

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 1



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Steckrübe
- Möhre*
- Rote Bete
- Grünkohl

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 50\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 49\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wir sind wieder da! Mit frischer Energie starten wir ins neue Jahr. Die zwei Wochen Betriebsurlaub haben uns allen richtig gut getan. Wir hoffen, dass ihr auch schöne Feiertage verbringen konntet und gut ins neue Jahr gekommen seid.

Wir legen direkt los mit sehr interessanten Neuigkeiten aus unserem Office-Kreis. Wir arbeiten aktuell an einer Lösung, sodass ihr eure **Joker selbst verwalten** könnt. Also z.B. könnt ihr dann selbst einsehen, wie viele Joker schon gesetzt wurden. Dafür hat Veronika ein Sheet entwickelt, in welchem eure Daten anonymisiert gelistet sein werden. Zur Zeit läuft dazu ein erster Test mit 50 Genoss:innen, sodass wir das Programm noch weiter entwickeln und verbessern können. Per E-Mail erhaltet ihr von uns zeitnah eine Info mit weiteren Details dazu und wir bitten dann um eine Rückmeldung, wenn ihr mit der Veröffentlichung eurer anonymisierten Daten nicht einverstanden seid.

Am 21. Und 22. Januar findet ihr uns mit einem Infostand bei der **Veggieinale** in Berlin. Wir freuen uns, wenn ihr uns besuchen kommt! Mit dem Code "**FAIR23**" bekommt ihr beim Kauf einer Tageskarte 2€ Rabatt.

Mehr Infos auf [Berlin 2023 - Veggieinale & FairGood](#)



Am 21. Januar findet auch die **Wir haben es satt-Demo** in Berlin statt. Wir organisieren den **veganen Block** und hoffen, dass viele von euch dabei sind, damit dieser auch richtig sichtbar ist! Gerne können sich weitere (vegane) Gruppen und Organisationen anschließen! Meldet euch dazu gerne bei uns.

Auf dem Acker geht es gleich mit Vollgas los, denn es wird ab jetzt wieder wöchentlich geerntet und gepackt. Die Ernte ist im Winter natürlich überschaubar, doch auch zu dieser Jahreszeit möchten wir euch mit **frischem Grün** versorgen. Wenn alles nach Plan läuft, dann findet ihr bis zum Frühjahr immer entweder Grünkohl, Postelein, Spinat, Rosenkohl oder Feldsalat in eurer Gemüsekiste.

Nicht nur auf dem Acker gibt es noch einiges zu ernten, sondern auch die Lager sind prall gefüllt mit Möhren, Rote Bete, Kartoffeln, Zwiebeln, Steckrübe, Schwarzem Rettich, Kohlrabi und weiteren leckerem Gemüse. Wir könnten damit gerne auch noch weitere Haushalte versorgen. **Erzählt es gerne weiter!!!**

Neujährliche Grüße

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Rote Bete

Herkunft

Rote Bete (*Beta vulgaris*), auch Rote Rübe genannt, gehört zu den Gänsefußgewächsen (*Chenopodiaceae*) und ist eng mit der Zuckerrübe verwandt. Die Rote Bete ist relativ leicht zu kultivieren und gut lagerfähig. Das stark färbende Gemüse stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wurde von den Römern nach Europa gebracht. Daher leitet sich ihr deutscher Name "Bete" auch vom lateinischen Gattungsnamen "Beta" ("Rübe") ab. Laut Duden ist inzwischen übrigens auch die Schreibweise "Rote Beete" zulässig.

So gesund ist Rote Bete

Der Farbstoff Betanin gibt der Roten Bete ihre charakteristische rote Farbe. Die Rübe der Roten Bete ist reich an Mineralstoffen, Vitaminen, Eisen und Folsäure – und daher sehr gesund. Ihr wird eine blutreinigende und verdauungsfördernde, basische Wirkung zugeschrieben. Das Betanin gilt außerdem als effektiver Radikalfänger. Zubereiten lassen sich die Knollen als gekochte Gemüsebeilage, Salat, Suppe oder Smoothie. Der Farbstoff wird in der Lebensmittelindustrie auch zum Färben zahlreicher Fertigprodukte verwendet.

Der optimale Standort

Rote Bete gedeiht am besten an einem vollsonnigen, warmen Standort, wächst aber auch im Halbschatten noch zufriedenstellend. Sie wird als Mittelzehler eingestuft. Im Gegensatz zu Zuckerrüben, die nur auf lehmigen Böden gute Erträge bringen, wachsen die Roten Rüben auch auf sandigeren Böden. Diese sollten humusreich und locker sein, damit sich die Knollen gut entwickeln können.

Fruchtfolge und Mischkultur

In der Fruchtfolge sollte man Rote Bete nach Kohlgewächsen oder anderen Starkzehrern anbauen. Dabei sollte *Beta vulgaris* frühestens nach vier Jahren wieder auf demselben Beet angebaut werden. Eine ebenso lange Zeitspanne ist nach anderen Gänsefußgewächsen wie Mangold und Spinat einzuhalten. Als Pflanzpartner in einer Mischkultur haben sich Kohlrabi, Schnittsalat, Buschbohnen und Erbsen bewährt.



Quelle: [Mein schöner Garten](#)

Rezept der Woche: Rote Bete Chips

"Rote-Bete-Chips sind ein leckerer und gesunder Snack, den du ganz einfach selber machen kannst. Im Ofen gebacken sind sie zudem viel gesünder als klassische Chips. Wir zeigen dir ein einfaches Rezept.

Rote Bete eignet sich hervorragend dazu, leckere und gesunde Chips aus ihr herzustellen. Dafür benötigst du nur etwas Salz, Speiseöl, Rote Bete und natürlich einen Backofen.

Der Vorteil beim Selbermachen: Du sparst nicht nur die Verpackung, sondern kannst auch den Salz- und Fettgehalt selbst bestimmen. Chips aus dem Supermarkt enthalten zudem oft Geschmacksverstärker und Zucker, auf die du beim Selbermachen gut verzichten kannst. Geschmacklich tut das den Rote-Bete-Chips keinen Abbruch und sie werden genauso lecker und knusprig wie die gekaufte Variante."

Zutaten

- 3 mittelgroße Rote-Bete-Knollen
- 1 EL
- Pflanzenöl
- Salz
- Gewürze (optional)

Zubereitung

Wasche und schäle die frische Rote Bete. Da Rote Bete stark färbt, solltest du ein Schneidebrett verwenden, das sich leicht abwaschen lässt oder das sich verfärben darf.

Schneide die Rote-Bete-Knollen in dünne Scheiben von ein bis zwei Millimeter Stärke. Das geht am besten mit einem Gemüsehobel. Je dünner die Scheiben, desto knuspriger werden die Rote-Bete-Chips. Für gleichmäßige Scheiben verwendest du am besten einen Gemüsehobel.

Salze die Rote-Bete-Scheiben und lasse sie 15 Minuten stehen. Das entzieht dem Gemüse Wasser und die Chips werden beim Backen knuspriger.

Gieße das Rote-Bete-Wasser ab, gib das Speiseöl und je nach Geschmack weitere Kräuter oder Gewürze hinzu und mische alles gründlich durch.

Lege die Scheiben nebeneinander auf einem Backblech aus, sodass sie sich nicht überlappen. Für dieses Rezept benötigst du etwa drei Bleche. Alternativ kannst du auch einen mit Backpapier ausgelegten Backrost verwenden.

Backe die Rote-Bete-Chips bei 140°C Umluft für rund 45 bis 60 Minuten im nicht vorgeheizten Ofen. Vorheizen ist hier nicht nötig, da die Chips ruhig länger bei geringer Hitze im Ofen bleiben dürfen.

Die genaue Backzeit hängt maßgeblich von der Dicke der Scheiben ab. Teste deshalb immer wieder, ob die Rote-Bete-Chips fertig sind. Nimm dazu eine Scheibe heraus, lasse sie eine Minute abkühlen und teste, ob sie knusprig ist. Tipp: Öffne den Ofen während der Backzeit zwei- bis dreimal kurz, damit der Dampf entweichen kann und die Chips knuspriger werden.

Quelle: [Utopia](#)

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 2



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Schwarzwertich
- Rosenkohl
- Grünkohl
- Zwiebeln*
- Getrockneter Salbei*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 1\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 50\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Nach den Ergebnissen der kleinen Blitzumfrage zum **Jahreskalender** haben wir uns entschieden, dieses Jahr kein Exemplar drucken zu lassen. Gewünscht war dennoch eine Übersicht zu unseren Veranstaltungen, Lieferungen und Gemüse der Saison. Zu Beginn des Monats möchten wir daher nun eine Liste der saisonalen Kulturen teilen. Natürlich kann es immer zu Abweichungen kommen, doch sicher hilft es euch schonmal einen Eindruck zu erhalten, worauf ihr euch in den kommenden Wochen freuen dürft. Auf unserer Webseite findet ihr den [PlantAge-Jahreskalender](#) mit unseren Veranstaltungen, Ferienzeiten und Obstlieferungen des [Shops](#). Diesen könnt ihr euch herunterladen, um ihn digital zu verwenden oder ihr druckt ihn selbst aus.

Wie euch vielleicht auffallen wird, sind **keine einzelnen Mitmachtage** gekennzeichnet, da wir einen neuen Ansatz ausprobieren möchten. Im November haben wir gemerkt, dass wir die Ernte, bevor der Frost einsetzt, nicht alleine meistern können und haben die Winter-Erntewochen ins Leben gerufen. Ernte- bzw. Acker-Aktionen wollen wir nun in diesem Jahr weiterführen. Die **Aktionswochen** werden wir 1-3 Wochen vorher per Signal und auf der Website ankündigen, wenn wir Unterstützung brauchen. So wisst ihr, dass ihr auch wirklich gebraucht werdet. Hintergrund ist außerdem, dass wir personell die Betreuung der Mitmachtage nicht in so häufigen Abständen gewährleisten können.

Zudem neu ist eine Übersicht zu [saisonalen Rezepten](#) auf unserer Webseite. Hierbei handelt es sich um das FÖJ Projekt von Meyke. Die Liste wird laufend fortgeführt, sodass ihr zu unserem Gemüse immer eine Auswahl passender Rezepte findet in Ergänzung zum Gemüsebrief.

Für den [Veganen Block auf der Demo "Wir haben es satt"](#) am **21. Januar** stehen nun weitere Details fest. Gerne können sich weitere Gruppen dazu anschließen. Wir suchen außerdem noch Helfer:innen, die vor Ort mit anpacken können und z.B. ein Transparent tragen. Wer mitmachen möchte, meldet sich bei vff-Berlin@vegansforfuture.eu
→ [Alle Infos \(www.plantage.farm/demo\)](http://www.plantage.farm/demo)



Da die Sorge formuliert wurde, dass wenn wir **mehr Haushalte versorgen**, weniger Gemüse für die aktuellen Mitglieder übrig bleibt, möchten wir auf diesen Punkt gerne noch einmal ausführlicher eingehen. Wir werden unsere Preise trotz Inflation dieses Jahr nicht erhöhen. Wir konnten in den letzten Jahren viele Erfahrungen gewinnen und können das Gemüse immer günstiger zu steigender Qualität anbauen. Um jedoch unsere Infrastruktur optimal auszunutzen und die Kosten decken zu können, suchen wir noch weitere Mitglieder für unsere Solawi. Aktuell sind wir bei rund 775 Ernteanteilen. Angebaut haben wir für rund 800 und können bis zu 850 Haushalte in der kommenden locker Saison versorgen. Das Gemüse wird dann in entsprechenden Mengen angebaut. Mit der 6-wöchigen Testphase kann jederzeit gestartet werden. :-)

Sonnige Grüße Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Salbei

Viele Salbeiprodukte tragen das Wort Salvia im Namen, was einfach nur das lateinische Wort für Salbei ist. Relevant in der Küche und Medizin ist hierzulande der Echte Salbei (lat. *Salvia officinalis*). Damit ist in der Regel auch das gemeint, was wir Salbei nennen. Doch selbst von *Salvia officinalis* gibt es mehr als eine Art.

Denn wenn man ganz genau ist, handelt es sich bei Salbei bzw. *Salvia* um eine Pflanzengattung, die zwischen 850 und 900 Arten hat. Damit gehört Salbei tatsächlich zu den artenreichsten Gattungen auf der Welt - nur in der Antarktis (na gut, damit hätte eh niemand gerechnet) und in Australien kommt die Pflanze nicht vor.

Beliebt neben den Kräuterextrakten aus dem Echten Salbei sind auch die ätherischen Öle, die in der Pflanze schlummern. Auch sie haben eine Salbei-Wirkung, die häufig Anwendung findet und genutzt wird. Ob als Öl, Tee oder Gewürz - die Verwendung von Salbei ist vielfältig. Daneben ist Salbei im Garten auch bei Hummeln und Bienen äußerst beliebt. Sie fliegen die Blüten sehr gerne an.

So gesund ist Salbei:

Schon mindestens seit dem Beginn des Mittelalters wissen die Menschen in Deutschland um die Wirkung des Echten Salbeis. Doch nicht nur die Geschichte zeigt uns, dass an der vielbesungenen Salbei-Wirkung tatsächlich etwas dran ist.

Auch der Name *Salvia* zeigt, dass es sich bei Salbei um eine richtige Power-Pflanze mit heilender Wirkung handelt. Denn *Salvia* kommt von *salvus*, das 'gesund' bedeutet, sowie *salvare*, dem lateinischen Wort für 'heilen'. *Salvia officinalis* verspricht also so einiges, da der lateinische Begriff 'officin' auch noch ein altes Wort für 'Apotheke' ist.

Besonders wirksam sind die im Salbei enthaltenden ätherischen Öle. Diese zeichnen sich durch ihre Inhaltsstoffe aus. Für die Salbei-Wirkung besonders relevant sind:

- Thujon (auch Salviol): machen bis zu 60 % der ätherischen Öle der *Salvia officinalis* aus
- Linalool
- 1,8-Cineol
- Gerb- und Bitterstoffe

Außerdem enthalten sind Kampfer, Flavonoide, Diterpene, Triterpene und viele Vitamine.

