

GEMÜSEBRIEF

KW 9



<- Salbei :-)

ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - sunita
- Möhren**
- Salbei*
- Postelein*
- Porree**

Von Biohof Zielke

- Petersilienwurzel

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 8\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 7\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

die Anrede "Genoss:in" wird in diesen Tagen ihrer Bedeutung gerecht. Als Genossenschaft haben wir die Freiheit uns in einer bürgerlichen Rechtsform mit eigener Satzung zu vereinen, um nach unserem Willen, auf demokratischen Wege unsere Lebensmittelversorgung selber zu gestalten. In diesen Tagen wird uns der **Wert von freier Meinungsäußerung, Versammlung und Vereinigung** bewusst! Wir sind fassungslos, traurig, wütend und zuweilen auch ängstlich. Die Besuche von Kundgebungen und Friedensgebeten in Frankfurt (Oder), das Demonstrieren vor dem Brandenburger Tor zeigen uns, dass wir nicht alleine sind. In Gedanken sind wir bei den vielen Ukrainer:innen, aber auch Menschen überall auf der Welt, die in Unterdrückung leben, auch in Russland.



Was kannst Du gerade tun?

-  Spenden.
-  Verfolgte und Geflüchtete aufnehmen, wenn möglich.
-  Teilen, welche Organisationen Hilfe für Verfolgte und Geflüchtete anbieten. Auch wenn die Organisation noch so klein ist.
-  Auf Demos gehen.
-  Abgeordnete im eigenen Wahlkreis anschreiben und aktives Handeln fordern.
-  Kontakt mit Hilfsorganisationen im eigenen Ort aufnehmen und Unterstützung anbieten.
-  Sich vielfältig informieren, auch über ukrainische Quellen.
-  Putintreue Vertretungen, Staatsfirmen, Verbände mit Protest überhäufen.
-  „Ich-verstehe-Putin“-Menschen im Freundeskreis aufklären.

KATAPULT © 2022 KATAPULT

Zwei Kisten Kartoffeln und eine Kiste Zwiebeln sind auf dem Weg zur ukrainischen Grenze. Es ist wirklich nicht viel, aber ein kleines und sofortiges Zeichen, dass wir Gewillt sind zu unterstützen wo wir können. Mitarbeiter:innen haben bereits Wohnraum angeboten, Flaggen zur sichtbaren Solidarisierung sind bestellt, aber reicht das? Wir wollen uns **weiter solidarisieren, konkrete Unterstützung bieten und helfen Informationen** dazu zu verbreiten. Schreibt uns von Eurem Engagement, per E-Mail oder auf [instagram](https://www.instagram.com/).

Bei zu viel Aufregung und Nervosität in dieser Woche, probier es mal mit einem Salbeitee. Dieser tut nicht nur gut bei Erkältung und Husten, sondern soll auch bei Anspannung und Angstgefühlen helfen. Mehr dazu auf Seite 4.

Und nun zu PlantAge

Vielen Dank für eure Teilnahme und euer zahlreiches Feedback zur Umfrage Telegram vs. Signal. Sie hat ergeben, dass über 75 % für einen **Wechsel zu Signal** sind oder keine Präferenz angegeben haben. Deshalb, und weil Signal einfach sicherer ist, sind wir zu dem Entschluss gekommen ab 14.03. (KW 11) zu Signal zu wechseln. In der Woche vom 07.03 (KW 10) erhaltet ihr einen Einladungslink zu eurer Signalgruppe per E-Mail und über eure aktuelle Telegram Gruppe. Die alten Telegram Gruppen werden danach gelöscht.

Den **Porree ernten wir diese Woche mit Wurzeln**, uns erreicht der Tipp, dass diese angebraten als Topping sich gut machen. Wir freuen uns auf euer Feedback. Ein Tipp aus der Genossenschaft für Möhren: **schrumpelige Möhren** in eine Schüssel mit Wasser legen (ein paar Stunden) dann sind sie wieder knackig.

