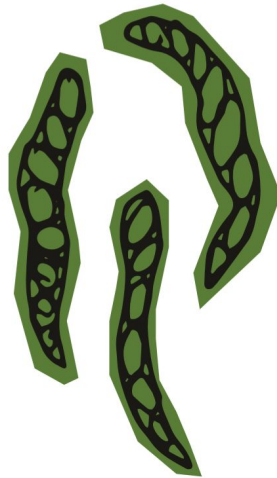


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 41

Aus eigenem Anbau

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

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Die Blätter färben sich nun langsam gelb und rot, es ist windig, frisch und regnerisch. Es ist deutlich spürbar: der Herbst ist da! Damit neigt sich die **Saison** von Zucchini, Bohnen und Tomaten dem Ende zu. Dies ist also voraussichtlich die letzte Bohnenlieferung für dieses Jahr. Andere Kulturen wie Stangensellerie oder Fenchel werden in den kommenden Wochen noch häufiger auftreten, da sie nicht frostfest sind und geerntet werden müssen, bevor die Temperaturen weiter sinken.

Es gibt wichtige Infos bzgl. der **Äpfel** in der Kiste. Thomas, unser Verpächter hat uns drei weitere Reihen von seiner Plantage übergeben, die er dieses Jahr noch gepflegt hat. Folglich sind nicht alle der Äpfel in der Kiste bereits in Umstellung, sondern teilweise dieses Jahr noch **konventionell** bewirtschaftet worden. Dabei ist jedoch zu betonen, dass die Obstbauern und -bäuerinnen in Markendorf vorwiegend integrativ-konventionellen Anbau betreiben. Dies bedeutet, dass umweltschonende Methoden verwendet werden, ohne alle Einschränkungen des biologischen Anbaus zu übernehmen: "Alle verwendeten biologischen Methoden, Anbautechniken und chemischen Prozesse werden unter dem Aspekt der Schaffung eines Gleichgewichts zwischen dem Schutz der Umwelt, der Wirtschaftlichkeit und der sozialen Bedürfnisse ausgesucht" ([Wikipedia](#)).

Außerdem noch eine Korrektur zum vergangenen Gemüsebrief, in welchem es hieß, dass die Äpfel, die nicht lagerfähig sind (aufgrund von Druckstellen etc.) nun in der Kiste sind: Wir werden dieses Jahr keine Äpfel einlagern, da das von Äpfeln ausgestoßene Gas "Ethylen" anderes Gemüse schneller zum Reifen bringt. Daher möchten wir die Äpfel in unseren Kühlcontainern nicht lange lagern. Natürlich könnt ihr zu Hause Äpfel lagern oder diese haltbar machen, z. B. als Apfelmus oder durch Dörren. Oder ihr esst sie direkt als Apfelstrudel, wie im heutigen Rezept von Sophia Hoffmann.

Bei den **Kürbissen** handelt es sich diese Woche wieder um 2. Ware, die nicht eingelagert werden kann.

Desweiteren steht bei uns Folgendes an: Das **Pflanzen** von Postelein, Spinat und Feldsalat in den Tunneln, die entsprechende **Beetvorbereitung** dafür, die **Ernte** von allerlei Lagerkulturen wie Kartoffeln, Rote Beete, Möhren, Kohl usw., das **Sortieren** von den bereits geernteten Kartoffeln und die **Aussaat** von Gründüngung.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

**Nächste Mitmachtage:** 7.11. Von 11-16 Uhr  
Anmeldung über dieses [Online-Formular](#) auf [www.plantage.farm](http://www.plantage.farm)

## **Teamsache - Marco**

### **Art der Anstellung**

Zur Zeit noch auf Minijob-Basis

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

Seit März 2019

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

Ich bin im Liefer-/ Fahrer\*innenteam und fahre die Gemüseboxen zu den Abholstationen.

### **Was motiviert Dich bei PlantAge zu Arbeiten?**

PlantAge ist nach dem Karlahof in Templin meine zweite Chance einen biovegane Gemüsebetrieb aufzubauen. Es macht mir viel Spass nachhaltige,

solidarische Strukturen zu gestalten und mit vielen weiteren zusammenzuarbeiten. Mit den vielen bezaubernden Menschen bei PlantAge wachsen Ideen wie eine Pflanze, nicht nur traumhaft kulinarisch. Tomaten werden in Pfandgläser eingekocht, bald kommt der Apfelsaft, ist doch wunderbar.