Zu viel des Guten:

Beim Thujon handelt es sich um ein Nervengift, das in zu hoher Dosierung zu Verwirrtheit und epileptischen Krämpfen führt. Deswegen wird die Höchstmenge, die pro Tag verzehrt werden sollte, auf maximal 6 Gramm Salbei oder etwa 15 Blätter beziffert.

Deswegen sollte Salbeiöl immer verdünnt werden. Ebenfalls sollte Salbei insgesamt nicht länger als vier Wochen am Stück dauerhaft angewandt werden.. Die Maximaldosis für Salbeitee liegt für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene bei drei bis vier Tassen täglich, da sonst Salbei-Nebenwirkungen auftreten können.

Quelle: [Wunderweib](#)

Rezept der Woche: [Vegane Kartoffelgratin mit Ofengemüse](#)

Zutaten:

KARTOFFELGRATIN

- 1,2 kg Kartoffeln
- 250 ml vegane Sahne
- 200 ml vegane Milch
- 2 geh. EL Hefeflocken
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben
- 1 TL Paprikapulver
- Salz + Pfeffer

OPTIONAL: HEFESCHMELZ

- 2 EL vegane Butter
- 2 EL Mehl
- 350 ml vegane Milch
- 4 geh. EL Hefeflocken

- 1 Prise Salz
- optional: 100 g veganer Reibekäse

BEILAGEN

- 600 g Gemüse der Saison, z.B. Buschbohnen, Cocktailtomaten, Rosenkohl, Möhren, Paprika, braune Champignons, ...
- 400 g Räuchertofu
- frische Kräuter, z.B. Rosmarin, Thymian, Salbei, Oregano, ...
- 1 Prise Salz, Paprikapulver und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und je nach Notwendigkeit und Belieben schälen. Mithilfe eines Hobels in 2-3 mm dünne Scheiben hobeln.

2. Vegane Sahne, Milch, Hefeflocken, Muskat und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die schnelle & einfache Variante mit krossen Kartoffeln: Kartoffeln hochkant schichten und mit der Flüssigkeit auffüllen. So werden die oberen Hälften der Kartoffelscheiben knusprig und die unteren werden saftig und weich.

3. Für die eher traditionelle Variante mit Hefeschmelz: Kartoffelscheiben horizontal in Auflaufform verteilen und mit Flüssigkeit befüllen. Die Margarine in einem kleinen Topf schmelzen lassen und das Mehl darin verrühren, mit Milch ablöschen. Solange auf mittlerer Temperatur köcheln lassen bis die Konsistenz cremig und dickflüssig ist. Mit Hefeschmelz und Salz würzen Dann über das Gratin geben und nach Belieben noch den gekauften veganen Käse darüber streuen, falls du es richtig käsig magst.

4. Das Gratin in den Ofen schieben und für ca. 70 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

5. In der Zwischenzeit den Tofu in 100 g Stücke schneiden. Diese mit einem Messer kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden. Die Schlitzte mit den Kräuterzweigen wie Rosmarin füllen. Für 25 Minuten backen. Das Gemüse waschen, schneiden und würzen. Je nach Gemüse und Größe braucht es im Ofen unterschiedlich lange (meistens jedoch 20-30 Minuten). Tomaten benötigen nur 10-15 Minuten im Ofen. Alles gemeinsam aus dem Ofen nehmen, servieren und genießen. Bon Appétit!



Das Rezept stammt vom veganen Foodblog [Cheap & Cheerful Cooking](#) (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 3

FARMERS
FOR FUTURE

ERNTEN DER WOCHE

- Kartoffeln
- Rosenkohl
- Grünkohl
- Rote Bete
- Porree*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 2\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 1\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Begleitet ihr uns am Samstag, den **21. Januar bei der Demo "Wir haben es satt"** in Berlin? Wir freuen uns auf viele Unterstützer:innen für unseren **veganen Block!**

→ Mehr Infos: www.plantage.farm/demo

Wir zeigen praktisch, dass es geht: eine **Landwirtschaft ohne Tiere!** Es wird Zeit, dass auch die Politik das versteht und solidarische, klimafreundliche und tierleidfreie Landwirtschaft fördert.

Uns rennt die Zeit davon, um die größte Klimakatastrophe noch abzuwenden. Die Landwirtschaft ist nicht nur ein großer Erzeuger von Treibhausgasen, sondern auch besonders von den Folgen betroffen. Es kann nicht allein in der Hand von Verbraucher:innen liegen. Die Politik MUSS handeln!

In unseren Abholgruppen bei Signal möchten wir euch zu Monatsbeginn mit einer kleinen Übersicht unser **saisonales Gemüse** vorstellen. Wir versuchen möglichst konkret die Kulturen auszuwählen, die es auch tatsächlich in den kommenden Wochen in der Gemüsekiste geben soll. Wetter- und betriebsbedingt kann es allerdings immer zu Abweichungen kommen. Hoffentlich können wir auf diese Weise eure Planbarkeit und Vorfreude steigern :-)

→ [Hier findet ihr die Monatsübersicht und unseren Jahreskalender](#)

Wir haben Rückmeldung bekommen, dass der **Grünkohl** bedauerlicherweise schon schnell an Qualität verliert und gelb wird. Unsere Vermutung ist, dass der Grünkohl einen leichten Frostschaden abbekommen hat und außerdem etwas zu eng gepflanzt wurde und somit nicht genug Sonne abbekommt. Gar nicht so einfach den perfekten Erntezeitpunkt für den Grünkohl abzugreifen. Erst wartet man auf den Frost, damit der Grünkohl richtig lecker wird und dann ist es doch zu kalt... Die zu enge Pflanzung ist etwas, das wir dieses Jahr korrigieren können, auf das Wetter haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir empfehlen euch, den Grünkohl als erstes zu verwerten, damit ihr noch die ganze Gemüsepower genießen könnt.

Bald soll es auch wieder frische **Wintersalate** geben. Mit der Ernte von Feldsalat möchten wir nächste oder übernächste Woche starten. Bei warmen und sonnigen Tagen kann der Salat noch etwas weiter wachsen und wir haben mehr davon. Rosenkohl und Grünkohl hingegen werden im Feld nicht mehr besser, sodass wir diese Kulturen zuerst für euch ernten.

Demonstrierende Grüße
Euer PlantAge-Team



Gemüse-Tipps: Rosenkohl

Lagerung:

Rosenkohl hält auf dem Feld lange frisch, ist jedoch zu Hause nicht lange lagerbar. Er sollte innerhalb von ca. 4 Tagen verzehrt werden.

Herkunft:

Der Rosenkohl (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*) – eines der wichtigsten Wintergemüse – ist auch als Sprosskohl bekannt und gilt als "Neuling" unter den Kohlsorten. Er wurde das erste Mal 1785 in Belgien beschrieben und 1821 bei Brüssel erstmals erfolgreich angebaut. Daher kommt auch sein ursprünglicher Name "Choux de Bruxelles" (Brüsseler Kohl).

Winterliche Vitaminbombe:

Rosenkohl ist winterfester als andere kopfbildende Kohlsorten. Je nach gewünschtem Erntezeitpunkt gibt es unterschiedliche Sorten. Traditionelle Sorten entfalten ihren nussig-süßlichen Geschmack erst über den Winter. Das liegt am Traubenzucker: Durch Photosynthese bilden die grünen Stauden im Winter bei kalten Temperaturen Traubenzucker. Diese geschmacklose Stärke wird in den Knospen in aromatische Zuckerstoffe umgewandelt, reichert sich dort an und macht den für den Mini-Kohl typischen Geschmack aus. Dieser Effekt lässt sich in der Tiefkühltruhe nicht nachahmen, die Zuckeranreicherung findet nur bei lebenden Pflanzen statt. Zudem ist Rosenkohl das Vitamin-C-reichste Wintergemüse von allen und übertrumpft sogar den Grünkohl. Er enthält außerdem einen beachtlichen Anteil an pflanzlichem Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Eisen.

Fruchtfolge und Mischkultur:

Generell sollten Kohl-Arten frühestens wieder nach drei Jahren auf demselben Beet und nicht mit anderen Kohlgewächsen zusammen angebaut werden. Als ausgesprochene Nachkultur kann Rosenkohl gut nach Frühkartoffeln, Bohnen und Erbsen gepflanzt werden.

Quelle: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuese/rosenkohl>



Rezept der Woche: Gebackener Rosenkohl mit veganen Speckwürfeln

Wir marinieren den Rosenkohl heute roh und garen ihn dann einfach im Ofen. Das hat einerseits den Vorteil, dass wir die gesunden Inhaltsstoffe nicht mit dem Kochwasser wegkippen. Andererseits gewinnt der Kohl durch die beim Backen entstehenden Röstaromen aber auch an Geschmack. Und darum geht es uns ja in erster Linie. Geschmack!

ZUTATEN:

GEBACKENER ROSENKOHL

- 1 kg Rosenkohl
- 4 EL Ahornsirup
- 1 TL Apfelessig, alternativ Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- Chiliflocken, optional
- 4 EL Olivenöl

VEGANE SPECKWÜRFEL

- 30 g Sojagranulat
- 1,5 EL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Pflanzenöl
- 1/3 TL [Liquid Smoke](#)
- 1/3 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/3 TL Knoblauchpulver
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Wasser, kochend



ZUBEREITUNG:

1. Für den gebackenen Rosenkohl alle Zutaten (außer dem Rosenkohl natürlich) zu einer Marinade verrühren. Den Rosenkohl putzen (waschen, trockenen Strunk entfernen und ggf. vertrocknete Blätter abzupfen), halbieren und mit der Marinade vermengen.
2. Für die veganen Speckwürfel alle Zutaten außer Wasser und Sojaschnetzel in einer Schüssel verrühren. Das kochende Wasser sowie die Sojaschnetzel hinzugeben und gut vermengen.
3. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Den Rosenkohl in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für insgesamt 30 Minuten im Ofen backen. Etwa nach 10 Minuten der Backzeit die Soja-Speckwürfel hinzugeben. Weitere 10 Minuten später alles ein Mal wenden bzw. gut durchrühren. Wer mag, kann für noch mehr Röstaromen zum Schluss auch die Grillfunktion des Ofens dazuschalten.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog [Cheap & Cheerful Cooking](http://www.cheapandcheerfulcooking.com) (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 4



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Rosenkohl
- Grünkohl
- Knollensellerie
- Zwiebel*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 3\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 2\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Danke danke danke! An alle, die mit uns am Samstag gemeinsam auf der Straße waren, um **für vegane Ernährung und biovegane Landwirtschaft zu demonstrieren!** An dieser Stelle möchten wir auch einen besonderen Dank an alle Genoss:innen aussprechen, die die Planung und Umsetzung proaktiv in die Hand genommen haben. Insbesondere Rupert!



Auch beim Infostand bei der **Veggieinale** haben uns Mitglieder unterstützt. Wir konnten dort viele Menschen erreichen und über biozyklisch-vegane Anbau aufklären. Wir hoffen natürlich, dass sich viele entscheiden, bei unserer Solawi mitzumachen. Für 2023 brauchen wir noch viele Mitglieder, damit wir die Kosten für den Anbau decken können.

Kosten können wir auch durch automatisierte Prozesse sparen. In diesem Zusammenhang möchten wir euch heute endlich **das Jokersheet** vorstellen. Ein Formular, um Joker anzumelden, gibt es ja bereits seit einer ganzen Weile. Dieses hat schon bewiesen, dass es uns viel Arbeit abnimmt und viel seltener Fehler passieren, als über Absprachen per Mail. Nun könnt ihr auch ganz selbstbestimmt euren Jokerstand kontrollieren.

→ [Jokersheet](#) (Joker einsehen)

→ [Jokerformular](#) (Joker anmelden)

Da bereits viele die leckeren **Möhren** vermissen, möchten wir euch mitteilen, dass es diese zumindest aus eigenem Anbau diesen Winter leider nicht mehr geben wird. 😞 Wir konnten letzten Sommer leider nicht die gewünschte Menge anbauen, weil es viel zu heiß und trocken war und man deshalb lange Zeit nicht säen konnte.

Auch die letzten Zwiebeln werden diese Woche verteilt. In den kommenden Wochen wird es dann dafür mehr Porree geben.

Die frischen **Wintersalate** soll es hingegen bald geben, wenn der Rosenkohl fertig geerntet ist. Wie bereits im letzten Gemüsebrief beschrieben, können die Salate noch weiter wachsen im Winter, während der Kohl auf dem Feld nicht mehr besser wird. Deshalb ergibt es Sinn, die Kohlernte vorzuziehen und mit der Ernte der Salate noch zu warten. Diese Woche gibt es allerdings die letzte Rosenkohlernte - es kann also bald losgehen. Lecker!

Für die Zeit, wenn die Gemüselager sich leeren, die frischen Kulturen vom Feld geerntet sind und die frühen Kopfsalate im Folientunnel noch wachsen müssen, gibt es dieses Frühjahr endlich wieder süßen **Apfelsaft aus eigenem Anbau!** Unsere Apfelanlage ist inzwischen zwar biozyklisch-vegan zertifiziert, jedoch hat die regionale Mosterei keine Bio-Zertifizierung. Aus diesem Grund ist der Apfelsaft auch nicht bio zertifiziert. Dieses Jahr gibt es den Saft in **Pfandglasflaschen**, die ihr nach dem Verbrauch über die nächste Kistenabholung wieder an uns zurücksendet.

Süße Grüße

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Knollensellerie

Zugegeben, mit seiner dunklen und runzligen Schale sieht Knollensellerie auch auf den zweiten Blick nicht nach kulinarischem Wonnen aus. Aber das Äußere täuscht wie so oft, denn das kugelige und oft schwergewichtige Gemüse hat es in jeder Hinsicht ganz schön in sich.

Gut zu wissen: Im Laufe der Zeit hat sich die Züchtung von Knollensellerie mit ganz weißem Fruchtfleisch durchgesetzt – paradox, wenn man bedenkt, dass in den gelb gefärbten Stellen die meisten ätherischen Öle stecken.

