

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Leider hat uns, nachdem die Folie des Tomatentunnels im Sturm hochgerissen wurde, eine Frostnacht erwischt. Wir sind sehr traurig, dass es wetterbedingt **keine Tomaten** und auch **keine Bohnen** mehr geben wird.

Wir möchten Euch an dieser Stelle noch einmal darauf vorbereiten, dass im Winter die Kisten wesentlich weniger gefüllt sein werden. **Solidarische** Landwirtschaft bedeutet Gärtner*innen auch dann zu unterstützen, wenn die Ernte mal weniger gut ausfällt. **Saisonale** Ernährung bedeutet, dass im Winter weniger frisches Obst und Gemüse zur Verfügung steht. Natürlich versuchen wir Gemüse und Obst einzulagern und die Versorgung durch Kooperationen und verarbeitete Produkte zu sichern. Erschwert wird die Situation dadurch, dass uns keine für jede spezifische Kultur geeigneten Lagermöglichkeiten zur Verfügung stehen. Genau deshalb starten wir jetzt ein Crowdfunding.

Am **Freitag, den 11.10.** laden wir euch zur **Crowdfunding Start Party** ein. Um 19 Uhr geht es los im GlogauAir (Glogauer Straße 16, 10999 Berlin). Wir zeigen Euch um 20 Uhr das Video und stellen die Dankeschöns vor. Durch das Crowdfunding wollen wir den Umbau einer Pack- & Lagerhalle finanzieren. Zum Einstieg ins Wochenende werden wir mit veganen Snacks von dem Lebensmittelkollektiv "Jenug für Alle" verwöhnt und das erste Getränk geht auf's Haus. Also schaut vorbei!

Am **Samstag, den 12.10.** geht es gleich munter weiter. Ab 11:30 Uhr startet das **Mitackern**, wo wir Rote Beete ernten und Salate pflanzen werden. Genossin Alina wird Gruppentickets für den Zug organisieren. Schreibt eine Mail an info@plantage.farm und wir verbinden Euch mit Alina.

Von 14 bis 19 Uhr findet das **Erntedankfest** mit einem bunten Programm statt. Begleitet wird der Tag von einem veganem Buffet, für das gerne jede*r eine Kleinigkeit mitbringen kann.

14.15 - 14.45	Ackerführung
14.45 - 15.00	Info: Wie wird man Genoss*in und Ernteabnehmer*in
15.00 - 15.15	Crowdfunding: Vorstellung des Videos & Finanzplans
15.30-16.00	Danksagung & Kürbissuppe mit Zutaten vom Acker
16.00 - 16.30	Führung: Ackerkräuter und Insekten (in Bildern)
16.30 - 17.30	Workshop: Wir bauen Igel-Winternester
17.30 - 18.00	Nach Bedarf: Ackerführung, Infos zur Mitgliedschaft & Ernte Crowdfunding, Videos & Finanzplan
18.00	Stockbrot am Lagerfeuer

Wir freuen uns schon sehr darauf euch alle zu sehen, kennen zu lernen und unseren gemeinsamen (!) Acker zu zeigen :-)

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team





Wegbeschreibung zum Acker

Adresse: Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder), dann der Wegbeschilderung folgen

Info: Bei nassem Wetter empfehlen wir am 1. Parkplatz zu parken und 10 Minuten bis zum Acker zu laufen. Der Weg ist zwar befahrbar führt jedoch durch ein paar Fützen.

Rezept der Woche

Carrot Hotdogs

- 4 mittelgroße, möglichst gerade Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL flüssiges Raucharoma (im gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Hotdog Brötchen, gerne auch Laugenstangen
- 4 Essiggurken
- nach Belieben Mixed Pickles: eingelegte Zwiebeln, Pepperoni u.a. Gemüse
- Soße z.B. vegane BBQ Soße, Mayo, Ketchup etc.
- nach Belieben Krautsalat, Gurkensalat o.ä.

Zubereitung:

Die Karotten schälen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt 6- 8 Minuten kochen, so dass sie beim rein pieksen noch bissfest sind. Zusammen mit dem Kochwasser ein eine Vorratsdose geben, es soll gerade so viel Wasser hinein, dass die Karotten noch bedeckt sind. Überschüssiges Wasser wegkippen. Olivenöl, Apfelessig, Sojasoße und das flüssige Raucharoma dazu geben. Die

Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Marinade gut vermengen und die Karotten darin ziehen lassen. Am Besten über Nacht.
Die durchgezogenen Karotten unter Wenden auf dem Grill oder in einer Pfanne braun werden lassen.
Hot Dogs nach Belieben in aufgeschnittenen Brötchen servieren.

Gemüse-Tipp

Als Vorbereitung für den Winter empfehlen wir alles Gemüse, dass ihr nicht sofort aufessen könnt, haltbar zu machen.

Wer ein Tiefkühlfach besitzt, kann dieses nutzen. Beim Einfrieren von Gemüse und Kräuter bleiben möglichst viele der Nährstoffe erhalten. Kräuter kann man dazu gut in einer Margarine anrühren und als Kräutermargarine in einem Schraubglas einfrieren. Rucola eignet sich sehr gut zur Zubereitung von Pesto, dieses lässt sich im Vakuum oder ebenfalls eingefroren für den Winter aufheben. Gemüse wie Bohnen oder Rotkohl muss vor dem einfrieren blanchiert werden.

Kohlrabi:

Kohlrabi ist so ein typisch deutsches Gemüse, dass es in die Sprachen Englisch, Russisch und Japanisch keine Übersetzung des Wortes gibt, sondern "Kohlrabi" gleich in die Sprache übernommen wurde. (Viele W/WOOFer, die zu uns kommen, haben auch vorher noch nie Kohlrabi gesehen oder gegessen) Knolle und Blätter sind beides essbar! Die Blätter können wie Blattgemüse (Spinat, ...) verwendet werden. Fein geschnitten im Salat schmeckt es auch sehr lecker.

Rotkohl:

Rotkohl ist reich an Mineralstoffen wie [Eisen](#), [Ascorbinsäure](#) (Vitamin C) sowie an den für die Färbung verantwortlichen [Anthocyanen](#), sekundärer Pflanzenstoffen, denen eine Stärkung des Immunsystems und eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird (*Wikipedia*). Zu langes Kochen zerstört enthaltene Vitamine teilweise, es empfiehlt sich also ihn roh oder nur kurz blanchiert zu verzehren.

Die Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag). Dieses ist auch in unserem Crowdfunding zu erwerben.

Beim Erntedankfest am 12.10. Habt ihr die Gelegenheit Sophia und ihre Kochkünste kennenzulernen.

Copyright PlantAge eG, 2019

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



Gemüsebrief

Kalenderwoche 41

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Salat - Rucola/Endivie
- Schnittlauch
- Petersilie
- Kohlrabi
- Fenchel
- Möhren
- Gurke oder Zucchini (die letzten dieses Jahr)
- Porree

Von Daniels Biohof

- Rotkohl

Von Apfelgalerie

- Trauben

