

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 5

Vom Feld

- Grünkohl
- Spinat (mit einem bisschen Postelein)
- Porree (restlicher Sommerporree)

Aus dem Lager

- 1,5 kg Kartoffeln - Adretta (mehlig-kochend)
- 1 kg Rote Beete - Tondo di Chioggia oder Robuschka

Liebe Genoss*innen,

Wir haben etwas ganz besonderes für euch: **Biovegane Orangen!**

Ende dieser Woche werden wir das [biozyklisch-vegane Olivenöl](#) aus Griechenland bestellen, welches wir über unseren Online Shop anbieten. Da sich also sowieso eine Lieferung auf dem Weg macht, habt ihr exklusiv bis Ende dieser Woche die Möglichkeit euch [5kg biovegane Orangen für 20€ aus Griechenland](#) zu bestellen!

Diese werden dann Mitte Februar in eure **Verteilstation geliefert**.

→ <https://plantage.shop/products/orangenkiste>

Diese Woche ist die **letzte Chance an der Umfrage teilzunehmen** und eure Wünsche und Erwartungen an die Gemüsebox mitzuteilen. Die Antworten helfen uns enorm unser Angebot an eure Bedürfnisse anzupassen, zu verbessern und weiterzuentwickeln. Bisher haben wir rund 200 Antworten zur Mitgliederumfrage "[Wunschliste 2021](#)" erhalten. Wir würden uns freuen, wenn noch mehr Menschen teilnehmen möchten, um ein repräsentatives Ergebnis zu erhalten. Dies ist eure Chance den Inhalt der Gemüsebox zu gestalten!

→ www.surveymonkey.de/r/wunschliste2021

Zur Gemüsebox:

Der **Spinat** ist in einer Art Mischkultur mit Postelein gewachsen, welcher sich im letzten Frühjahr selbst ausgesät hatte. Ihr findet daher ggf. in eurer Spinattüte auch kleine Posteleinblätter.

Beim **Porree** handelt es sich um die letzte Ernte des "Sommerporrees". Dieser ist dünner als der Winterporree und hat den kalten Schnee nicht ganz so gut überstanden. Nächstes Mal könnt ihr euch also wieder auf richtig schöne Porrees freuen.



Letzte Woche ist vielen der Befall der **weißen Fliege** auf den **Grünkohlblättern** aufgefallen. Der rote Grünkohl war davon besonders betroffen und die Pflanzen wuchsen insgesamt schwächer und kleiner als der grüne Grünkohl. Die Eier der weißen Fliege lassen sich mit einer Gemüsebürste gut abrubbeln, daher am besten jedes Blatt vor der Zubereitung kurz prüfen.

Viele Grüße,

Euer PlantAge-Team

Teamsache - Wioletta

Kind of employment: permanent employment as a gardening help

Since when are you here: I work with PlantAge since August 2020

What are your tasks: I am helping the team with harvesting vegetables, preparing and packing the boxes for members, planting and weeding

What motivates you: The people I work with motivate me and the respect, with which we treat each other. They are very friendly and helpful co-workers. I am also happy to work outside and have good relations with the boss.

Gemüse-Tipps: Spinat

Lagerung

Spinat ist ein zartes Gemüse, das nicht gequetscht werden möchte und Feuchtigkeit mag. Je mehr Platz man ihm zur Lagerung gibt, desto besser hält er im Kühlschrank. Optimal eignet sich eine geräumige Box, die mit einem leicht feuchter Küchentuch ausgelegt wird. Sonst tut es auch nur Einschlagen ins Tuch, mit genügend Abstand darum. So halten ganz frische Blätter 4 -5 Tage.

Fun Fact

Satte 80 Prozent der gesamten Spinatproduktion gehen in die Herstellung industriell verarbeiteter Lebensmittel, z.B. für Tiefkühlprodukte wie Pizza oder den berühmten Rahmspinat.

Mythos Eisen

Als der Physiologe Gustav von Bunge 1890 den Nährwert von Spinat errechnete, benutzte er als Grundlage getrocknetes statt frisches Gemüse, was bei einem Wassergehalt von etwa 90% einen erheblichen Unterschied machte und einen Rechenfehler zum Ergebnis hatte, der sich lange Zeit hielt und nicht nur für Popeyes Popularität sondern auch spinatverschmierte Kindermünder weltweit sorgte. Statt 35g Eisen auf 100g sind es nur 3g. Trotzdem ist Spinat sehr nährstoffreich und aus gesundheitlicher Sicht schwer zu empfehlen.

Verwertung/ Verwendung

- gedünstet als Zugabe zu Getreidegerichten und in Eintöpfen
- in Suppen, z.B. mit Linsen, Kokosmilch und Kurkuma
- zu Pasta aller Art, z.B. für Lasagne oder cremige Soßen
- gedünstet als Pizzabelag, z.B. mit Zwiebeln und Knoblauch
- gefüllt mit Resten (Reis, Getreide, Kartoffelstampf)
- püriert als Pesto/ grüne Soße/ Dressing
- in grünen Smoothies
- püriert zum Einfärben von Teigen (Brot, Nudeln,...)
- als Salat, pur oder in leckerer Kombi, z.B. mit Trockenfrüchten, (Süß)Kartoffel...
- für Füllungen, z.B. Strudel oder gefüllte Paprika mit cremigem Spinat-Zitronen-Reis
- als gesundes Wrap

Rezepte der Woche

Die schnellste und beste Linsensuppe der Welt mit Spinat und Kokosmilch

Zubereitungszeit: 20 Min./ glutenfrei

Zutaten (für 2 Personen oder einen ausgehungerten Riesen)

- 400 g Kokosmilch (1 Dose)
- 250 g rote oder/und gelbe Linsen
- 200 g frischer oder tiefgekühlter Blattspinat
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
- nach Belieben: Currypulver, (Kreuz)Kümmel, Cayennepfeffer, Fenchelsamen, Kardamom

Zubereitung:

Rote und gelbe Linsen haben etwa die gleiche Kochzeit, man kann sie also getrost mischen.

Mit der doppelten Menge Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und anschließend mit Deckel auf niedriger Flamme 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Spinat gründlich waschen, sonst erwartet euch später ein unfreiwilliges Zahnschmelz-Peeling.

Die Kokosmilch und den abgetropften Spinat zu den Linsen geben, 3-5 Minuten weiter köcheln lassen, falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser dazu geben.

Ordentlich würzen, bis die Suppe exotisch und fantastisch mundet.

Die Tipps, Informationen und 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).



Copyright PlantAge eG, 2021

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

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

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.