Herkunft

Ursprünglich stammt Knollensellerie aus dem Mittelmeerraum. Heute baut man ihn aber in ganz Europa und natürlich auch bei uns in Deutschland an. Etwa 95 Prozent des bei uns verkauften Knollensellerie kommen aber aus den Niederlanden.

Lagerung

Bei den Landwirt:innen lagert Knollensellerie ab Spätherbst in kühlen, aber frostfreien Räumen unter feuchtem Sand oder Torf. So hält er sich viele Monate lang. Zu Hause genügt es, Knollensellerie im Kühlschrank aufzuheben. Dort bleibt er zwar keine Monate, aber immerhin bis zu zwei oder drei Wochen gut in Form. Wenn er nicht angeschnitten ist, bleibt er auch länger frisch.

Vorbereitung

Um an das weiße Fleisch von Knollensellerie zu kommen, schneidet man zuerst den Wurzel- und Blattansatz ab und schält ihn am besten mit einem Sparschäler.

Anschließend waschen, abtropfen lassen und je nach Rezept erst vierteln, in Scheiben schneiden oder hobeln und dann in Würfel oder Streifen schneiden. Da Knollensellerie relativ hart ist, empfiehlt sich zum Schneiden ein möglichst großes und schweres Messer.

Kommt das weiße, feste Fleisch mit Sauerstoff in Kontakt, beginnt es schnell zu oxidieren und wird braun. Entferne dann einfach den Anschnitt. Zitronensaft kann den Oxidationsvorgang verlangsamen.

Zubereitungstipps für Knollensellerie

- Suppe
- gekocht
- Püree (z.B. mit Kartoffeln gemischt)
- paniert als Schnitzel
- roh geraspelt im Salat
- Würzige Ofenpommes
- Für selbstgemachte Gemüsebrühe

Quelle: <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/knollensellerie>

Rezept der Woche: Rosenkohlcurry

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stk. frischer Ingwer daumengroß
- 600 g Rosenkohl
- 400 g (Süß-)kartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht je Dose: 265 g)
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Currypulver
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL gemahlener Zimt
- 2 Limetten
- Pfeffer
- Jodsalz (mit Fluorid)
- 250 g Basmati-Reis
- frische Petersilie (oder Koriander) zum Dekorieren



Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken.

Rosenkohlröschen waschen, Strunk etwas abschneiden, halbieren. Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden (ca. 1,5 x 1,5 cm). Kichererbsen auf ein Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen. Reis nach Packungsangabe aufsetzen und kochen.

Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Rosenkohl-Hälften und Süßkartoffeln 2–3 Minuten mitdünsten. Kichererbsen hinzufügen, Currypulver darüberstäuben, kurz mitrösten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch angießen. Kreuzkümmel und Zimt einrühren und das Curry bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Limetten in Spalten schneiden. Rosenkohl-Curry mit Pfeffer und Jodsalz und abschmecken. Reis abgießen und mit dem heißen Curry servieren. Limettenspalten dazu reichen und nach Belieben mit etwas frischer Petersilie (oder Koriander) dekorieren.

Quelle Text & Foto:

<https://www.eatbetter.de/rezepte/rosenkohl-curry-veganes-rezept-mit-suesskartoffeln-und-kokosmilch>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 5



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Rote Bete
- Grünkohl
- Postelein*
- Porree*
- Spitzkohl* oder Superschmelz-Kohlrabi* (oder Schwarzrettich)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 4\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 3\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wir freuen uns riesig, dass ihr die **Rosenkohlzeit** so gefeiert habt! Denn es ist ein besonderer saisonaler Genuss. Wie wir schon oft beteuert haben, befindet sich unser Acker auf einem sandigen Standort. Kohlgemüse ist jedoch anspruchsvoll und braucht viele Nährstoffe. Auf dem porigen, leichten Boden werden diese schneller ausgewaschen. Daher ist Humusaufbau bei uns besonders wichtig, denn dadurch kann die Fähigkeit des Bodens, Wasser und Nährstoffe zu speichern und für Pflanzen verfügbar zu machen enorm gesteigert werden. Kohl braucht zudem eine mehrjährige Anbaupause. Zum einen wegen der Nährstoffe, aber auch wegen vieler "Schädlinge", die der Kohl anzieht. Weil der Anbau aber für diesen Winter gut geklappt hat, planen wir dieses Jahr definitiv wieder Rosenkohl ein! Yum!

Etwas ganz neues für uns: **Spitzkohl und Kohlrabi** gelagert. Jetzt sieht der Spitzkohl natürlich nicht so geil aus wie im Sommer, aber bringt uns eine willkommene Abwechslung im Winter. Der Kohlrabi ist aber ein echter Knaller, finden wir 😊

Es geht nun weiter mit **frischen Salaten aus unseren Folientunneln**. Könnt ihr euch vorstellen, dass diese 6 Wochen nicht bewässert wurden? Im Winter nicht unüblich. Diese Woche werden die Pflanzen wieder mit frischem Wasser versorgt und das wird sie sicher sehr freuen. Die Bewässerung im Winter ist ganz schön aufwändig. Es kommt nicht aus der Leitung, sondern muss mit einem Tank extra zum Acker gebracht werden und die dafür nötige Pumpe muss jedes Jahr neu repariert werden. Nun läuft sie endlich wieder.

Insgesamt sind wir mit den Salaten im Tunnel dieses Jahr **nicht so sehr zufrieden**. Das hat die letzten Jahre schon mal besser geklappt. Grund war vor allem, dass wir in der Zeit der Pflanzung im Herbst immer noch voll mit der Ernte zu tun hatten und die Jungpflanzen länger auf die Pflanzung warten mussten. Die großen gemeinsamen Ernteaktionen, haben uns sehr entlastet! Ziemlich cool ist jedoch, dass zum Beispiel dort, wo der Spinat gepflanzt wurde, sich Postelein selbst ausgesät hat und flächendeckend keimt. Es ist also wahrscheinlich möglich, nach der Spinaternte dort auch nochmal Postelein zu ernten.

Wer mal nicht weiß, was er/sie mit so vielen Kartoffeln (oder anderem Gemüse) anstellen soll, findet auf www.plantage.farm/rezepte saisonale **Rezepte als Inspiration**. Auch in der Ackerküche könnt ihr euch dazu austauschen. Vielleicht gibt es ja auch in eurer Abholstation andere Mitglieder, die gerne **Gemüse tauschen** möchten. Wem es wirklich zu viel ist, dem sei gesagt, dass sich Nachbar:innen und Freund:innen sehr dankbar zeigen über **Gemüse von eurem eigenen Acker**. Gleichzeitig ist das auch noch die allerbeste Werbung ;-)

Am Sonntag, den 5. Februar, endet die **Bestellfrist für die nächste Sammellieferung** von unseren Kooperations-Bauern und -Bäuerinnen in Griechenland. Dieses Mal in der **Obstkiste**: Orangen, Avocados, Grapefruits, Zitronen, Granatäpfel und Bananen!

→ [Jetzt bestellen](#)

Allerliebste Grüße
Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Die vier besten Garmethoden für Lauch

Gegart schmeckt Lauch leicht süßlich und besonders mild, verleiht deinen Gerichten aber dennoch Würze. Im rohen Zustand ist Lauch fest und leicht faserig, gegart hat er eine ähnliche Konsistenz wie gekochter Kohl. Kleiner Tipp: Lauch eignet sich ideal zur Herstellung für Saucen. Wenn er gegart wird, zerfällt seine Textur und verbindet sich mit Fett und Wasser zu einer geschmeidigen Saucenbasis.

- Lauch gebraten: Das Stangengemüse trimmen, gründlich waschen und in kleine Stücke oder Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten anbraten, dabei gelegentlich rühren. Je nachdem, ob du es lieber sehr weich oder noch etwas bissfest magst, variiert die Garzeit zwischen 5 und 7 Minuten. Wichtig ist, dass dir der Lauch nicht anbrennt. Auch wenn er nur leicht braun wird, kann er schnell bitter schmecken. Beim Braten entfaltet der Lauch sein Aroma besonders gut und schmeckt leicht süßlich. Anschließend kannst du ihn mit noch mehr Butter, Sahne oder Brühe ablöschen und eine würzige Sauce daraus zubereiten. Gebratener Lauch passt hervorragend zu Omelette oder Rührei und eignet sich als Belag für eine Quiche.
- Lauch kochen: das Stangengemüse waschen, trimmen, kleinschneiden und für 3 bis maximal 5 Minuten in leicht kochendem Salzwasser Abgießen und mit fließend kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess direkt zu unterbrechen. Achte unbedingt auf die geringe Garzeit. Zu lang gekochter Lauch ist sehr matschig und schmeckt fade. Du kannst auch etwas Brühe oder Weißwein mit in dein Kochwasser geben, so verleiht du deinem Gemüse ein noch intensiveres Aroma.
- Lauch dünsten: Diese Zubereitung ist besonders schonend, da der Lauch hierbei am wenigsten Nährstoffe verliert. Nach dem Waschen das Gemüse in 2-3 cm große Stücke schneiden (nicht zu dünn, sonst zerfällt es komplett) und mit etwas Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze 1 Minute anbraten. Auf eine Stange Lauch 150 ml Wasser geben, den Topf abdecken und 6-8 Minuten währenddessen nicht den Deckel abnehmen, da sonst der Wasserdampf entweicht. Zum Dünsten empfiehlt es sich, Sprudelwasser zu verwenden, damit bleibt Lauch besonders knackig und behält seine Farbe.
- Lauch aus dem Backofen: Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und mit reichlich Olivenöl bestreichen. Mit etwas feinem Meersalz würzen und auf einem gefetteten Backblech im 190 °C heißen Ofen 15-20 Minuten backen. Das Öl ist sehr wichtig, da es das Gemüse im Backofen vor dem Verbrennen schützt.
- Lauch grillen: Der „Spargel des armen Mannes“ überzeugt auch gegrillt auf ganzer Länge. Seine feine Zwiebelnote schmeckt besonders gut zu Fleisch und Fisch, macht sich aber auch im Salat oder pur auf dem Teller gut. Lauch gründlich waschen und der Länge nach halbieren. Rundherum mit Öl einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei 175 °C pro Seite ca. 5-6 Minuten bissfest grillen. Möchtest du deinen Lauch lieber weich gegrillt haben, die Stange einmal längs durchschneiden und vorab in Salzwasser 3-5 Minuten blanchieren. Anschließend Lauch in Eiswasser abschrecken, trockentupfen und mit Öl einstreichen. Bei 175 °C pro Seite 3-5 Minuten grillen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Quelle:

<https://www.springlane.de/magazin/lauch-schneiden-zubereiten/>

Rezept der Woche: Rote Bete-Burger mit Grünkohl und Balsamico-Zwiebeln

Zutaten

- 2 Knollen Rote Bete, frisch und gekocht
- 50 g Bulgur, nach Packungsangaben gekocht
- 50 g rote Linsen, nach Packungsangaben gekocht
- 50 g Hummus
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 1 TL Kurkuma
- 4 große Blätter Grünkohl, gehackt
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- Belag nach Belieben, z. B. Salat, Tomate, Avocado und Gurke
- Soße nach Belieben, z. B. vegane Aioli oder Hummus

Für die Zwiebeln:

- 2 rote Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- Etwas Pflanzenöl
- 2 EL veganer Balsamico
- 1/2 TL Fenchelsamen

Außerdem:

- vegane Burgerbrötchen für 6 Burger

Zubereitung

1. Für die Zwiebeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwas Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin etwas anschwitzen, bis sie weich und etwas braun werden.
2. Mit dem Balsamico ablöschen, die Fenchelsamen hinzugeben und beiseitestellen.
3. Für den Burger Rote Bete, Bulgur, Linsen, Hummus, Zitronenabrieb, Kurkuma, Grünkohl sowie Salz und Pfeffer nach Belieben in einen Mixer geben. Mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
4. Aus der Masse 6 Burgerpatties formen – falls sie an den Händen klebt, die Hände mit ein wenig Wasser befeuchten.
5. Die Burgerpatties in einer großen Pfanne in etwas Pflanzenöl ausbacken und wenden, bis beide Seiten etwas Farbe bekommen.
6. Die Burgerbrötchen nach Belieben mit Hummus oder Aioli bestreichen und je nach Geschmack mit Salat, Tomaten, Avocado und Gurke belegen. Die Burgerpatties und Balsamico-Zwiebeln darauflegen, Burger zuklappen und sich schmecken lassen.

Quelle: <https://veganuary.com/de/rezepte/rote-bete-burger/>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 6



ERNTE DER WOCHE

Leider können wir wegen Frost keinen frischen Spinat ernten!

- Kartoffeln
- Rote Bete
- Grünkohl

Von Biohof Zielke

- Chinakohl
- Möhren

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 5\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 4\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Schon Pläne für 2023? Wir füllen gerade noch unseren **Veranstaltungskalender** und planen für euch dieses Jahr weitere Kochabende, Workshops oder Yoga am Acker. Darüber halten wir euch natürlich auf dem Laufenden. Wer auch an sonstigen Bio-Veranstaltungen in Berlin und Brandenburg interessiert ist. Findet diese im Veranstaltungskalender des FÖLs (Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau). Wir möchten darauf hinweisen, dass im Biobereich leider besonders auch die ökologische Tierhaltung gefördert wird... Ihr findet im Veranstaltungskalender aber auch viele vegan-freundliche Angebote.

→ [FÖL-Veranstaltungskalender](#)

Da es einige Nachfragen zu unseren Kartoffelsorten gab, findet ihr dazu heute eine Info im Gemüsebrief. Mehr dazu findet ihr auch [auf unserer Webseite](#).

Teamsache: PlantAge wurde als Initiative von Verbraucher:innen gestartet. Unser ursprünglicher Plan war es, als Genossenschaft Gärtner:innen einzustellen, die für uns den Gemüseanbau nach unseren Werten gestalten. Im Gegenzug sollten sie einen sicheren Arbeitsplatz zu fairen Bedingungen bei uns finden. Nun geht PlantAge ins fünfte Anbaujahr und wir haben noch immer keine langfristige gärtnerische Leitung für unseren Betrieb gefunden 😊

Bisher haben fast jährlich die Gärtner:innen gewechselt. So haben wir inzwischen die Hoffnung etwas verloren, diese eine Person zu finden. Stattdessen werden wir dieses Jahr eine neue Strategie verfolgen. Frederik übernimmt wie bereits die letzten Jahre die Anbauplanung. Das bestehende Team wird intensiver geschult und kann weitestgehend eigenständig arbeiten. Schließlich kennen sie unseren Betrieb inzwischen schon gut.

