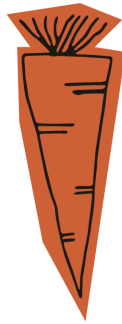


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 45



ERNTE DER WOCHE

- Radicchio** oder Brokkoli oder Rote Bete*
- Feldsalat
- Grünkohl
- Chinakohl
- Möhren*
- Knollensellerie**
- Ggf. Tomaten* (zum Nachreifen)



Von Bio-Bauernhof Erz

- 2 kleinere Hokkaido-Kürbisse

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 44\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 43\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Am vergangenen Samstag konnten wir mit der tatkräftigen Unterstützung viele Helfer:innen wieder richtig viel **Gemüse ins Lager bringen!** Vom Schwarzrettich wurden 4 Großkisten geerntet, 5 große Kisten Möhren und 6 Reihen der Kartoffeln wurden gesammelt. Die Ernte der restlichen Kartoffeln wird unser Team schaffen. Außerdem konnten fast alle Kulturschutznetze eingesammelt werden, um sie für den Winter ordentlich zu verstauen. Es ist eine fantastische Leistung, die wir da gemeinsam geschafft haben. Und noch viel mehr als das, waren die Ernteaktionstage eine wichtige Erfahrung für unsere anwesenden Gärtner Artur und Alan, denen das Arbeiten mit so motivierten Mitgliedern ganz viel Freude und Mut gemacht hat. Und dieses Gefühl geht wohl in beide Richtungen, denn nach unserem ersten Aktionstag schrieb uns eine Genossin: "Kohlrabi werde ich in Zukunft auf jeden Fall mit mehr Hochachtung verspeisen, ich hatte keine Ahnung, wie viel Kraft man in deren Ernte investieren muss. Herzlichen Dank ans ganze Team, dass ihr ganzjährig so viel "ackert", damit unsereins jede Woche aufs Neue so viel gutes Gemüse essen kann. Den heutigen Sonntag brauche ich auf jeden Fall zur Erholung. Aber es hat Spaß gemacht und war ein Erlebnis." ♥

Am Montag, den 13. November findet im [BLOK O](#) in Frankfurt (Oder) um 18:30 Uhr die Talkrunde zum Thema "Alternative Landwirtschaft in Ostbrandenburg" statt. Dort diskutieren wir mit anderen Akteur:innen der Branche. Wir möchten euch herzlich dazu einladen, ganz besonders natürlich alle Frankfurter.

Die **PlantAge-Kinoabende** sind endlich wieder da! [Am 21. November zeigen wir im ACUD Kino in Berlin den Film "Das Kombinat".](#)

"Der Dokumentarfilm DAS KOMBINAT begleitet über einen Zeitraum von neun Jahren das Kartoffelkombinat aus München auf seiner bewegenden Reise von der idealistischen Idee zur größten Solidarischen Landwirtschaft in Deutschland. Den beiden Gründer Daniel Überall und Simon Scholl dient dabei der Anbau von Gemüse als trojanisches Pferd, um eine viel größere Idee voranzutreiben. Die beiden wollen ein ganz anderes Wirtschaftssystem, eine Alternative zur kapitalistischen Produktionsweise. Sie fragen sich, wie produzieren wir Dinge, wer besitzt die Produktionsmittel und wer soll am Ende von dieser Produktion profitieren? Auf dem Weg dorthin tauchen dann sowohl ganz konkrete gärtnerische als auch persönliche Probleme auf und plötzlich steht das Projekt kurz vor dem Scheitern."

→ [Jetzt Tickets reservieren](#)

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Ernteaktionstage 2023: Samstag, 04.11 von 9 bis 16 Uhr](#)

[Kinoabend "Das Kombinat": Samstag, 21.11. um 19 Uhr in Berlin](#)

PlantAge Soli-Beitrag: Jetzt mitmachen!

Kennt ihr schon unseren Soli-Beitrag? Schon über 20 "Pärchen" haben sich über den Soli-Beitrag gefunden, sodass Haushalte bei Bedarf eine finanzielle Unterstützung durch andere Genoss:innen erhalten. Über [dieses Formular](#) könnt ihr euch für den Soli-Beitrag anmelden, um 10€/Monat mehr oder weniger zu zahlen..

