Zucchini
- Bohnen\* oder Tomaten\*
- Paprika\* / Thymian\*
- Spitzkohl\*\*
- Stangensellerie\*
- Fenchel\*\*
- Salat\*
- Petersilie\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 39\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 38\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Die Sommersaison in den Tunneln neigt sich dem Ende zu. Wir rechnen bereits diese Woche mit der letzten Ernte von Bohnen, Tomaten und Paprika. Sobald der erste Frost kommt, ist es dann endgültig vorbei. Obwohl so richtig stimmt das ja nicht, denn es geht ja weiter - nur mit ganz anderen Kulturen. Der Boden wird bedeckt von feinen Salaten wie [Postelein](#), [Feldsalat](#), [Spinat](#) und frischen Kräutern wie Petersilie.

Letzte Woche hatten wir gleich an zwei Tagen besonderen Besuch auf unserem Acker. Und zwar von jeweils 25 Kindern aus einer Förderschule für "geistige Entwicklung" aus Erkner und einer Kita aus Frankfurt (Oder). Bei den sogenannten **Bauernhoffahrten mit dem Motto "Vom Acker in den Mund"**, welche wir in Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung seit Frühjahr 2021 durchführen, erleben die Kinder wo und wie Gemüse wächst. Sie lernen verschiedene Aufgaben auf dem Acker spielerisch kennen und kochen und essen gemeinsam direkt am Feld. Das Ziel ist es Lebensmittelwertschätzung zu stärken und eine gesunde Ernährung zu fördern. Für die Kinder ist es ein aufregendes Erlebnis in der Natur und auf dem Acker große und kleine Entdeckungen wie Insekten, Traktoren und Gemüse zu erforschen.

→ [Mehr dazu lesen](#)

Am Wochenende waren wir beim **Greenmarket Berlin** und konnten viele Interessierte mit unserem Infostand erreichen. Beim Greenmarket, dem veganen Lifestylemarkt, gibt es viele coole und neue vegane Start-Ups und Händler:innen zu entdecken, die hier ihre Produkte vorstellen und verkaufen. Der Markt findet am kommenden Wochenende nochmals statt, am [Samstag und Sonntag von 12-20 Uhr](#). Wir sind auch wieder am Start und freuen uns über euren Besuch!

Wir suchen für den Greenmarket und zukünftige Events Genoss:innen, die uns bei der Standbetreuung aushelfen können. Das ist deine Möglichkeit die Genossenschaft durch dein Engagement zu unterstützen. Als **Botschafter:in** hilfst du, PlantAge bekannter zu machen und mehr Menschen über solidarische und vegane Landwirtschaft zu informieren. Du kannst von deinen persönlichen Erfahrungen und Tipps berichten und die Vorteile der PlantAge Genossenschaft erläutern. Neben dir ist immer auch eine weitere erfahrene Person aus dem Team mit am Stand.

→ Bei Interesse und Fragen melde dich bei [judith@plantage.farm](mailto:judith@plantage.farm)

Herbstliche Grüße

Euer PlantAge Team

## [Nächste Veranstaltungen:](#)

*Mitmachtag am 16. Oktober von 11-16 Uhr*

*Online-Infoabend am 26. Oktober und 8. November um 19 Uhr*

## **Teamsache: Mara** (rechts im Bild)

**Art der Anstellung:** Freiwilliges Ökologisches Jahr

**Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?**

Seit Anfang September bin ich dabei. Ich bin sehr spontan auf PlantAge gekommen, durch eine Bekannte, die mir sehr enthusiastisch davon erzählt hatte, als ich nach einer Stelle für ein FÖJ gesucht habe. Danach habe ich mich gleich informiert und war sowohl beim Infotreffen, als auch bei dem Mitmachtag dabei und war hellauf begeistert. Das Probearbeiten hat mich in meinem Vorhaben nur bestätigt und ich habe mich riesig gefreut, als dann endlich die Zusage kam.

**Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen:**

Ich kümmere mich derzeit um das Einladen der Gemüseboxen am Morgen, damit sie an die Abholstation geliefert werden können und bin hier die sogenannte Jungpflanzenmutter. Dazu kommen natürlich auch jegliche Aufgaben auf dem Acker, wie Ernten, Pflanzen und all die Dinge, die nötig sind, damit die Genoss:innen die Gemüseboxen bekommen.

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?**

Jeden Tag an der frischen Luft arbeiten zu dürfen und dann auch noch mit Pflanzen ist einfach nur ein Traum. Es begeistert mich sehen zu können, wie jede Pflanze wächst und wie Gemüse in allen ihren Wachstumsstadien aussieht, was ich vorher nie erfahren habe. Dazu kommen noch die ganzen tollen Leute, die man hier kennenlernt, seien es Genoss:innen, neue Praktikant:innen oder einfach Leute die Lust haben zu helfen oder sich alles mal anzuschauen.

**Was motiviert dich?**

Dass ich weiß, was für einen Beitrag ich damit sowohl der Natur, als auch der Gesellschaft leiste. Bei einem Betrieb zu arbeiten, der seine eigenen Vorstellungen vertritt und so ein gutes Vorbild für andere Landwirtschaftsbetriebe ist, ist es einfach so motivierend, da man weiß wofür man das alles tut. Und das nur um die Welt zu einem besseren Ort zu machen und einen Schritt in die richtige Richtung zu tun, sozusagen den anderen den Weg ebnen. Und das wir der Natur ein Stück zurückgeben können, da sie jeden Tag so viel für uns leistet. Das alles motiviert mich einfach jeden Tag



## **Gemüsetipps: Stangensellerie**

Sowohl die Blätter von Stauden- wie auch von Knollensellerie können und sollen verwendet werden. Sie sind sehr würzig und lassen sich fein geschnitten wie Petersilie oder Liebstöckel als Kräuter in Dressings/ Aufstrichen/ als Topping verwenden oder als Zugabe zu Suppen, Eintöpfen und Getreidegerichten.

# Rezepte der Woche: Stangensellerie-Suppe

Das Rezept für Staudensellerie-Suppe eignet sich als einfache Vorspeise oder auch als leichte Abendmahlzeit.

Zutaten (4-6 Portionen):

- 1 großer oder 2 kleine Staudensellerie
- 3 bis 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel oder ein Stück Lauch
- einige Blätter Liebstöckel oder Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- Pfeffer
- 1,5 bis 2 l Wasser
- optional etwas vegane Sahne

**Zubereitung** (< 30 min)

1. Wasche das Gemüse sorgfältig.
2. Schäle und putze den Staudensellerie. Lege einige grüne Blätter vom Staudensellerie beiseite, um damit die Suppe zu dekorieren wenn sie fertig ist.
3. Schneide den Staudensellerie in kleine Stücke.
4. Schäle und zerkleinere die Kartoffeln.
5. Hacke die Zwiebel fein. Wenn du stattdessen Lauch verwendest, schneide ihn in dünne Ringe.
6. Wasche die Küchenkräuter.
7. Gib etwas Öl in einen Topf und brate die Zwiebelstücke darin glasig an.
8. Gieße die angebratenen Zwiebeln mit dem Wasser auf. Füge das vorbereitete Gemüse und die gewaschenen Küchenkräuter hinzu und würze mit Salz und Pfeffer.
9. Lass die Suppe für circa 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
10. Hacke inzwischen das Grün des Staudensellerie klein.
11. Püriere das gekochte Gemüse und verfeinere die Creme-Suppe mit Sahne.
12. Bestreue die Staudensellerie-Suppe vor dem Servieren mit dem gehackten Grün des Staudensellerie.

Quelle: [Utopia](#)

## Hier kocht Alex: [Mediterraner Kartoffelsalat](#)

Best of Kartoffelsalat! In diesem Video zeige ich euch, wie ihr den Grillbeilagen-Klassiker Kartoffelsalat so richtig in Szene setzt. Mediterrane Kräuter, frisches, gegrilltes Gemüse und goldgelb gebackene Kartoffeln kommen zum Einsatz und sorgen für eine einzigartige Kombination feiner Sommeraromen.

---

Copyright PlantAge eG, 2021

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

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.