Größte Herausforderung: die Sprache. Unsere polnischen Mitarbeiter:innen sprechen meist entweder nur polnisch oder auch deutsch. Ioannis, unser neuer Mitarbeiter aus Griechenland, spricht griechisch und englisch. Das bedeutet, es gibt quasi keine gemeinsame Sprache, auf der sich alle unterhalten können. Wir lernen also jetzt polnisch. Ist eigentlich sowieso überfällig, da unser Betrieb so nah an der Grenze liegt.

Als wir 2019 gestartet sind, waren die Gehälter unserer Mitarbeiter:innen noch gering. Inzwischen konnten wir diese stetig erhöhen und liegen auch weiterhin über dem Mindestlohn. Durch die Tesla-Fabrik ist es schwieriger, Hilfskräfte zu finden. Auch dadurch ist eine Anpassung des Gehaltes notwendig, um die Arbeit in der Landwirtschaft weiter attraktiv zu machen. Die Inflation kommt natürlich hinzu.

Damit wir weiterhin gute Gehälter zahlen können, gleichzeitig den Preis und die Gemüsemenge für die Ernteanteile halten können, suchen wir dringend neue Mitglieder. Dann können wir die Kosten für den Anbau auf weitere Haushalte verteilen. Wir geben euch dafür im Laufe der Woche ein kleines Kit zur Hand, mit welchem ihr Freund:innen und Bekannte für die Genossenschaft begeistern könnt.

Z wyrazami szacunku
Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Chinakohl

Chinakohl ist gesund und ein sanft schmeckendes Gemüse, welches besonders in Rezepten aus dem asiatischen Raum vorkommt. Wir zeigen dir hier, welche Nährstoffe ihn so gesund machen.

Im Gegensatz zu anderen Kohlsorten ist Chinakohl leicht verdaulich und auch viel milder im Geschmack. In einer Studie erstellten Wissenschaftler:innen ein Ranking der gesündesten Lebensmittel der Welt. Ein überraschendes Ergebnis: auf Platz zwei finden wir den gesunden Chinakohl. Das liegt zum einen daran, dass er sehr kalorienarm ist und gleichzeitig eine hohe Nährstoffdichte aufweist.

→ [Mehr Infos](#)

So kannst du Chinakohl zubereiten:

- als Rohkost-Snack oder Salat
- angebraten in der Pfanne mit Öl
- gekocht in gesalzenem kochendem Wasser
- als gedünstetes Gemüse im eigenen Saft: Gib erst die dicken Rippen und später die feinen Blätter in den Topf.
- gedämpft im Kochtopf mit Dämpfeinsatz oder passendem Küchensieb bei geschlossenem Deckel. Das Kochwasser sollte mit dem Chinakohl nicht in Berührung kommen.
- fermentiert

Quelle: [Utopia](#)

Unsere Kartoffelvielfalt

Es gab mehrfach die Nachfrage, welche Kartoffelsorten wir in unserer Gemüsebox haben. Ehrlich gesagt können wir es selbst nicht mehr so genau sagen. Wir bauen die Kartoffeln zwar nach Sorten getrennt an, beim Sortieren und Einlagern kann aber schon mal was durcheinander kommen 😊 Insbesondere die Sorten Agria und Sunita sehen sich auf den ersten Blick ziemlich ähnlich. Die "bunten" Kartoffeln haben wir größtenteils schon verteilt, da sie stärker vom Kartoffelschorf befallen waren und dadurch nicht so gut lagerfähig sind. Die Agria ist tendenziell größer als Sunita und gilt daher oft als optimale "Pommeskartoffel".

[Alle unsere Sorten mit Beschreibung und Foto findet ihr auf unserer Webseite unter Aktuelles.](#)

Bei der Auswahl unserer Kartoffelsorten achten wir insbesondere auf folgende Kriterien:

- Ertrag und Arbeitsaufwand
- Anpasstheit an die lokalen Gegebenheiten
- Vielfältigkeit in Farbe, Form, Größe und Verwendung - also fest- oder mehligkochend
- Geschmack

Die ausgewählten Kartoffeln für 2023 können wir auch bald mit euch teilen. Wir arbeiten aktuell noch die letzten Feinheiten des neuen Anbauplanes aus.

Rezept der Woche: LINSEN-MÖHREN-CURRY

Zutaten

- 150 g rote Linsen
- 2 Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm dicke Scheibe Ingwer
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Bio-Gemüsebrühenpulver (ohne Geschmacksverstärker)
- 1 TL gutes Currypulver
- 4-5 Stängel frischer Koriander
- etwa 2 EL neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Meersalz

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen sowie fein würfeln. In einem Topf mit dem neutralen Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur farblos anschwitzen.
2. Inzwischen die Möhren gründlich waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Ebenfalls in den Topf geben und weitere 1-2 Minuten anschwitzen.
3. Die Linsen zusammen mit Zucker, Gemüsebrühenpulver und Currypulver unterrühren. Kurz mit anrösten, damit die Aromen sich so richtig entfalten können. Dann alles mit 3/8 Liter Wasser ablöschen, ein Mal kurz bei hoher Temperatur aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten gar kochen.
4. Zuletzt das Curry mit Salz abschmecken und mit Korianderblättern bestreut servieren. Als Sättigungsbeilage eignen sich z.B. Reis, Kartoffeln oder [Chapati](#).

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.

Copyright PlantAge eG, 2023

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

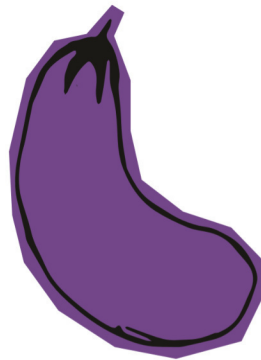
DE-ÖKO-006

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 7



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Grünkohl
- Knollensellerie
- Spinat*
- Porree*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 6\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 5\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

mit dem PlantAge-Community-Kit, welches euch via E-Mail erreicht haben sollte, könnt ihr uns helfen neue Mitglieder zu gewinnen. Bei der Anmeldung zur Testphase fragen wir ab, worüber ihr von PlantAge erfahren habt. Im Jahr 2022 haben über 100 von 300 neuen Anmeldungen "Freund:innen und Bekannte" als Quelle angegeben. Ihr seid damit erfolgreicher als jede unserer Werbemaßnahmen ;-). Wir hoffen, dass ihr uns auch in diesem Jahr wieder unterstützt, neue Mitglieder zu finden, weil wir eure Unterstützung brauchen. Mit dem PlantAge-Community-Kit soll euch das noch leichter gemacht werden. Teilt die Fotos gerne in sozialen Netzwerken oder sendet es direkt an eure Kontakte weiter. Die Testphase ist unverbindlich und kann jederzeit gestartet werden. Wer noch unsicher ist, kann die Solawi einfach mal ausprobieren. Vielen fällt es schwer, die Gemüsekiste in den Alltag zu integrieren. Vielleicht habt ihr für eure Freund:innen hilfreiche Tipps, die den Anfang erleichtern.

→ [PlantAge Community Kit](#)

Die Preise für unsere Ernteanteile sollen 2023 stabil bleiben. Bei steigenden Preisen überall sonst, haben viele dennoch weniger Geld zum Leben übrig. Wir möchten an dieser Stelle deshalb gerne nochmal auf unseren Soli-Beitrag hinweisen. Vielleicht ist es euch möglich, etwas mehr zu zahlen (89 €). Jemand anderes bekommt dann die Chance, in der Genossenschaft zu bleiben. Wer selbst gerade Schwierigkeiten hat das Geld für das Gemüse aufzubringen, kann sich für unseren günstigeren Soli-Beitrag (69 €) anmelden. Aktuell gibt es dafür eine Warteliste. Es ist auch möglich, wieder zum regulären Preis zu wechseln.

→ [Zum Soli-Beitrag anmelden](#)

Ab März finden in Berlin die ["Vegan Sundays"](#) statt. Sie sind von der Macherin des Greenmarkets und bilden das neue Veranstaltungsformat für den veganen Lifestyle- und Food-Market. Die Frühlingversion findet am 12. März, 9. April und 14. Mai statt. Wir sind natürlich mit einem Infostand dabei. Wir freuen uns auf euren Besuch und euch dort persönlich zu treffen. Kommt gerne vorbei und sprecht uns an! Wer uns gerne am Stand unterstützen möchte, kann sich gerne über info@plantage.farm bei uns melden.

Euer PlantAge-Team



Gemüse-Tipps: Nitrat im Spinat

WAS IST NITRAT?

Nitrat ist eine Stickstoffverbindung, die im Boden und im Grundwasser vorkommt. Pflanzen, inklusive Blatt,- und Wurzelgemüse, speichern Nitrat und bilden daraus Proteine. Dies ist ein für die Pflanzen lebensnotwendiger Prozess – ohne Nitrat können Pflanzen keine Blattmasse aufbauen und es gäbe demnach auch kein Gemüse.

In einigen Pflanzen reichert sich jedoch Nitrat in größeren Mengen an, was für Kinder, Kleinkinder und eventuell auch Erwachsene nicht ganz ungefährlich ist. Nitrat an sich ist nicht gesundheitsgefährdend. Es wird allerdings durch Verdauung, aber auch durch längeres Erhitzen oder längere Lagerung zu Nitriten oder Nitrosaminen abgebaut.

WARUM SIND NITRITE UND NITROSAMINE BEDENKLICH?

„Nitrit kann im Körper den Blutfarbstoff [HÄMOGLOBIN](#) zu [METHÄMOGLOBIN](#) oxidieren. Während Erwachsene Methämoglobin wieder in Hämoglobin umwandeln können, sind Säuglinge und Kleinkinder dazu noch nicht in ausreichendem Maß in der Lage. Das Hämoglobin steht somit nicht für den Sauerstofftransport im Blut zur Verfügung, was im schlimmsten Fall zum Tod führen kann. Das Krankheitsbild ([BLAUSUCHT](#)) wird in Deutschland aber praktisch nicht mehr beobachtet.“ (s. Food-Monitor.de, Jan. 2020). Nitrosamine wiederum stehen unter starken Verdacht krebserregend zu sein und sind damit auch für Erwachsene schädlich.

WAS FÜHRT ZU ERHÖHTEN NITRAT,- NITRIT,- BZW. NITROSAMIN-GEHALTEN?

Die Nitrat-Werte im Gemüse schwanken stark nach Saison, dem Erntezeitpunkt, Düngung, Lagerung und Zubereitung. Generell kann man von folgenden „Faustformeln“ ausgehen: Je weniger Licht beim Wachstum und bei der Ernte, desto mehr Nitrat im Spinat. Spinat, welcher im Sommer oder Frühjahr gewachsen ist, reichert daher weniger Nitrat an als Spinat, welcher aus dem beheizten Gewächshaus stammt und im Winter geerntet wurde. Noch stärker wirkt sich die Düngung auf die Nitratwerte im Spinat aus. Stickstoffreicher, schnell verfügbarer Dünger, welcher insbesondere im konventionellen Landbau eingesetzt wird, kann nicht nur im Grundwasser, sondern auch im Gemüse zu einer erhöhten Nitratbelastung führen.

Schlussendlich kann auch ein erneutes Erwärmen bzw. vor Allem eine zu lange oder falsche Lagerung beim Spinat bedenklich sein, da sich so Bakterienkulturen etablieren können, welche Nitrat schon vor der menschlichen Verdauung in Nitrit umwandeln.

Den ganzen Text zum Nachlesen findet ihr HIER: <https://kolaleipzig.de/nitrat-im-spinat/>

Und der PlantAge Spinat???

Wir düngen ausschließlich mit ökologischen und pflanzlichen Festdüngern, statt mit stickstoffreichen, tierischen Flüssigdüngern. Die Bodenanalyse zeigt auch weiterhin niedrige Stickstoffwerte. Wir schätzen unseren Spinat daher als unbedenklich ein. Wiederholtes Erwärmen sollte dennoch lieber vermieden werden. Auch für Kinder sollten die Mengen aus unserer Gemüsebox kein Problem sein. Diese Entscheidung können wir euch jedoch nicht abnehmen.

Rezept der Woche: Vegane Spinatknödel

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 900 g Spinat
- 500 g Trockene Brötchen / Brot vom Vortag
- 3 EL Sojamehl
- 350 ml Pflanzenmilch
- 1 TL geriebene Muskatnuss
- 1 - 1½ TL Salz
- 1 Msp. Pfeffer

TOPPING

- Öl mit Buttergeschmack

NUSSPARMESAN

- 150 g Nüsse oder Samen nach Wahl
- 1 - 2 TL Salz (nach Geschmack)
- 50 g Hefeflocken

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und für 2 Minuten mitbraten. Frischen oder tiefgekühlten Spinat dazugeben und dünsten, bis der Spinat zerfallen oder aufgetaut ist. Anschließend vom Herd nehmen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Trockene Brötchen in kleine Würfel schneiden oder in einem Mixer grob zerkleinern und in eine große Schüssel geben. Sojamehl mit 8 EL der pflanzlichen Milch glattrühren. Restliche Milch in einen Topf füllen und erwärmen.

Topf vom Herd nehmen und Sojamehl-Mischung mit einem Schneebesen unter die heiße Pflanzenmilch rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und über die Brotwürfel gießen. Spinat-Mischung ebenfalls zum Brot geben, alles gründlich vermengen und abgedeckt 15 Minuten einweichen lassen.

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Brot-Spinat-Mischung gut durchkneten, bis eine homogene Masse (teigähnlich) entsteht. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend 12 gleich große Knödel aus dem Teig formen. Zum Schluss mit leicht feuchten Händen festdrücken, damit die Knödel beim Kochen nicht zerfallen und eine möglichst glatte Oberfläche haben.

Das kochende Wasser salzen, die Hitze reduzieren und die Knödel 15 - 20 Minuten im leicht siedenden Wasser garen. Das Wasser darf nicht kochen.

