

# Aktuelles

**Letzte Chance! Unterstütze uns jetzt auf [www.startnext.com/plantage-farm](http://www.startnext.com/plantage-farm)**

## Liebe Genoss\*innen,

Diese Gemüsebox bedarf etwas Erklärung. Es ist unsere "**Kurz-Vor-Knapp-Zero-Waste-Box**". In den vergangenen zwei Wochen haben wir viele Kulturen vom Acker geerntet. Die einen wandern ins Lager für den Winter, die anderen haben wir noch vor dem Frost gerettet.

Beim Ernten des **Schwarzrettichs** für das Lager, haben wir kleine Rettiche und solche mit einem Knack oder Makel aussortiert. Diese würden sich im Lager nicht lange halten. Dennoch sind diese viel zu schade, um auf dem Kompost zu landen, daher findet ihr diese heute in der Gemüsebox.

Den **Fenchel** haben wir noch vor dem Frost geerntet, da wir lieber kleine Fenchel als gar keine haben. Da es nicht für alle reicht, dient kleine **Rote Beete** in manchen Boxen als Ersatz.

Die **Endivie** fängt bei dem feuchten Wetter an, auf dem Acker schlecht zu werden, daher findet ihr, wie vergangene Woche, eine doppelte Menge in der Box. Gleiches gilt für den Kohlrabi, der leichten Frost abbekommen hat und daher schnell verzehrt werden sollte.

Zum **Stangensellerie** gibt es gute Neuigkeiten: Es ist der Letzte! Auch dieser ist klein und teilweise vom Frost betroffen. Als Zugabe für Salate oder Suppen ist er dennoch geeignet. Die Blätter kann man auch gut auf der Fensterbank trocknen und später zum Würzen verwenden.

Die **Pastinake** ist unsere wertvollste Frucht. Viele viele Stunden haben wir mit dem Unkraut jäten verbracht. Daher hoffen wir, dass ihr auch die Baby-Pastinaken zu schätzen wisst. Die Pastinaken dieser Woche, sind dort gesät worden, wo mittlerweile die Erde umgebrochen und Gründüngung für den Winter ausgesät wurde. Gärtner Fred hat sie vor dem Traktor gerettet. Es gibt jedoch noch ein weiteres Pastinakenfeld, wo sie noch weiter wachsen werden bis sie größer und dicker sind.

Wir hoffen dieser Erläuterungen macht es Euch etwas einfacher das Gemüse mit seinen Makeln anzunehmen und zu genießen.

Nur noch bis Sonntag besteht die Möglichkeit uns im Crowdfunding zu unterstützen! Wer das noch nicht getan hat, ist herzlich dazu eingeladen. Jeder Euro hilft das Ziel zu erreichen! Leitet den Link zum Funding auch an Eure Bekannten weiter.

Liebe Grüße,  
Euer PlantAge-Team

**TEILEN TEILEN \*\*\* [www.startnext.com/plantage-farm](http://www.startnext.com/plantage-farm) \*\*\* TEILEN TEILEN**

# Rezept der Woche

## Schwarzrettichsuppe mit Gemüsechips

Zutaten:

1 mittelgroßer Schwarzrettich  
1 Zwiebel  
2 Kartoffeln  
1 kleiner Knollensellerie  
2 EL Kokosöl zum Anbraten/Frittieren  
500ml Wasser  
1 Zitrone, Saft  
1 EL Weißter Balsamico  
50g Margarine  
300ml Hafermilch  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Schwarzrettich schälen und würfeln. Die Schalen nicht wegschmeißen, sondern für später aufheben! Die Zwiebel, die Kartoffel und den Sellerie ebenfalls schälen und würfeln.

In einem großen Topf das Kokosöl schmelzen und die Zwiebeln darin für 5 Minuten glasig anbraten. Anschließend die Kartoffeln, den Sellerie und den Schwarzrettich dazugeben und alles für weitere 5 Minuten kurz andünsten. Als nächstes mit dem Wasser ablöschen und die Suppe bei geschlossenem Deckel für circa 35 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Schale des Schwarzrettichs in feine Streifen schneiden.

Sobald das Gemüse weich gekocht ist, die Suppe mit dem Pürierstab mixen und den Zitronensaft, den Essig, die Margarine, sowie die Hafermilch untermischen. Dann nochmal etwas köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kokosöl in eine Pfanne geben, schmelzen und darin nach und nach die dünn geschnittenen Schalen frittieren, leicht salzen und aus der Pfanne nehmen. Auf einem Küchentuch etwas austropfen lassen und anschließend die Suppe mit den Gemüsechips servieren.

Quelle: SevenCooks, 2019

## Gemüse-Infos: Rettich

Gesundheit:

Ein ganzer Rettich kann nicht nur den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C decken, er enthält auch wertvolle Senföle, die antibiotisch und schleimlösend wirken.

Deshalb wurde er schon vor Jahrhunderten als Medizinpflanze gegen Gicht, Rheuma, Husten und Heiserkeit eingesetzt. Die Schärfe dieser Öle hat

außerdem eine heilsame Wirkung auf Leber, Galle und Verdauung. Alle Retticharten sind reich an Vitaminen und Nährstoffen. Am meisten Vitalstoffe liefern Freilandexemplare, die unter echtem Sonnenlicht gewachsen sind (so *wie unsere*).

Belastung:

Im Jahr 2015 zählte das Bundesamt für Verbraucherschutz konventionell angebaute Radieschen zu den Erzeugnissen mit den höchsten Pestizid-Belastungen. Einige der Proben überschritten sogar die zulässigen Höchstwerte. Neben Herbiziden spielen hier auch Nitrate eine Rolle. Sie kommen zwar natürlich in Böden vor und werden von den Pflanzen als Nährstoffe verwertet, doch konventionelle Böden sind oft so überdüngt, dass sie einen extrem hohen Nitratgehalt aufweisen. Besonders bei Kindern kann dies zu gesundheitlichen Auswirkungen führen und in großem Maß konsumiert krebserregend wirken. Deshalb bitte (*weiterhin bei uns*) bio und regional kaufen.

Verwertungstipps:

Ähnlich wie Kohlrabi und Gurke bestehen Rettiche zu über 90% aus Wasser, wenn man das Wasser mit Tricks wie feuchtem Küchentuch/ Blätter wässern nicht mehr knackig bekommt, gibt es aber immer noch viele Wege sie zu verwerten.

- milchsauer Fermentieren/ Einlegen – dazu gibt es unzählige Anleitungen im Internet
- im Ofen gebacken (gemischt mit anderen Gemüsen) geben vor allem Radieschen durch ihren wässrigen Biss eine spannende Abwechslung auf dem Teller
- *Als Suppe, wie oben im Rezeptvorschlag*

**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).**

**Liebe Grüße  
vom  
Ackerteam!**



---

Copyright PlantAge eG, 2019

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

VEGAN  ORGANIC  FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

**LETZTE CHANCE**  
**Unterstützt uns JETZT auf**  
**[www.startnext.com/plantage-farm](http://www.startnext.com/plantage-farm)**

Zum Crowdfunding

## Ernte der Woche KW 46

Aus eigenem Anbau

- Kartoffeln
- Endiviensalat
- Petersilie
- Stangensellerie
- Knollensellerie
- Kohlrabi
- Fenchel/Rote Beete
- Mangold
- Schwarzwertich
- Pastinake

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht-bio, im Mai das letzte Mal behandelt, also "rückstandsfrei") - Golden Delicious

