

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 Mittelzehrer 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](#)