Knödel aus dem Topf nehmen, gut abtropfen lassen und entweder direkt servieren oder zum Warmhalten in den leicht aufgeheizten Ofen (100 Grad Ober-/Unterhitze) stellen oder abdecken.

Für den Nussparmesan: Nüsse, Salz und Hefeflocken in einem Mixer oder Food Processor grob zerkleinern. Vorsicht: Nicht zu lange mixen, sonst werden die Nüsse zu Mus. Spinatknödel mit Öl mit Buttergeschmack (oder geschmolzener Margarine) und Nussparmesan toppen und servieren.

Quelle:

<https://www.slowlyveggie.de/rezepte/vegane-spinatknodel-das-gelingsichere-rezept>

Copyright PlantAge eG, 2023

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

DE-ÖKO-006

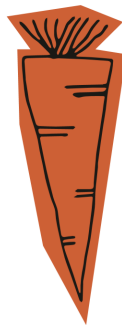
www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 8

Die Obstlieferung ist da für alle Shop-Kund:innen



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Feldsalat*
- Spinat* oder Postelein*
- Porree*
- Schwarzwertich

Von Biohof Zielke

- Möhren

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 7\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 6\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wie im wöchentlichen Feedbackbogen gewünscht, gibt es diese Woche eine kleine **Grünkohl-Pause und dafür knackige Möhren**. Die größere Portion Schwarzrettich stößt sicher auf keine große Begeisterung, aber es ist der letzte für diesen Winter - Versprochen! Unser Ackerteam beginnt bereits mit der Beetvorbereitung in unseren Tunneln. Damit wir dafür Platz haben, gibt es diesmal gleich zwei Portionen frisches Grünzeug für euch. Schon in Kürze sollen an gleicher Stelle die **Frühlingskulturen gepflanzt** werden. Dazu zählen Mangold, Fenchel, Kohlrabi, verschiedene Kopfsalate, Pak Choi und Dill. Auch Radieschen können bald schon im Freiland gesät werden.

In der Zeit, wenn die neuen Kulturen noch wachsen müssen und die Lager sich leeren, werden die Ernteanteile immer etwas kleiner ausfallen. Das ist dann manchmal etwas unverständlich, denn die Natur explodiert bereits, aber die Gemüse braucht eben noch länger zum Wachsen. Da ihr für ein ganzes Jahr dabei seid, werden saisonale Schwankungen innerhalb des Jahres ausgeglichen. Letztes Jahr haben wir in dieser Zeit Lieferungen zusammengelegt. Auch aufgrund der damals steigenden Energiekosten. Wir haben dafür sehr großen Zuspruch erhalten und den Wunsch von euch gehört, dieses Jahr wieder Lieferungen zusammenzufassen (Infos erhaltet ihr auch via Mail).

Wir möchten daher ankündigen, dass wir folgende Lieferungen zusammenfassen werden: KW 12+13, KW 14+15 und KW 16+17. Folglich werden in den Kalenderwochen 13, 15 und 17 KEINE Lieferungen stattfinden.

Während die ersten Tätigkeiten der neuen Saison auf dem Feld endlich losgehen, wird die **Anbauplanung für 2023** noch finalisiert. Gerne möchten wir dann mit euch teilen, welche Kulturen und Sorten wir dieses Jahr anbauen werden und wann mit der entsprechenden Ernte zu rechnen ist.

Woohoo! Es wird Frühling!!! Wir müssen an dieser Stelle einfach mal einen kleinen Freudenschrei mit Luftsprung machen. Wenn man draußen arbeitet und so viel von der Natur und den Jahreszeiten abhängt, freut man sich einfach gigantisch, wenn die Tage wieder länger und die Sonne intensiver werden. Könnt ihr den Wechsel auch schon wahrnehmen?

Aus der PlantAge-Community:

"Es ist mittlerweile Konsens: Wir brauchen weniger Tiere in der Landwirtschaft. Doch welche Rolle spielen deutsche Fleischkonzerne bei der Entwicklung von In-Vitro-Fleisch und veganen Alternativen? Wie können wir Höfe und Klima gleichzeitig schützen? Das neue Heft von Aktion Agrar widmet sich spielerisch diesen Fragen und ist kostenlos bestellbar. Schaut doch mal rein: <https://www.aktion-agrar.de/aktionsheft/>

PS: Bei Aktion Agrar könnt ihr euch auch eine Ausstellung zum Thema kostenlos ausleihen oder im Sommer bei einer Bildungs-/Aktionsradtour dabei sein. Mehr Infos findet ihr auf der Webseite, es lohnt sich!"

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Feldsalat

Viel Erde dran? Ein sandiges Knirschen zwischen den Zähnen kann einem ganz schön den Appetit vermiesen. Deshalb gilt beim Feldsalat lieber mehrmals waschen und/oder ein bisschen in kaltem Wasser schwimmen lassen. Dem Waschwasser einen klitzekleinen Schuss Essig hinzuzufügen hilft, die Erde zu lösen.


“Er gilt zu Recht als Wintersalat schlechthin, denn Feldsalat wird schon seit Generationen genau in der Art und Weise produziert - unbeheizt in einfachen Kulturräumen. Nicht nur im Erwerbsanbau, auch im Hausgarten schätzt man seine unglaubliche Winterhärte und Robustheit. Und er zählt geschmacklich zum Feinsten, was das Salatbeet zu bieten hat.

Botanisch gesehen ist der Feldsalat eine Besonderheit aus der Familie der Baldriangewächse. Im deutschsprachigen Raum wurde er mit zahlreichen lokal gefärbten Namen bedacht: Feld- oder Ackersalat heißt er offiziell in Deutschland, in manchen Bundesländern auch Sonnenwirbel, Mäuse- oder Hasenöhrchen.

Feldsalat ist klimatisch an unsere Bedingungen bestens angepasst. Ihm wird gemeinhin eine Frosthärte von -20°C zugestanden. Auch bei $+5^{\circ}\text{C}$ ist er imstande zu wachsen. Im Freien sind im Winter nur längere Regenperioden und eine matschige Schneeeauflage ein Problem. Davor sollte man den Feldsalat schützen, um Pilzinfektionen zu vermeiden.

Keinesfalls sollte man gefrorenen Feldsalat schneiden, denn die zarten Blätter sind sehr empfindlich. Nach dem Auftauen werden sie schwarz und matschig. Schon das Berühren gefrorener Blätter verursacht Frostschäden. Am besten wartet man, bis die Mittagssonne an einem frostfreien Tag die Bestände wieder auftaut. Es lassen sich entweder ganze Rosetten ernten, was in der Schüssel wirklich sehr ansprechend wirkt, oder man schneidet Einzelblättchen etwa 2cm über dem Boden. So kann man die Bestände im zeitigen Frühjahr auch noch ein zweites Mal ernten.”

Quelle: Wolfgang Palme, Frisches Gemüse im Winter ernten, 2016

Unser Feldsalat im Folientunnel 



Rezept der Woche: Schwarzrettich-Salat

Zutaten

- 1 Schwarzen Rettich
- 1 kleine Möhre
- 3 EL Limettensaft oder Apfelessig
- 3 EL Pflanzenöl
- (selbst gemachtes) Gomasio (Sesamsalz) oder Salz nach Geschmack
- 1 Handvoll Kräuter (z.B. Basilikum, Schnittlauch oder Petersilie)
- 1 TL Salz (optional, um die Schärfe aus dem Rettich zu ziehen)

Zubereitung

Rettich schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Je nach gewünschter Schärfe direkt weiterverarbeiten oder die Raspel mit einem Teelöffel Salz in einer Schüssel vermengen und einige Minuten bis hin zu einer Stunde lang ziehen lassen. Die durchgezogenen Raspel in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.

Die Möhre ebenfalls raspeln, Kräuter hacken und zusammen mit den Rettich-Raspeln in eine Salatschüssel geben. Aus Limettensaft oder Apfelessig, Öl, Gomasio und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen, über die Raspel geben und alles gut vermengen.

Tipp: Wer kein Gomasio zur Hand hat, kann stattdessen entweder nur mit Salz würzen oder zusätzlich etwas gerösteten Sesam auf den fertigen Salat streuen.



Quelle: <https://www.smarticular.net/schwarzer-rettich-salat-rezept/>

Copyright PlantAge eG, 2023

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

DE-ÖKO-006

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 9



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Feldsalat*
- Porree* oder Zwiebeln*
- Rote Bete

Von Biohof Zielke

- Weißkohl

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die Anbauplanung für 2023 ist in den letzten Zügen. Da wir jetzt auch die Planung für die Winterkulturen schon machen müssen, möchten wir euch gerne um ein **Feedback zu den letzten Monaten** bitten. Ihr könnt darin zu jedem Gemüse angeben, ob ihr euch weniger, mehr oder genauso viel von dieser Kultur wünscht. Außerdem können neue Gemüsesorten vorgeschlagen werden, die wir für euch anbauen sollten. Es gibt zusätzlich eine Gegenüberstellung von Kulturen, die platztechnisch und wegen der Fruchtfolge auf unserem Acker "konkurrieren". Da könnt ihr entscheiden, von welcher der jeweiligen Kulturen wir eher mehr produzieren sollten. In eine etwas andere Richtung geht es noch bei der Frage bzgl. Unserer Mitmachaktionen 2023.

Am Ende der Umfrage wartet als kleines Dankeschön ein Gutschein für unseren biozyklisch-veganen [Shop](#). Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme! ♥

→ [Jetzt an Umfrage teilnehmen - "Nachgefragt: Herbst- & Wintergemüse 2022/2023 | \(& Mitmachaktionen 2023\)](#)

Nächste Woche verschiebt sich die **Auslieferung von Mittwoch auf Dienstag**, wegen eines Feiertages! Auf die Lieferungen am Donnerstag und Dienstag hat es keine Auswirkungen. Bitte beachtet die entsprechenden Informationen in unserer Email an alle, die es betrifft.

Wir freuen uns über eine neue **Abholstation** in unserem inzwischen umfangreichen Netzwerk. [Kaffee und Korn](#) heißt die neue Station in Karlshorst. Mutige Menschen haben hier einen Unverpacktladen eröffnet und sich damit einen Traum erfüllt.

Wir bekommen es über unsere Verteilstationen ja immer direkt mit, wenn ein Laden schließen muss und leider wird es häufiger. Gerne möchten wir euch anregen, öfter in eurer Verteilstation etwas zu kaufen oder ganz grundsätzlich Unverpacktläden und nachhaltige/vegane Geschäfte und Cafés durch euren Einkauf zu unterstützen. Auch eine 5-Sterne Bewertung bei Google ist wertvoll und kostet euch nichts.

Aktuell sind wir auf der Suche nach weiteren Stationen in Samariterviertel, Prenzlauer Berg und Friedrichshain-Kreuzberg. Vielleicht habt ihr einen heißen Tipp für uns? Cafés, Restaurants, Bioläden, Unverpacktläden, geschützte Hinterhöfe, Urbane Gärten, Co-Working Spaces... Die Möglichkeiten sind vielseitig. Uns hilft es natürlich besonders, wenn ihr selbst als Botschafter:innen aktiv werden könnt und die Ladenbetreiber:innen anspricht und von PlantAge erzählt. Gerne stellen wir euch dafür Informationsmaterial zur Verfügung.

Die Rote Bete kann unter Umständen schon etwas weich sein, was sortenabhängig ist. Sie verliert einfach mit der Zeit etwas Wasser, auf den Genuss hat dies jedoch keinen Einfluss. Beim Weißkohl findet ihr ggf. Geteilte Kohlköpfe, da diese teilweise sehr groß waren. Beim Porree handelt es sich um die letzte Ernte. Es sind daher vorrangig kleine Exemplare, die bei den letzten Ernten noch stehen gelassen wurden, damit sie noch etwas wachsen können.

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Biozyklisch-Veganer Anbau und Richtlinien

Unser Betrieb arbeitet nach den Biozyklisch-Veganen Richtlinien. Die „Biozyklisch-Veganen Richtlinien“ basieren auf den grundlegenden anbautechnischen und sozial-ökologischen Erkenntnissen von Bio-Pionier Adolf Hoops (1932-1999), der bereits in den 1950er Jahren im „Bio-Modell Walsrode“ in der Lüneburger Heide die Grundlagen für eine zukunftsweisende, pflanzenbasierte und nutztierfreie Landbewirtschaftung geschaffen hatte. Von Anfang an wurde dabei auch ein besonderer Wert auf die Förderung der Artenvielfalt und eines gesunden Bodenlebens, auf die Schließung organischer Stoffkreisläufe sowie auf einen gezielten Humusaufbau gelegt.

Die „Biozyklisch-Veganen Richtlinien“, die von der gemeinnützig orientierten Adolf-Hoops-Gesellschaft mbH (Berlin) herausgegeben und verwaltet werden, sind seit Ende 2017 als IFOAM-akkreditierter veganer Ökostandard weltweit einsetzbar.

Ein professionelles Zertifizierungssystem und das damit verbundene Gütesiegel „BIOZYKLISCH-VEGANER ANBAU“ gewährt Verbrauchern volle Transparenz auf allen Ebenen der Wertschöpfungskette und gibt ihnen die Sicherheit, dass die auf diese Weise gekennzeichneten Produkte neben ökologischen auch nach veganen Prinzipien angebaut wurden.

Wir sind auch Mitglied im Förderkreis Biozyklisch-Veganer Anbau e.V. Dieser hat die Förderung eines kreislaufbasierten Ökolandbaus ohne kommerzielle Nutz- und Schlachttierhaltung und ohne den Einsatz von Dünge- und Betriebsmitteln tierischen Ursprungs zum Ziel. Er ist ein breiter Zusammenschluss von engagierten Privatpersonen, Betrieben und Institutionen aus Landwirtschaft, Verarbeitung, Handel und Wissenschaft sowie von Organisationen, die sich für Tierrechte und eine vegane Lebensweise einsetzen. Der Verein berät Betriebe bei der Umstellung auf die biozyklisch-vegane Anbauweise und sensibilisiert die Öffentlichkeit für die Vorteile des biozyklisch-vegane Anbaus. Des Weiteren begleitet er Forschungsvorhaben zum gezielten Humusaufbau und zur nachhaltigen Steigerung der Bodenfruchtbarkeit durch den Einsatz von biozyklischer Humuserde auf rein pflanzlicher Grundlage.

