

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 40

Aus eigenem Anbau

- Kürbis - Hokkaido grün oder rot
- Paprika
- ggf. Tomate
- ggf. Zucchini
- Brokkoli
- Palmkohl
- Kohlrabi
- Stangensellerie
- Salat
- Mangold
- Bohnen
- Schnittlauch
- ggf. Zwiebel
- Äpfel - Esteban (süß) oder Elster (säuerlich)

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Es gibt wieder tolle Neuigkeiten für euch. Erstens gibt es diese Woche genug **Brokkoli für alle** und zweitens gibt es den ersten **Kürbis**! Bitte beachtet, dass dies die aussortierten Kürbisse sind, die kleine Macken oder leichten Schimmel am Stiel haben haben und sich nicht zum Lagern eignen. Wir empfehlen, sie daher innerhalb der nächsten Woche zu essen. Es gibt sicher bald Nachschub. Wir haben dieses Jahr insgesamt 4 verschiedene Kürbissorten angebaut: Hokkaido grün und rot, Muskatkürbis und Butternut.

Ebenso sind die (wenigen) **Zwiebeln** und die **Äpfel** aussortiert, weil sie nicht lagerfähig sind, jedoch jetzt noch wunderbar verwertbar.

**Tomaten** gibt es diese Woche nur noch wenige, da [eatPLANTS](#) für uns wieder leckeren Tomaten-Sugo einkocht.

**Für die Auslieferung in Berlin suchen wir Lieferbuddies** (w/m/d)! Ein Lieferbuddy begleitet unseren Fahrer Marco bei der Tour, hilft beim Tragen, navigieren und Posten in den Gruppen. Die Tour startet gegen 10 Uhr in Neukölln und dauert bis ca. 16 Uhr. Gesucht werden dafür vor allem Personen, die fit sind - körperlich und in der Bedienung von Smartphones - und in den nächsten Monaten regelmäßig donnerstags Zeit haben. Als Dankeschön gibt es eine prall gefüllte Gemüsebox. Um Lieferbuddy zu werden ist es nicht zwingend erforderlich, Genoss\*in zu sein. Wenn du oder jemand den du kennst, Interesse hat, melde dich bei [veronika@plantage.farm](mailto:veronika@plantage.farm).

Diesen Oktober kommt ein **neuer toller Kinofilm** raus! "[Unser Boden, unser Erbe](#)" bringt Licht ins Dunkle unter unseren Füßen. Böden haben eine enorme Bedeutung für unser Klima, Ökosysteme und unsere Ernährung. **PlantAge - der Verein zeigt den Film [am 10. November um 19 Uhr im ACUD Kino](#)**. Jetzt könnt ihr euch [Tickets sichern](#) und einen Platz (mit Corona-Abstand) reservieren. Wir bitten Personen, die alleine kommen, einen Einzelplatz zu reservieren, da ansonsten 2 Plätze geblockt werden und dann eine Person weniger zur Vorführung kommen kann.

Wir freuen uns schon auf die **Jahreshauptversammlung** am Samstag und hoffen auf sonniges Wetter für eine Ackerführung.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

**Nächste Mitmachtage:** 10.10. von 11-17 Uhr  
Anmeldung an [judith@plantage.farm](mailto:judith@plantage.farm)

## **Teamsache - Annika**

### **Art der Anstellung:**

Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)

### **Seit wann bist du schon dabei?**

01. September

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?** Ich arbeite sowohl auf dem Feld, wo ich bei der Ernte und dem Jäten helfe, zusätzlich bin ich auch beim Packen der Gemüsekisten dabei. Außerdem arbeite ich im Büro und kümmere mich dort um die Mitgliederverwaltung und die Planung der Auslieferung.



**Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?** PlantAge gibt vielen Menschen die Möglichkeit, bioveganes, regionales, und saisonales Gemüse zu essen, auf welches sie sonst keinen Zugriff hätten. Auch hoffe ich, hier vieles über den Gemüseanbau zu lernen.

## **Gemüse-Tipps: Brokkoli**

### **Lagerung:**

Im Gemüsefach des Kühlschranks oder einer kühlen Speisekammer hält Brokkoli maximal eine Woche frisch. Solltet ihr nicht mit der Verarbeitung nachkommen, empfehle ich den Kohl zu zerteilen und zu blanchieren. So könnt ihr in vorgekocht entweder im Kühlschrank einige Tage weiter verwenden oder einfrieren.

Brokkoli enthält fast doppelt so viel Vitamin C wie Blumenkohl, ist ein toller Kalziumlieferant und stärkt das Immunsystem. Außerdem soll er eine krebsvorbeugende Wirkung haben.



### **Verwertungs-Ideen:**

- püriert als Grundlage für Suppen, Soßen und Aufstriche
- als köstliches Püree/ Stampf, verfeinert mit Trüffelöl, Knoblauch, Schnittlauch, ...
- püriert, zusammen mit einer Handvoll Hanfsamen oder einem Löffel Cashew/Mandelmus, als gesunde vegane Carbonara-Alternative, getoppt mit Räuchertofu-Würfeln
- püriert und gebraten Zwei-Komponenten-Pasta
- dünn geschnitten und im Wok angebraten zu asiatischen Nudelgerichten
- knusprig frittiert/ gebacken in Backteig/ Panade ( Pakora)
- roh oder blanchiert als Salat verarbeitet in vielen Variationsmöglichkeiten mit Dill, Kichererbsen, Granatapfel, Karotten, Kräutern, ...

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin **Sophia Hoffmann** ([www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com)), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).

# Rezept der Woche

## Kohlrabischnitzel

*Kohlrabischnitzel zuzubereiten ist unkompliziert, geht schnell und ist einfach mal was anderes. Plane etwa 30 Minuten für das Rezept ein.*

**Zutaten** für 4 Portionen (entsprechend weniger bei 2 Personen oder wenn nur 1 Kohlrabi in der Kiste ist)

- 2 Kohlrabi
- 3 EL Mehl
- 9 EL Wasser
- Salz und Pfeffer
- Semmelbrösel
- Öl

## Zubereitung

Wasche und schäle den Kohlrabi.

Schneide den Kohlrabi in etwa gleich große Scheiben.

Gib etwas Salzwasser in einen Kochtopf und bringe es zum Kochen.

Gare den Kohlrabi drei bis fünf Minuten bissfest im heißen Salzwasser kochen.

Nimm das Gemüse aus dem Kochtopf heraus und tupfe es trocken.

Mische neun Esslöffel Wasser und drei Esslöffel Mehl mit einer Prise Salz.

Stelle einen Teller mit Semmelbröseln zum Panieren bereit.

Wende die Kohlrabischeiben zuerst im Mehlbrei und anschließend in den Semmelbröseln. Wiederhole den Vorgang, wenn du eine dickere Panade bevorzugst.

Gib nun reichlich Öl in eine Pfanne. Erhitze das Öl und brate die einzelnen Kohlrabischnitzel darin, bis sie goldbraun sind.

Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/kohlrabischnitzel-ein-veganes-rezept/>



---

Copyright PlantAge eG, 2020

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.