## **Gemüse-Tipps: Verwertung**

### **Bohnen**

- in Suppen/ Eintöpfen
- gegart als Salat
- als Füllung für Tacos, herzhaft Pfannkuchen, Fladenbrot
- zu Getreide, Reis, Nudeln
- als Wok Gemüse, z.B. mit Tofu und scharfer (Erdnuss)Soße
- als Auflauf mit Kartoffeln, Bechamelsoße und Semmelbröselkruste
- geschmort mit Tomaten und Kräutern (Thymian, Bohnenkraut, Rosmarin...)

### **Zucchini**

- als süße Basis für Kuchen
- kross gebacken als Puffer (auch gemischt mit (Süß)Kartoffeln, Bete, Karotten, Pastinake)
- roh oder kurz gedünstet als Nudeln (Spiralschneiden, Sparschäler)
- roh massiert als Salat z.B. mit Hülsenfrüchten und Pesto
- als Tzatziki statt Gurke
- fein geraspelt als Zutat für Porridge (super saftig und fruchtig)
- knusprig gebacken/ getrocknet als Chips
- püriert als Suppe ( z.B. gemischt mit Erbsen, Spinat, Kartoffeln)
- als hauchdünner Pizzabelag
- als Smoothiezutat
- als Antipasti, mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch angebraten, im Kühlschrank locker eine Woche haltbar

# Rezept der Woche

## Rezept Apfelstrudel

### Zutaten:

- 4-5 saftige Äpfel
- 3-4 EL Zucker
- 2 TL gemahlener Zimt
- nach Belieben eine Handvoll Rosinen
- 200 g Mehl
- 7 EL Rapsöl
- eine Prise Salz
- 8 EL warmes Wasser

### Zubereitung:

Eine hitzebeständige Schüssel mit heißem Wasser füllen – sie soll sich aufheizen – unter ihr darf später wohltemperiert der Teig gehen.

Das Mehl auf ein großes Backbrett häufen. Eine Mulde in die Mitte drücken. Das Öl und das Salz in die Mulde geben und mit den Fingern von außen nach innen verkneten. Nach und nach das Wasser dazu kneten.

Den Teig 5 Minuten weiter kneten, bis er geschmeidig ist. Erscheint er zu wenig elastisch minimal Öl hinzufügen, ist er zu feucht, braucht er Mehl, zu trocken? Dann benötigt er Wasser.

Das Wasser aus der Schüssel leeren und die Schüssel über den Teig stülpen, dort für 30 Minuten verweilen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben statt Würfel, sonst entstehen Hohlräume im Strudel.

In einer Schüssel mit dem Zucker und dem Zimt (und den Rosinen) vermischen.

Den Teig auf ein frisch gewaschenes, mit Mehl bestäubtes Küchentuch geben und mit einem Nudelholz zu einem großen Rechteck ausrollen. Anschließend mit den Händen unter den Teig gehen und diesen mit den Fingern vorsichtig auseinander ziehen. Wenn er kleine Löcher bekommt, ist dies nicht weiter schlimm. Größere Risse einfach wieder zusammendrücken, etwas Öl kann als „Kleber“ dienen.

Dann die Ränder mit den Händen ebenfalls auseinander ziehen. Dieser Part erfordert etwas Übung.

Am Ende sollte der Teig so dünn wie möglich sein und etwa an allen Stellen gleich dünn.

Die Apfelfüllung gleichmäßig mittig auf dem Teig verteilen.

Nun den Teig mit Hilfe des Küchentuchs von unten nach oben über die Füllung schlagen und nach oben hin aufrollen.

Die fertige Strudelrolle mit Schwung auf ein mit Backpapier/ Silikonbackmatte ausgelegtes Backblech hieven und mit etwas Öl bestreichen.

Den Strudel bei 180 Grad im Ofen etwa 25 Minuten backen bis er außen schön braun und knusprig ist.

Kurz abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen, aufschneiden und am Besten warm genießen.

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).