Detaillierte Informationen findet ihr auf der Webseite des Förderkreises Biozyklisch-Veganer Anbau e.V.: <https://biozyklisch-vegan.org/>

Rezept der Woche: Pulled Jackfruit Burger mit Cole Slaw

PULLED JACKFRUIT BURGER

- 2 Burgerbrötchen
- 1 Dose grüne Jackfrucht in Wasser oder Salzlake (Abtropfgewicht 280 g)
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml BBQ Sauce + 2 EL extra
- ca. 50 ml Wasser

COLE SLAW

- 1/2 Weißkohl (etwa 600 g)
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 1 gehäufter EL Zucker
- 3 EL vegane Mayonnaise
- 3 EL Sojajoghurt
- 60 ml Sojamilch
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- einen guten Schuss Olivenöl

Zubereitung

1. Für den Cole Slaw den Weißkohl und die Karotte in feine Stifte schneiden. Ich nutze hierfür eine Mandoline, also einen Gemüsehobel. Die Zwiebel fein hacken. Zucker, Salz, Pfeffer, Mayo, Sojajoghurt, Sojamilch und Zitronensaft in einer großen Schüssel verrühren. Den gehobelten Kohl, die Karotte und die Hälfte der Zwiebeln hinzugeben und alles gut vermengen.

2. Die Jackfrucht abgießen und unter kaltem Wasser abspülen. Den harten Mittelteil aller Jackfruchtstücke wegschneiden und fein hacken. Jedes Jackfruchtstück dann halbieren und dabei die Kerne entfernen. Die Knoblauchzehe fein würfeln. Die Jackfrucht mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur anbraten, bis sie etwas Farbe bekommt. Die zweite Hälfte der Zwiebeln hinzugeben und eine weitere Minute anschwitzen, dann den Knoblauch hinzufügen. Gib 100 ml BBQ Sauce und etwa 50 ml Wasser hinzu, reduziere die Hitze auf niedrig bis mittel und lasse alles etwa 20-25 Minuten simmern. Falls die Flüssigkeit bereits verkocht, bevor die Jackfrucht weich ist, gib einfach noch etwas Wasser hinzu.

3. Sobald die Jackfrucht dann schön zart ist, kann man sie wie Pulled Pork auseinanderzupfen. Dafür kannst Du zwei Gabeln verwenden oder man vollbringt diese Leistung (= etwas zerdrücken und auseinanderzupfen) einfach mit dem hölzernen Kochlöffel (definitiv besser für Deine Pfanne 😊). Erhöhe die Temperatur wieder auf mittel bis hoch und brate alles nochmal 2 bis 3 Minuten, um den maximalen Geschmack rauszuholen.

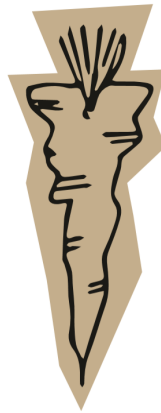
4. Zum Servieren die Hälfte des Pulled Jackfrucht auf das Burgerbrötchen setzen. 1 EL BBQ Sauce, 2 EL Cole Slaw darauf geben und Deckel drauf. Den Pulled Jackfruit Burger zusammen mit noch mehr Cole Slaw servieren oder sogar noch etwas gegrillten Mais und Pommes dazu und schwupps hat man ein volles BBQ Menü.

Quelle: <https://cheapandcheerfulcooking.com/pulled-jackfruit-burger-mit-cole-slau/>

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 10



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Feldsalat*

Von Biohof Zielke

- Möhren
- Zwiebeln
- Pastinake

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 9\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 8\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wichtig: Wie angekündigt, findet die **Mittwoch-Lieferung diese Woche bereits am Dienstag** statt. In Berlin ist Weltfrauentag, ein lokaler Feiertag und viele Stationen haben am Mittwoch geschlossen.

Am 12. März endet die **Bestellfrist für die nächste Sammelbestellung aus Griechenland**. Diesmal gibt es in der saisonalen Obstkiste Orangen, Avocados, Grapefruits, Zitronen, Bananen und Mandarinen. Auf unserer [Shop](#)-Seite findet ihr nun auch [Hintergrundinfos zu den Landwirt:innen](#), die in kleinbäuerlicher Landwirtschaft das Obst anbauen.

→ [Jetzt Obstkiste bestellen](#)

Wer hätte gedacht, dass der Winter nochmal mit aller Härte zurückkehrt. Das Säen im Freiland müssen wir nochmal um zwei Wochen aufschieben. In den Folientunneln jedoch wachsen nun neue Salatpflanzen heran und auch Spinat- und Radieschensamen haben wir dort in die Erde gebracht. Nächste Woche gesellen sich Pak Choi, Kohlrabi, Fenchel und Mangold hinzu, wo wir jetzt noch Feldsalat für euch ernten. Das Timing ist also perfekt! Das Freiland steht natürlich nicht still. Wir schneiden Kräuter zurück und pflegen den Rhabarber mit Dünger, damit wir ihn im Frühling das erste Mal ernten können. Darauf freuen wir uns schon besonders. Auch Gründünger werden gesät, wenn die Kälte es zulässt. Er ist besonders wichtig zur Regeneration des Bodens. Ansonsten misten wir aus und verkaufen alte Maschinen, die wir nicht mehr benötigen.

Auf unserer Webseite unter [Rezepte](#) findet ihr eine Liste saisonaler Rezepte passend zur Erntezeit. Meyke arbeitet gerade an einem umfangreichen Verzeichnis, welches die Suche nach ansprechenden Rezepten noch einfacher und übersichtlicher machen wird. Dies ist ihr FÖJ-Projekt. Seit 2019 haben wir schon eine große Anzahl an Rezepten und Gemüsetipps zusammengetragen. Über 150 Seiten umfasst inzwischen unser digitales "Großes Gemüsebuch". Darin sind fast alle Rezepte und Tipps, welche wir im Gemüsebrief veröffentlicht haben, gespeichert. Und jede Woche werden es mehr.

Leider wird es schwerer an gutes regionales Bio-Gemüse zu kommen. Auch Biohof Zielke hat nur eine begrenzte Ernte. Deshalb gibt es diese Woche für einige fancy bunte Möhren (die sind natürlich viel teurer als die normalen). An Zwiebeln, sagt Konrad Zielke, sei es in ganz Europa nun schwierig zu kommen. Selbst das Pflanz- und Saatgut sei knapp. Wir sind etwas besorgt, denn natürlich wollen wir euch auch weiterhin mit Vielfalt und ausreichenden Mengen versorgen. Der zweiwöchige Lieferrhythmus ab KW 12 ist auch in diesem Jahr wieder eine gute Entscheidung. Zu allem weiteren halten wir euch auf dem Laufenden!

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Pastinake

Pastinaken verfügen über eine Reihe wertvoller Nährstoffe: Sie sind reich an Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Kalzium und Kalium.

Pastinaken schälen – ja oder nein?:

Es ist nicht zwingend notwendig, die Pastinaken zu schälen. Im Gegenteil: Da direkt unter der Schale viele Vitamine und Aromen sitzen, lohnt es sich, die Schale dran zu lassen.

Pastinaken putzen: Pastinaken lassen sich ganz einfach mit einer Gemüsebürste putzen. Befreie sie bloß von groben Erdresten. Waschen brauchst du die Pastinaken nur, wenn du sie roh verzehrst, oder wenn sie sehr erdig sind.

Pastinaken lassen sich auf vielfältige Weise zubereiten: Sie lassen sich kochen, backen, braten, frittieren und pürieren. Je nach Vorliebe eignen sie sich für eine Vielfalt an Gerichten.

Kochst oder backst du sie, erhalten sie eine eher weiche Konsistenz, genau wie Kartoffeln. Schneidest du sie in dünne Scheibchen, kannst du sie hingegen kross anbraten oder zu Chips verarbeiten. In jedem Fall passen Pastinaken sehr gut zu anderem Wurzelgemüse wie Petersilienwurzel, roter Bete, Karotten, Kartoffeln und Süßkartoffeln. Zu deftigen vegetarischen oder veganen Braten oder Seitan-Gulasch passen Pastinaken aber ebenso gut.

Verwendung

- Suppen und Eintöpfe mit Pastinaken
- Pastinaken-Auflauf
- Pastinaken-Bratpfanne
- Pastinaken-Pommes
- Pastinaken-Püree
- Gemüsechips

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

Rezept der Woche: Pastinakensuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Suppen sind im Winter richtig toll, denn sie wärmen herrlich von innen. Zudem sind sie super einfach und schnell zuzubereiten. Und gesund sind sie natürlich auch.

Zutaten:

SUPPE

- 350 g Pastinaken
- 250 g Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- ca. 3 cm dicke Scheibe Ingwer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz + Pfeffer
- Olivenöl

TOPPING

- 1 Scheibe Sandwich-Toast für Croutons
- etwas frischer Koriander (alternativ: Petersilie)



Zubereitung

1. Zwiebel, Ingwer, Kartoffeln und Pastinaken schälen und würfeln. In einem Topf mit einem Schuss Olivenöl bei mittlerer Temperatur einige Minuten anschwitzen.
2. Das Gemüse mit Gemüsebrühe aufgießen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger bis mittlerer Temperatur weich köcheln. Inzwischen das Toastbrot würfeln und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne von allen Seiten anrösten. Den Koriander grob hacken.
3. Wenn das Gemüse weich gekocht ist, die Kokosmilch zur Suppe geben. Diese dann pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Croutons und Koriander bestreut servieren.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.



Copyright PlantAge eG, 2023

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

DE-ÖKO-006

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

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 11



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Mizuna Salat
- Knollensellerie (teilweise Biohof Zielke)

Von Biohof Zielke:

- Wurzelpetersilie
- Porree

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 10\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 9\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Trotz des vielen Schnees konnten wir letzte Woche noch viele wichtige Aufgaben erledigen. Dabei waren wir auf die Arbeit in den Folientunneln beschränkt. Um die dort wachsenden Salate vor der Kälte zu schützen, haben wir sie mit Fliesen abgedeckt. Wir konnten außerdem dort, wo letzte Woche noch Feldsalat geerntet wurde, Spinat säen und Zwiebeln stecken. Die Zwiebeln werden schon in einigen Wochen als Frühlingszwiebeln geerntet. Es ist das erste Mal, dass wir Spinat und Zwiebeln im Frühjahr in unsere Tunnel bringen. Wir erhoffen uns dadurch, die neue Erntesaison noch etwas früher starten zu können. Das Stecken der Zwiebeln im Freiland, können wir diese Woche nachholen. Der Boden ist ziemlich nass. Da muss man sehr vorsichtig sein, da es beim Befahren des Ackers mit dem Traktor zur Verdichtung des Bodens kommen könnte.

Die Ernte und Lagerbestände aus eigenem Anbau sehen zunehmend mau aus. Bis hierher konnten immerhin fast ausschließlich Gemüse aus eigenem Anbau liefern. Wir stellen fest, dass das jedes Jahr ein bisschen besser klappt! Wir sind daher mit dem Ergebnis insgesamt schon sehr zufrieden. Diese Woche gibt es den letzten Rest unseres Knollenselleries. Da dieser leider nicht mehr für alle reicht, kaufen wir einige bei Zielke hinzu. Den Unterschied erkennt ihr wahrscheinlich daran, dass unser Sellerie voller Erde ist und der von Zielke schon gewaschen. ;-) Wir überlegen, für nächsten Winter auch selbst in eine Gemüse-Waschanlage zu investieren.

Ja, es sind sehr viele Kartoffeln - we hear you! Der sandige Boden bei uns scheint einfach super duper für Kartoffeln geeignet zu sein. Wir waren selbst überrascht über die tolle Ernte. Nächstes Jahr werden wir dann vielleicht doch wieder Kartoffelpakete anbieten für alle, die dieses Basis-Gemüse gerne reichlich in der Küche verwenden. Zur Lagerung empfehlen wir luftige, dunkle Jute-Beutel (z.B. in schwarz) und einen kühlen, trockenen Ort.

Wurzelpetersilie oder Pastinake? Die beiden sehen zum Verwechseln ähnlich! Wie ihr die feinen Unterschiede erkennt, haben wir für euch in den Gemüse-Tipps recherchiert.

Hier ein Ackerküche-Tipp aus der Community:

Ein Tipp von mir zur Haltbarkeit des Feldsalates (*gilt natürlich für alle blättrigen Wintersalate*). Ich putze und wasche gleich die gesamte Menge. Das macht zwar etwas Arbeit, aber dafür fange ich nicht jeden Tag von vorn an. Den gewaschenen und gut geschleuderten Feldsalat packe ich in eine Tüte ins Gemüsefach. Dadurch hält er sich relativ lange und ich brauche die restlichen Tage nur zugreifen.

Zum Waschen des Gemüses am besten einen Eimer/Schüssel benutzen. Das dreckigste Gemüse kommt zum Schluss. Anschließend kann man mit dem Wasser Gartenpflanzen/Balkon/Baum gießen. Dann geht's mit dem Wasserverbrauch.

Gemüse-Tipps: Mizuna Salat

Mizuna gehört zur Gruppe der "Asia-Salate". Normalerweise wächst Asia-Salat als Mischung von verschiedenen Salaten mit grünen und roten Blättern. Wir haben jedoch mit dieser speziellen Sorte sehr gute Anbauerfahrungen gemacht. Beim Anbau der Mischung konnten wir beobachten, dass sich Mizuna auf unserem Acker besonders gut entwickelte. Es handelt sich hierbei genau genommen um ein Kohlgewächs. Mizuna enthält viele Senföle und schmeckt dadurch aromatisch bis scharf. Diese Öle machen den Salat auch besonders gesund.