Jede Woche fragen wir euch nach Feedback worüber wir uns sehr freuen, denn es hilft uns zu wissen was wir verbessern können. Leider können wir über den Gemüsebrief nicht alle Fragen beantworten. Deshalb **schreibt bei Fragen** uns **gerne eine E-mail** mit info@plantage.farm. Generelles Feedback zur Gemüsebox jedoch bitte weiterhin über das Formular mitteilen. Um einige Fragen zu beantworten, wir würden gerne **biozyklisch-vegan zertifiziert hinzukaufen**, jedoch sind wir deutschlandweit der einzige zertifizierte Gemüsebaubetrieb. Nicht-zertifizierte biovegan wirtschaftende Betriebe haben oftmals nicht die erforderlichen Mengen oder sind zu weit weg, sodass wir uns für den biologischen und regionalen Einkauf entscheiden. Unser **Gemüse ist ein Naturprodukt** und wird unter wechselnden Wetter und Umwelteinflüssen hergestellt. Mancher Porree ist sandiger, da beim Häufeln der Boden zu nass war, der Traktor seine Probleme hatte, und einige Porrees zunächst verschüttet wurden, bevor wir sie wieder ausgruben.

Neu in der Gemüsebox: die **Petersilienwurzel**. Neben viel Vitamin C liefert dieses Gemüse auch eine Menge würzigen Geschmack. Ob roh im Salat oder erhitzt beschert uns dieses Gemüse eine willkommene Abwechslung.

Momentan ist das Wetter gefühlt wieder kälter, vor allem nachts friert es, dafür wird es aber auch sonniger. Die ersten Radieschen sind gesät und mit Vliesen abgedeckt. In den nächsten Wochen kommen weitere Säukulturen wie Frühjahrmöhren, Haferwurz, Stielmus und Spinat hinzu. Der Frühling zeigt sich, die bereits im letzten Jahr gepflanzten Kräuter wie Schnittlauch, Gewürzfenchel, Oregano und Zitronenmelisse treiben wieder neu aus.

Sonnige Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 12.03.](#)

Tee der Woche: Alles um den Salbei



Eigentlich stellt die Grafik Sojabohnen dar, aber mit etwas Fantasie sieht man auch einen Salbei Strauß

Wirkung von Salbeitee bei Husten und Erkältung

Salbei ist eine der ältesten heimischen Heilpflanzen und schon der botanische Name „Salvia officinalis“ weist auf seine Heilwirkung hin: Übersetzt bedeutet das „offizielle Heilung“. Bereits die Mönche im Mittelalter verwendeten Salbei zur Behandlung von Atemwegserkrankungen und Nervosität. Auch Hildegard von Bingen empfahl Salbei gegen „schlechte Säfte“ und Verschleimung.

Die heilende Wirkung von Salbeitee:

- Die Heilwirkung des Salbeis steckt in den fleischigen Blättern, die reich an ätherischen Ölen (wie Cineol und Camphen) und Bitterstoffen sind. Auch Flavonoide sind enthalten.
- Die ätherischen Öle Cineol und Camphen sollen die Durchblutung anregen, desinfizierend und keimtötend wirken.
- Die enthaltenen Gerbstoffe sollen adstringieren, das heißt sie ziehen also die Haut zusammen und trocknen aus, so dass sich Verschleimungen leichter lösen und Blutungen gestillt werden.
- Bei Husten löst Salbeitee so die Verschleimung in den Atemwegen und wirkt antibakteriell.
- Auch bei Zahnfleischentzündungen und vereiterten Mandeln schafft Salbeitee Linderung, indem er Blutungen stoppt, das Gewebe kräftigt und entzündungshemmend wirkt.
- Du kannst Salbeitee bei **Nervosität, Anspannung sowie bei Angstgefühlen** trinken. Es soll auch dabei helfen, Stress abzubauen.
- Außerdem soll Salbeitee den Schweißfluss hemmen.
- Bei krampfhaften Magenschmerzen oder Menstruationsbeschwerden soll eine Tasse heißer Salbeitee eine entspannende Wirkung haben und entkrampfen.

Im Mittelalter schrieben Gelehrte dem Salbei außerdem eine gedächtnisfördernde Wirkung zu und tranken Salbeitee zur geistigen Stimulierung. Studien aus England untersuchten diese Wirkungsweise des Salbeis und weisen auf bessere Gedächtnisleistungen hin. Es kann also nicht schaden, vor Prüfungen Salbeitee zu trinken.

Zubereitung:

Brühe einige Blätter mit heißem Wasser auf. Es wird empfohlen bis zu 10 Minuten ziehen zu lassen, aber achte auf dein persönliches Empfinden, denn irgendwann wird der Tee zu bitter.

Quelle: [Utopia](#)