

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 46

Vom Feld

- Rote Beete
- Möhren
- Spitzkohl
- Grünkohl
- Salat - u. a. Endivie
- Kräuter - Oregano, Thymian, Majoran oder Salbei

Aus dem Lager

- Äpfel - Jonagold

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Deutlich spürbar fallen nun die Temperaturen. Das bedeutet zum einen, dass das Lunch-Picknick am Acker ungemütlicher wird (*brrr*), aber auch, dass sich in der Kiste nun die **Gemüse-Zusammensetzung ändern** wird. Stangensellerie und Salate im Freiland sind nach dieser Woche voraussichtlich ganz abgeerntet (außer Zuckerhut und Radicchio). Dafür gibt ab sofort frischen Grünkohl vom Feld und ab nächster Woche auch die erste Salaternte aus den Folientunneln. Es bleibt also spannend und abwechslungsreich.

Diese Woche gibt es auch **die letzten Äpfel**. In den letzten Wochen haben wir zwei große Lieferungen Äpfel in die Mosterei gebracht, die uns daraus viiiiele Liter süßen Apfelsaft gemacht hat. Da wir, wie vor ein paar Wochen beschrieben, für die Äpfel kein Lager haben, haben wir so viel Saft wie möglich aus der Ernte pressen lassen. Leider hat nicht alles ins Auto gepasst, deshalb gibt es den Rest noch als frische Äpfel in der Kiste. Bitte entschuldigt daher, dass die **Qualität nicht ganz einwandfrei** ist. Wir achten beim Packen sehr sorgfältig darauf, schlechte Äpfel auszusortieren, doch es lässt sich nicht immer direkt erkennen. Kleine Druckstellen können innerhalb weniger Stunden/Tage braun werden, daher empfehlen wir, die Äpfel zügig aufzubrauchen - zum Beispiel als leckeres Crumble wie im dieswöchigen Rezeptvorschlag.

Unser Netzwerk aus Verteilstationen erweitert sich ständig. Dies liegt vor allem an der Kapazitätsgrenze von vielen Stationen. Wir freuen uns daher sehr, wenn ihr konkrete **Vorschläge für mögliche Stationen** habt, vorwiegend in Friedrichshain, Neukölln und Prenzlauer Berg (Büros, Cafés, Restaurants, Geschäfte, Kitas, ... alles ist denkbar). Gerne an info@plantage oder direkt über unser [Formular](#) :-)

Stichwort Kapazitätsgrenze: Wie ihr sicher alle wisst, ist Platz in Berlin unbezahlbar. Dass uns die Verteilstationen Platz in ihren Räumen kostenfrei zur Verfügung stellen, ist wirklich besonders. Viele von ihnen haben mit dem Lockdown sehr zu kämpfen. Jetzt ist unsere Chance ihnen **unseren Dank zu zeigen** und etwas zurückzugeben. Durch den **Kauf von Kaffee, Kuchen oder einem Gericht To-Go** könnt ihr eure Liebe zeigen (oder welche Produkte eure Verteilstation auch anbieten mag). Haltet außerdem die Räume immer sauber und nutzt ggf. bereitgestellte Handfeger. Äußerst hilfreich für die Verteilstation, aber auch unser Lieferteam, ist es übrigens, wenn ihr die **leeren Kisten ineinander stapelt**. So lassen sich 3 Kisten in 2 zusammenfassen und es wird eine Menge des kostbaren Platzes gespart. (Wie das geht zeigt euch Alina in dem Video, dass wir in die Chatgruppen posten werden)

Teamsache - Timo

Art der Anstellung: Freier Mitarbeiter

Seit wann bist du dabei? Ich habe schon im Winter 2018/2019 bei der Anbauplanung geholfen und danach auch auf dem Acker.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Ich habe selbst noch einen Garten- und Landschaftsbau in Bochum, habe jedoch auch einige Jahre praktische Erfahrung mit dem bioveganen Anbau in einer Kommune in der Nähe von Frankfurt Oder gemacht. Mein Wissen bringe ich gerne bei PlantAge ein und berate bei Fragen zum Anbau wie Pflanzzeitpunkte, Sortenwahl, etc. Außerdem bin ich für die Anschaffung von neuen Maschinen zuständig und setze diese auch im Feld ein, zum Beispiel bei der Beetvorbereitung, Hacken, Pflanzen und vieles mehr.



Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?

Ich sehe mich selbst als Umwelttrebell und möchte die Agrarwende und Veganismus nach vorne bringen. Mein Ziel war es daher schon immer, bioveganen Gemüseanbau professionell umzusetzen und in einen größeren Maßstab zu bringen. Um zu beweisen, dass es funktioniert, möchte ich helfen, das Projekt PlantAge zum Erfolg zu führen. Dabei sind mir autodidaktisches Lernen und Arbeiten wichtig.

Gemüse-Tipps: Grünkohl & Frost

Erster Nachtfrost sorgt für schmackhaftes Wintergemüse

Im Mai gepflanzt kann der Grünkohl meist schon drei bis fünf Monate später geerntet werden. Das typische Wintergemüse ist eine Zuchtform des Kohls – in manchen Regionen heißt er auch Braunkohl – und feiert ab November Saison auf den Tellern. Während wir uns mit der Ernte vieler Gemüsesorten beeilen müssen, um Schäden durch den ersten Frost zu vermeiden, ist Grünkohl nahezu unempfindlich gegen die Kälte. Ohnehin gilt, dass die Pflanzen mindestens einmal Frost abbekommen sollten, ehe sie geerntet werden. Manche Feinschmecker behaupten, dass das Wintergemüse erst so zu seinem typischen süßlichen Geschmack kommen würde. Außerdem sorgt der erste Frost dafür, dass sich die Blattstruktur des Wintergemüses lockert und der Kohl so bekömmlicher wird.

Quelle:

<https://www.garten.de/pflanzen/gruenkohl-ernten-beliebtes-wintergemuese-im-norden>

Rezept der Woche

Crumble

Wenn Äpfel zu lange in der Obstschale herumliegen, werden sie gerne ein bisschen schrumpelig und laden nicht mehr zum zubeißen ein. Doch in diesem Stadium sind sie noch für so viele Leckereien verwendbar, wie etwa dieses köstliche, ganz leicht zuzubereitende Apfelcrumble. Ob als warmes Frühstück mit einem Schuss (pflanzlicher) Milch oder als Dessert mit einer Kugel Eis oder einem Schlag (Kokos)Sahne dazu – ein besseres zweites Leben kann sich der Apfel kaum wünschen. Und häufige Vorratsschrank-Hüter wie Getreideflocken, Nüsse und Samen kommen dabei auch zum Einsatz.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Äpfel, gerne schrumpelig oder ca. 2 Stangen Rhabarber/ oder 1 Apfel und eine Stange Rhabarber
- nach Belieben ein Schuss Apfelsaft oder etwas Wasser
- nach Belieben eine Prise gemahlener Zimt
- 4 EL Getreideflocken
- eine Handvoll Nüsse/ Samen (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, etwas Sesam, Kürbiskerne,...)
- optional ein paar fein geschnittene Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, eine Feige/ Dattel)
- 1 EL Nussbutter nach Wahl (Haselnuss, Erdnuss, Sesam, Mandel...) oder Butter/ Margarine
- nach Belieben ein TL Sirup (Ahorn, Agave, Zuckerrüben) oder 1 TL Zucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen. Die Äpfel waschen, wenn sie schon sehr angeschlagen sind, schälen. Dann vierteln und in kleine Würfel schneiden. Das Obst in eine kleine Auflaufform geben. Mit etwas Saft oder Wasser beträufeln, gut vermengen und auf dem Boden der Form flach ausbreiten. In einer Schüssel die Getreideflocken, die Nüsse/Samen, Trockenfrüchte, die Nussbutter/ Fett und nach Belieben den Sirup/ Zucker vermengen. Falls die Masse zu dickflüssig ist, etwas Wasser dazu geben bis alle Flocken/Nüsse gut mit der Nussbutter/ Fett überzogen sind. Gleichmäßig über Apfelstückchen geben. Im Backofen bei 180 Grad etwa 10 – 15 Minuten backen bis die Oberfläche schön gebräunt und knusprig ist und die Früchte saftig durchgebraten. Am besten lauwarm genießen.

Copyright PlantAge eG, 2020

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

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.