Er kann ganzjährig kultiviert werden - grundsätzlich auch auf dem Balkon. Bei uns wächst Mizuna im Winter geschützt im Folientunnel. Kälte macht ihm allerdings wenig aus, deshalb hat er sich als Wintersalat bewährt. Gesät haben wir ihn im Herbst. In der kalten Jahreszeit brauchen die zarten Pflanzen natürlich länger zu wachsen. Um die Pflege etwas zu erleichtern, haben wir eine Mulchfolie verwendet, die man immer wieder nutzen kann. Dadurch hatten wir deutlich weniger Arbeit mit dem Beikraut. Besonders bei den feinen Salaten mit den fransigen Blättern, fällt es ansonsten schwer sie von Beikraut frei zu halten, da der Bestand meist recht unübersichtlich wächst.

Pastinake oder Wurzelpetersilie?

Um Pastinaken und Petersilienwurzeln zu unterscheiden, lohnt sich ein genauer Blick auf den Blattansatz: Bei der Pastinake ist der Blattansatz eingesunken und um den Austrittsbereich der Blätter zeigt sich ein deutlicher Rand. Bei der Petersilienwurzel wölbt sich der Blattansatz nach oben. Auch in der Größe gibt es Unterschiede. Die spindelförmigen, weiß-gelblichen Petersilienwurzeln werden im Schnitt nur etwa 15 bis 20 Zentimeter lang und erreichen einen Durchmesser von maximal fünf Zentimetern. Damit sind sie generell etwas kleiner, dünner und leichter als die Pastinaken. Diese können je nach Sorte zwischen 20 und 40 Zentimeter lang werden und ihr Kopfteil ist mit 5 bis 15 Zentimetern meist etwas dicker.

Auch im Geruch und Geschmack unterscheiden sich die beiden Wurzelgemüse. Wenn man an der Petersilienwurzel riecht und sie probiert, erinnert ihr intensiv-würziges Aroma deutlich an Petersilie. Die Wurzeln sind oft Bestandteil des Suppengrüns und werden gerne zum Würzen von Suppen und Eintöpfen verwendet. Die Blätter und die Rüben der Pastinake besitzen ein eher süßliches bis nussiges Aroma, das an Möhren oder Sellerie erinnert. Pastinaken schmecken nach Frosteinwirkung noch milder, beim Schneiden fühlen sie sich leicht weich an. Aufgrund ihrer guten Bekömmlichkeit werden sie gerne für Babynahrung verwendet, es gibt aber noch viele weitere Möglichkeiten Pastinaken zuzubereiten. Ebenso wie die Petersilienwurzel können sie aber nicht nur gekocht oder gebraten werden, man kann Pastinaken auch roh essen.

Petersilienwurzeln weisen einen besonders hohen Gehalt an Vitamin C auf, das für die Stärkung des Immunsystems wichtig ist. Der Gehalt an Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen ist ebenfalls hoch. Zudem enthalten sowohl Pastinaken als auch Petersilienwurzeln ätherische Öle, die für das fein-würzige Aroma verantwortlich sind.

Quelle: [Mein Schöner Garten](#)

Rezept der Woche: Lauchquiche

Zutaten für eine 26-er Springform:

Teig:

- 400g Mehl (Vollkornmehl)
- 220g Margarine
- ½ Packung Backpulver
- 1TL Salz
- Prise Zucker
- 2 EL Wasser

Füllung:

- 2 Packungen Sojasahne (in total 500ml)
- Schuss Wasser
- 45g Stärke
- 1EL Sojamehl
- 1 Packung Räuchertofu (z.B. von Rossmann, 150g)
- 2 große Lauchstangen
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, nach Geschmack Knoblauch oder Chilli

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten und schon mal in die 26-er Springform drücken. Falls der Teig zu trocken ist, kann man noch etwas Wasser hinzugeben. Der Teig muss aber schon erst mal gute 5 Minuten von Hand geknetet werden, dann wird er weniger krümelig. Teig eben beiseite stellen.

Für die Füllung den Tofu in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten. In der Zwischenzeit Lauch waschen, Zwiebel und Lauch klein schneiden und zu den Tofuwürfeln geben. Eben anbraten lassen. In einer kleinen Schüssel die Sojasahne (ich nehme immer Light Sahne) mit der Stärke und dem Sojamehl vermischen. Die Sahnepackungen mit einem Schuss Wasser ausspülen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lauch/Tofumischung mit der Sahnemischung ablöschen. Eben aufkochen lassen (die Füllung wird jetzt fest) und dann auf den Teig in der Springform geben.

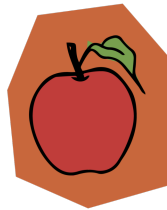
Für mindestens 45 Minuten bei 180 Grad Umluft (200 Ober- und Unterhitze) backen und in der Form abkühlen lassen. Falls der Kuchen von oben zu braun wird, kann man ihn mit Alufolie abdecken. So wird der Teig noch durch, der Kuchen wird aber nicht noch brauner.

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 12 + 13

Die Obstlieferung ist da für alle [Shop](#)-Kund:innen



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Apfelsaft in Pfandflaschen

Biohof Zielke:

- Zwiebeln
- Rote Bete
- Weißkohl (evtl. Geteilt)
- Superschmelz (evtl. Geteilt)
- Spinat

Apfelgalerie:

- Äpfel - Sorte Mairac

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 11\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 10\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche gibt es einige wichtige Ankündigungen.

First thing first: Diese Woche werden **zwei Lieferungen zusammengefasst!**

Folgende Lieferungen werden in den kommenden Wochen zusammengefasst: KW 12+13, KW 14+15 und KW 16+17. Folglich werden in den Kalenderwochen 13, 15 und 17 KEINE Lieferungen stattfinden.

Ihr solltet merken, dass wieder mehr Gemüse im Ernteanteil ist, der euch hoffentlich zwei Wochen gut versorgt. Es könnte beim Heimtragen ganz schön schwer werden. Wenn ihr zusätzlich eine Obstkiste bezieht, empfehlen wir vielleicht sogar zweimal zu gehen oder jemanden zum Tragen mitzubringen. Wir wollen ja nicht, dass sich noch jemand den Rücken verhebt - die Kraft immer schön aus den Beinen holen ;-)

Und damit kommen wir auch direkt zu Ankündigung Nummer zwei: **Das Obst ist da!** Wer auch gerne biozyklisch-veganes und saisonales Obst aus Griechenland einmalig oder monatlich genießen möchte, kann sich [jetzt für die nächste Bestellung anmelden](#).

Am 28. März um 17 Uhr laden wir euch zum [digitalen Infotreffen](#) ein. Judith (Gründerin/Vorstand) wird erklären, wie man bei PlantAge mitmachen kann, wie das Gemüse angebaut wird, wie es überhaupt zur Gründung kam und wie es weitergeht. Raum für Fragen und Austausch wird es natürlich auch geben. Leitet den Veranstaltungstipps gerne an Interessierte weiter! → [Zum Infotreffen anmelden](#)

Weiter geht's: **Am 26. März findet in Berlin der Volksentscheid zum Klimaneutralen Berlin bis 2030 statt.** Damit hat Berlin die Chance der Klimapolitik mal in den Hintern zu treten. Seit Jahrzehnten warnen Wissenschaftler:innen vor den Folgen des Klimawandels und dass viel mehr getan werden muss, um unser Klima (und damit die gesamte Menschheit und überhaupt der ganze Planet) wirksam zu schützen. Doch von der Politik kommt zu wenig Initiative. Wirtschaftliche Interessen und schnelle Gewinne stehen vor dem Gemeinwohl und einer gesunden Umwelt. Dabei steht eine zukunftsfähige Wirtschaft und Klimaschutz in keinem Gegensatz - sie ergänzen sich. Wer noch Fragen dazu hat, findet Antworten auf der Webseite von [Berlin 2030](#) im [FAQ](#).

Gerne schon mal vormerken:

1. [Frühjahrsführung](#) **am 29. April!** Ein gemeinsamer, informativer und interaktiver Spaziergang über unsere Äcker. Wir zeigen euch, wo unser Gemüse wächst, wo es gepackt wird und welche Maschinen wir verwenden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Infos folgen.
1. Am **6. Mai** findet die diesjährige **Genossenschaftsversammlung** statt! Die offizielle Einladung folgt noch.

Gemüse-Tipps: Apfelsorte Mairac

“Es handelt sich um eine Züchtung aus der Schweiz von 1986, deren Muttersorten ‚Gala‘ und ‚Maigold‘ darstellen. Bedeutendstes Merkmal ist der intensive Rotton der ausgereiften Äpfel. Interessant für Selbstversorger sind das Aroma und die gute Lagerfähigkeit.

Bei der Kultivierung der Sorte muss auf den Sortenschutz geachtet werden. Die Rechte an ‚Mairac‘ liegen ausschließlich beim Züchter und dieser muss kontaktiert werden, bevor ein Anbau im gewerblichen Bereich stattfindet. Falls Sie als Selbstversorger demnach eine gewerbliche Kultivierung anstreben, muss erst eine Genehmigung vorliegen. Im privaten Bereich ist dies nicht vonnöten. Da der private Anbau von Äpfeln keinen wirtschaftlichen Hintergrund hat, können Exemplare erworben, angepflanzt und für den Eigengebrauch genutzt werden.

‚Mairac‘ ist eine gute Lagersorte, die während der Kultivierung nicht zu hohen Temperaturen ausgesetzt sein darf. Diese verträgt sie nicht gut und ein dauerhaft zu heißes Klima wirkt sich negativ auf die Vitalität und somit die Ernteerträge aus. Aus diesem Grund sollte der Standort so gewählt werden, dass der Baum nicht zu viel Hitze abbekommt. Dafür ist die Pflege der Sorte sehr einfach, da sie recht anspruchslos ist. Werden regelmäßige Schnittmaßnahmen vorgenommen, kann die Alternanz verhindert werden, die typisch für ‚Mairac‘ ist. Ebenso kann der Glasigkeit vorgebeugt werden, die als Folge von zu vielen unnötigen Ästen und einem erhöhten Fruchtbehang entstehen kann.”

Quelle: <https://www.selbstversorger.de/apfel-mairac/>

Verwertungstipps:

- **Aus der Hand:** Waschen, mit einem Tuch abreiben, bis die Schale glänzt und mit Genuss hineinbeißen!
- **Ungeschält, geraspelt:** Zum Beispiel als Zutat für Muffins oder als Rohkost. Für einen Möhren-Apfel-Salat (ca. 4 Portionen) 4 bis 5 Möhren und 1 Mairac-Apfel grob raspeln, mit 50 g Sojacreme, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Tl Agavendicksaft, Prise Salz locker vermengen. 1 El geröstete Nüsse oder Kerne-Mix darüberstreuen.
- **Gedünstet/gebraten:** Süß als Kompott oder pikant in Pfannen- und Schmorgerichten.
- **Gebacken:** Als duftender Bratapfel, Apfelstrudel, -kuchen, -auflauf oder -gratin.
- **Geschält, gerieben:** In Marinaden, Dressings, Saucen oder pur als frischer Obstbrei – genial für unsere Kleinen, die den leckeren Obstimbiss mit Hilfe einer Glas- oder Kunststoffreibe, abgeschmeckt mit etwas Zimt oder Vanille, schon selbst zubereiten können.

Quelle:

<https://www.tegut.com/produkte/artikel/der-mairac-wir-stellen-ihnen-die-exklusive-apfelsorte-vor.html>

Rezept der Woche: Kraut-Zwiebeln-Nudeln

Heute zeigen wir euch "ein Gericht für eine deftige und simple Pasta mit Weißkohl und Zwiebeln. Dafür erhitzen wir eine große Portion vegane Butter, die auch als „Soße“ dient, und lassen den Kohl über 20 Minuten garen, bis er butterweich und leicht süßlich schmeckt. Für den Biss sorgen Räuchertofu-Würfel, die wir am liebsten mit einem Schuss Sojasoße und ein paar Tropfen Liquid Smoke (Raucharoma) anbraten. Für etwas Säure und Frische toppen wir die Pasta am Ende mit frischer Petersilie und Zitronensaft. Und nach nicht einmal 30 Minuten steht eine winterliche Pasta auf eurem Tisch, in die ihr euch reinlegen wollt."

Zutaten:

- 1 kg Weißkohl
- 4 Zwiebeln
- 200 g Räuchertofu
- 200 g vegane Butter
- 50 g Zucker
- 500 g vegane breite Nudeln (z. B. Fettuccine oder Linguine)
- 1 Zitrone
- 15 g Petersilie
- Pflanzenöl
- Sojasoße (optional)
- Liquid Smoke (optional)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Weißkohl in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

Vegane Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebeln ca. 2-3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind. Den Kohl und Zucker hinzugeben und alles gut vermengen. Bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 20 Minuten garen, bis der Kohl butterweich ist. Alle 5 Minuten umrühren, damit der Kohl gleichmäßig gart.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Räuchertofu-Würfel bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbraten. Optional am Ende mit einem Schuss Sojasoße und ein paar Tropfen Liquid Smoke würzen. Anschließend beiseitestellen.

Für die Toppings Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.

Die gekochten Nudeln zum Kohl geben, untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeden Teller zum Schluss mit Räuchertofu, frischer Petersilie und einer Zitronenspalte servieren.

Quelle: [Zuckerjagdwurst](#)

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 14 + 15



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Apfelsaft in Pfandflaschen (bitte zurückbringen)

Biohof Zielke:

- Zwiebeln
- Postelein
- Spinat
- Porree
- Knollensellerie
- Pastinake

Apfelgalerie:

- Äpfel - Jonagold

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 12+13\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 11\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Der Bericht zur **Anbauplanung 2023** ist da! Wir haben unsere größten Learnings und Ziele für die kommende Saison für euch zusammengefasst und zum Nachlesen auf unserer Webseite veröffentlicht. Dort findet ihr auch die Ergebnisse der Umfrage zu den Herbst- und Winterkulturen 22/23. Ihr erfahrt, von welchem Gemüse wir mehr bzw. weniger anbauen werden und warum, allgemeine Herausforderungen für unseren Gemüsebau und ein Statement speziell zu ausgewählten Kulturen, wie Bohnen, Kohlgewächsen, Rhabarber und mehr. Reinschauen lohnt sich!