"Oh. Das ist ja toll!!! Ich freue mich riesig. Danke Euch und denjenigen, die das möglich machen. Das hilft mir total", schreibt eine Genossin, die am Soli-Beitrag teilnimmt. Der Soli-Beitrag wirkt und kann für Haushalte einen echten Unterschied machen, die sich sonst vielleicht die Gemüsekiste nicht mehr leisten könnten. Wir freuen uns, wenn das Modell auch von weiteren Genoss:innen genutzt wird, die entweder Entlastung brauchen oder etwas mehr geben können. Damit wird die Solawi noch solidarischer. ♥

Gemüse-Tipps: Radicchio

Botanisch zählt **Radicchio**, ähnlich wie Zuckerhut und Endivie, zu den Zichoriengewächsen. Anders als seine Verwandten enthält er jedoch kein Chlorophyll, was seine Farbe erklärt. Man erntet ihn am besten erst nach dem ersten Frost, damit er sein volles geschmackliches Potenzial entfalten kann und nicht zu bitter ausfällt. Denn Radicchio weist einen extrem hohen Bitterstoff-Gehalt auf! Radicchio qualifiziert sich also spielend als Superfood, zumal er auch noch verdauungsfördernd, entwässernd und immunstärkend wirkt! Er kann roh, in gedünsteter oder auch gebratener Form genossen werden! Quelle: <https://www.veganblatt.com/heimisches-superfood-radicchio>

Verwertungsideen:

Lässt sich als Salat oder Gemüse genießen. Das leicht bittere Zichoriengewächs schmeckt in der Pfanne gebraten, im Ofen geschmort oder roh gemischt mit anderen grünen Salaten. Toll eignen sich Radicchio-Blätter auch als essbare Teller für Buffets oder Picknicks, sie lassen sich super mit Linsen, gekochtem Getreide wie Reis, Quinoa oder allen möglichen anderen Leckereien füllen.

Gebratener Radicchio

Zutaten für 1-2 Portionen

- 1 Radicchio di Treviso (länglich)
- etwas Olivenöl für die Pfanne
- Salz
- Balsamico-Creme

Zubereitung (8min)

Den Radicchio waschen, längs halbieren und beidseitig für ca. 2min im Olivenöl anbraten. Anschließend würzen und mit etwas Balsamico-Creme servieren.

Quelle: Sophia Hoffmann; <https://www.veganblatt.com/gebratener-radicchio>

Rezept der Woche: Sellerieschnitzel

Mit diesem Rezept wird Sellerie zu eurem neuen Lieblingsgemüse! Sellerie ist ein super gesundes regionales Herbst- und Wintergemüse. Die angegebenen Mengen sind für 8 Schnitzel berechnet.

Sellerieschnitzel

Zutaten:

- 1 Sellerieknolle ca. 600 g
- 75 g Mehl Weizen- oder glutenfreies Mehl
- 160 ml Sojamilch oder andere Pflanzenmilch
- 2 EL Senf
- 5 EL Kichererbsenmehl 45 g
- 1 TL Salz
- ½ TL Kala Namak optional für den Ei-Geschmack
- ½ TL Pfeffer 1 Prise Kurkuma optional für die gelbe Farbe
- 150 g Paniermehl optional glutenfreies
- 1 TL Paprikapulver
- optional Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Sellerieknolle schälen und in etwa 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einen Topf geben, mit Salzwasser bedecken und 5 Minuten vorgaren. Abgießen, auf einem Küchentuch abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Inzwischen zum Panieren das Mehl in einen tiefen Teller geben. In einem anderen tiefen Teller die Sojamilch mit Senf, Kichererbsenmehl, 1 TL Salz, Kala Namak, Pfeffer und Kurkuma verrühren. Und in dem dritten tiefen Teller das Paniermehl mit dem Paprikapulver mischen.

Jede Selleriescheibe nun zuerst mit Mehl ummanteln, danach in die Kichererbsen-Mischung tunken und zuletzt im Paniermehl wälzen.

Ausreichend Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Serviervorschlag:

Die Sellerieschnitzel schmecken sehr gut mit Kartoffelpüree, Rahm-Champignons und grünen Bohnen, garniert mit etwas frischer Petersilie. Es gibt aber noch viele weitere Beilagen, die gut zum veganen Schnitzel passen wie diese Rezepte: Krokette, Kartoffelgratin, Polenta, Gnocchi, Nudeln, Pommes, Kartoffel-Rösti, Bratensauce, Rotkohl oder Rosenkohl.

Quelle: <https://biancazaparka.com/de/sellerieschnitzel/>