→ [Anbauplanung 2023](#)

Insgesamt werden wir dieses Jahr wieder etwas mehr Gemüse pro Ernteanteil planen als im Vergleich zum letzten Sommer. Das Ziel ist es, die Gemüseboxen von Woche zu Woche abwechslungsreicher zu gestalten, durchweg konstant zu befüllen und das meiste selber anzubauen. (Übrigens ist dabei ein geringes Wachstum an Ernteanteilen eingerechnet, damit wir unsere **optimale Größe von bis zu 850 Gemüseboxen** diese Saison wieder erreichen. Aktueller Stand sind rund 780 Boxen. Macht also gerne fleißig weiter [Werbung für PlantAge!](#))

Zur KW 11 haben wir über das Wochen-Feedback ein tolles Ergebnis erreicht zur Menge und Qualität. Der Mizuna-Salat als kulinarische Seltenheit hat euch offenbar gefallen. Wir freuen uns sehr darüber! Bei dem zweiwöchigen Lieferrhythmus erreicht uns das Feedback leider mit ziemlicher Verzögerung. Wir haben jedoch einige direkte Nachrichten erhalten, dass das Gemüse bei der letzten Lieferung zu wenig war für zwei Wochen. Wir haben deshalb die Menge diese Woche erhöht.

Die Pfandflaschen des Saftes bitte zur Verteilstation zurückbringen. Am besten werden diese in einer Gemüsebox zusammengestellt. Pro Liter Apfelsaft werden etwa 1,5 - 2 kg Äpfel verarbeitet. Das entspricht etwa 5 bis 10 Äpfeln. Diese stammen aus unserem eigenen Anbau und werden biozyklisch-vegan produziert. Weil die Mosterei keine Bio-Zertifizierung hat, darf der Saft jedoch nicht als "BIO" vermarktet werden.

Du möchtest dir selbst ein Bild unserer ApfelplantAge und Anbauflächen machen? Dann komm [zur Großen Frühjahrsführung am 29. April!](#) Kostenfrei und ohne Anmeldung.

Jetzt biozyklisch-vegane Obstbox bestellen für die nächste Lieferung in KW 16. Die Bestellfrist endet am Sonntag. Wir erwarten Zitronen, Orangen, Bananen, Avocado, Grapefruit und Mandarinen → [Obst bestellen](#)

Am Freitag ist Feiertag! Bedenkt, dass einzelne Verteilstationen geschlossen haben können. Checkt die Öffnungszeiten und holt euer Gemüse rechtzeitig ab.

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Postelein

Postelein ist ein gesundes Blattgemüse für die kalte Jahreszeit. Deswegen wird die Pflanze auch Winterportulak genannt, obwohl sie mit Portulak selbst nicht verwandt ist.

Postelein gehört zur Familie der Quellkrautgewächse und ist auch als gemeines Tellerkraut bekannt. Die einjährige Pflanze stammt ursprünglich aus Nordamerika, wird aber seit vielen Jahren auch bei uns in Europa angebaut und geschätzt.

In den letzten Jahren ist Postelein etwas in Vergessenheit geraten. Dabei ist das regionale Blattgemüse pflegeleicht und versorgt dich auch in der kalten Jahreszeit mit Vitaminen. *Quelle: [Utopia](#)*

“Dass die Heimat dieses Speziessalates im westlichen Nordamerika bis nach Alaska reicht, lässt schon ahnen, warum er in der Liste der Winterkandidaten nicht fehlen darf. Postelein ist nicht nur eine völlig anspruchslose Gemüsepflanze, er schmeckt angenehm mild, ist ergiebig im Ertrag und eben vollkommen winterfest.”

“Besonders delikat und abwechslungsreich ist auch das Abmischen der Blättchen mit anderen Speziessalaten (z.B. Feldsalat oder Spinat). Ab Ende März beginnt die Pflanze zu blühen. Auf kreisrunden Hochblättern bilden sich büschelweise kleine weiße Blüten. Auch in diesem Zustand kann man den Postelein noch ohne Weiteres ernten und salatartig verwenden. Er wirkt blühend sogar ausgesprochen extravagant und lockt viele Insekten wie Hummeln und Bienen in unsere Tunnel. Nach der Blüte kommt es sehr rasch zur Samenreife. Die sehr kleinen schwarzen Samen fallen leicht aus und sorgen für intensive Vermehrung am Beet. So kann man ihn in den Folgejahren fast als Unkraut bezeichnen - als positives jedenfalls.”

Quelle: Wolfgang Palme, Frisches Gemüse im Winter ernten, 2016



Rezept der Woche: Veganer Cheesecake mit Pastinake

Zutaten:

FÜR DEN BODEN

- 50 g gemahlene Nüsse (z.B. Haselnüsse)
- 100 g Haferflocken
- 10 getrocknete Pflaumen
- 2-3 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

FÜR DIE PASTINAKENCREME

- 200 g Pastinaken (entspricht etwa 2 mittelgroßen Pastinaken)
- 200 g Birnen (entspricht 1 großen Birne) (Apfel geht bestimmt auch!)
- 200 g Seidentofu
- 2 EL flüssige Süße (z.B. Agavendicksaft)
- 1 gestrichener TL Agar-Agar (erhältlich im Bioladen)
- 1-2 TL Mohn
- optional: 1 Prise Salz und das Mark einer Vanilleschote

Zubereitung

Für die Zubereitung eines Cheesecakes mit Pastinaken benötigst du nicht mehr als fünfzehn Minuten Vorbereitungszeit. Einen Backofen brauchst du gar nicht. Plane allerdings ein bis zwei Stunden Kühlzeit ein, damit die Creme des Käsekuchens schön fest wird.

Getrocknete Pflaumen klein schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten für den Boden in einem Standmixer zu einem kompakten Teig verarbeiten. Während des Mixens nach und nach so viel Öl dazugeben, dass der Teig gut zusammenhält. Den Boden der Backform fetten, Teig einfüllen und gleichmäßig festdrücken.

Pastinaken schälen und klein schneiden. Birnen ebenfalls klein schneiden. Beides im Mixer fein pürieren.

Seidentofu, Süße und optional etwas Salz und Vanille zum Püree geben. Nochmals einige Minuten mixen, bis eine feine, fließfähige Masse entsteht.

Agar-Agar mit zwei bis drei Esslöffeln Wasser in einem kleinen Topf kurz aufkochen lassen, 30 Sekunden köcheln lassen und in die Creme rühren.

Die Creme gleichmäßig auf dem Boden verteilen, glatt streichen und mit etwas Mohn bestreuen. Kühl stellen.

Nach einer Kühlzeit von etwa ein bis zwei Stunden ist der Kuchen servierbereit! Mal sehen, wer deiner Gäste die ungewöhnliche Gemüsezutat herausschmeckt

...

Quelle:

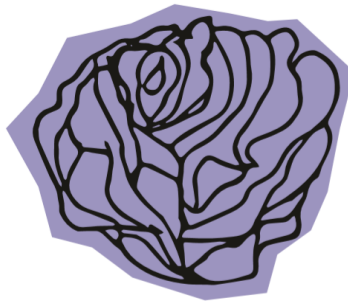
<https://www.smarticular.net/cheesecake-pastinaken-roh-vegan-mehr-gemues-e-nachtisch-dessert/>

Copyright © smarticular.net

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 16 + 17



Die Obstlieferung ist da für unsere [Shop-Kund:innen](#)

ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Schnittlauch*
- Pak Choi*
- Salat*
- Radieschen*
- Apfelsaft in Pfandflaschen (bitte zurückbringen)

Biohof Zielke:

- Chinakohl
- Zwiebeln
- Pastinake
- Porree

Apfelgalerie:

- Äpfel - Topaz (nicht Bio)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 14+15\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 12+13\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Es ist die letzte zusammengefasste Lieferung. Und es wird auch höchste Zeit, zum wöchentlichen Rhythmus zurückzukehren, denn das Grünzeugs nimmt viel Platz in der Gemüsebox ein. Wie ihr seht, sind die **Frühlingskulturen** in den Folientunneln gut gewachsen und können ab dieser Woche geerntet werden. Den Start machen Pak Choi, Radieschen und Salat. Ergänzt wird die Auswahl aus dem Folientunnel dann bald mit Kohlrabi, Mangold und Fenchel. Die zarten grünen Kulturen lassen sich nicht so lange lagern wie das Winter-/Lagergemüse und sollten als erstes verwendet werden. Am längsten halten sie, in ein feuchtes Tuch gewickelt, im Kühlschrank.

Die erste Schnittlauchernte im Freiland konnten wir vor zwei Wochen noch ganz kurzfristig beginnen. Deshalb habt ihr diese Kultur nicht im Gemüsebrief aufgelistet gesehen. Das Acker-Team hat sich erst am Dienstagmorgen zur Ernte entschieden. Mehr Infos zu Schnittlauch findet ihr heute als Gemüse-Tipp. Das Rezept wurde mit Hilfe von Chat GPT erstellt. Das wollten wir einfach mal ausprobieren. Wir haben es noch etwas abgeändert. Hoffentlich gelingt's :-)

Wir sind uns unsicher, ob wir nächstes Jahr wieder Lieferungen zusammenfassen werden. Tendenz ist aktuell eher nein. Insbesondere für die Joker-Regelung und Testphasen ist es ziemlich kompliziert und undurchsichtig. Es spart zwar auf der einen Seite Arbeit beim Ernten, Packen und Ausliefern, aber dafür muss auf der anderen Seite super viel kommuniziert und geplant werden. **Wie seht ihr das?** Wir würden uns über euer Feedback freuen am Ende des [wöchentlichen Fragebogens](#).

Wir möchten auf folgende Veranstaltungen hinweisen:

29. April Frühjahrsführung bei PlantAge - Kostenfrei und ohne Anmeldung

Wir zeigen euch, wo euer Gemüse wächst, die Packhalle und unsere Maschinen. Alle sind willkommen! Wir machen gemeinsam einen etwa 5-6 km Spaziergang und einen veganen Potluck. Das wird schön, kommt vorbei! 😊

06. Mai Jahreshauptversammlung → [Anmeldung](#)

Bei der Jahreshauptversammlung heißt es Members Only. Die Jahreshauptversammlung ist zwar nicht das aufregendste, aber das wichtigste Event im PlantAge Veranstaltungskalender! Wir beschließen gemeinsam den Jahresabschluss von 2022, sprechen über Finanzen, Pläne, Entwicklungen und lassen keine Frage offen.

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Schnittlauch

Schnittlauch ist eine wichtige Zutat in jeder Küche und gibt vielen Gerichten den besonderen, würzigen Kick. Ob auf dem Brot, im Dip oder in der Suppe, Schnittlauch ist immer eine gute Wahl!

Am besten lässt sich Schnittlauch im Kühlschrank lagern. Dazu einfach die Spitzen des Schnittlauchs in ein Glas mit Wasser stellen und im Kühlschrank aufbewahren. So hält er sich bis zu einer Woche frisch! Alternativ in ein feuchtes Tuch wickeln. Schnittlauch kann auch gut eingefroren werden. Dazu empfiehlt es sich, ihn fein zu schneiden.

Praktisch: Kräuterbutter selbst herstellen und in einer Eiswürfelform einfrieren! So kann man immer die gewünschte Menge auftauen.

Zusammen mit Sonnenblumenkernen, Olivenöl, Knoblauch und (veganer) Parmesan/Hefeflocken, lässt sich außerdem im Handumdrehen ein leckeres Pesto aus Schnittlauch herstellen. Da es diese Woche eine größere Portion Schnittlauch gibt, wäre es doch eine gute Gelegenheit dieses [Rezept](#) mal auszuprobieren. Auf diese Weise bietet euch der Schnittlauch, gemeinsam mit einer Portion Nudeln direkt ein ganzes warmes Gericht, statt ihn "nur" als kleines Extra auf alle möglichen Mahlzeiten zu streuen. Auch das geht natürlich und ist super lecker!

Warum gibt es eigentlich so viel Schnittlauch diese Woche?

Wird Schnittlauch nicht regelmäßig geerntet, fängt er an zu blühen. Die Blüten sind wunderschön und auch essbar! Sie sehen ganz toll aus im Salat oder auf Butterbrot. Sie sind außerdem ein echter Insektenmagnet und locken unzählige Hummeln und Bienen auf unseren Acker. Aber die Halme werden dann ganz hart und lassen sich nicht mehr gut verwenden. Deshalb möchten wir das Blühen eher vermeiden oder zumindest noch etwas hinauszögern.



Schnittlauch ist mehrjährig. Auf dem Bild seht ihr, wie die neuen Halme im März gewachsen sind. Die abgestorbenen Halme vom letzten Jahr bedeckten und schützten im Winter den Boden vor Kälte und Wind. Da die Ernten von Jahr zu Jahr ergiebiger werden, konnten wir die Anbaufläche für Schnittlauch bereits reduzieren. Ansonsten ist

es einfach zu viel und wir kommen nicht mehr hinterher. Weder mit der Ernte, noch mit dem Essen ;-)

Rezept der Woche: Gebratene Kartoffeln mit Pak Choi und Radieschen-Salat

An Chat GPT "Erstelle ein veganes Rezept mit folgenden Zutaten: Kartoffeln, Schnittlauch, Pak Choi, Salat, Radieschen" ... Mal schauen, ob das klappt.

Zutaten:

- 500g Kartoffeln
- 1 Pak Choi
- 1 Bund Schnittlauch
- 2-3 Handvoll Salat
- 5-6 Radieschen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Anleitung:

1. Kartoffeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, bis sie gar, goldbraun und knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Pak Choi waschen und in kleine Stücke schneiden. In einer separaten Pfanne mit etwas Olivenöl braten, bis er weich und leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schnittlauch waschen und fein hacken. Salat waschen und in kleine Stücke zupfen. Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
4. Salat, Schnittlauch und Radieschen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
5. Die gebratenen Kartoffeln zusammen mit dem Pak Choi auf einem Teller anrichten und mit dem Radieschen-Salat servieren.

Guten Appetit!



*Im März pflanzte Basia Salat, den wir diese Woche ernten.
Das bleibt Handarbeit!*

Copyright PlantAge eG, 2023

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

DE-ÖKO-006

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](https://www.facebook.com/plantage.farm) & [Instagram](https://www.instagram.com/plantage.farm) @plantage.farm