

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 11

Vom Feld

- Pastinaken
- Grünkohl
- Porree
- Schwarzer Rettich

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Adretta oder Linda
- Möhren

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Unser Team hat diese Woche neuen Zuwachs bekommen. **Therese** setzt bei PlantAge ihre demeter-**Ausbildung** fort. Es ist Teil der Ausbildung nach dem 2. Jahr auf einen anderen Hof zu wechseln, um die Vielfalt der Landwirtschaft kennenzulernen. Therese bringt also schon ein bisschen Erfahrung mit. Neu für sie ist jedoch der biovegane Anbau (demeter-Betriebe haben eigentlich immer auch Tiere auf dem Hof). Wir freuen uns also ihr dieses Anbaukonzept nahe zu bringen, das sie idealerweise später auch auf einem eigenem Hof in Brandenburg umsetzen möchte.

Seit März wird unser Office-Team durch **Sofie** unterstützt. Sie studiert an der Europa-Universität in Frankfurt (Oder) und macht bei uns ihr Pflichtpraktikum im Bereich Business Development und Administration. Sie freut sich, dass sie einen ökologisch und vegan wirtschaftenden Betrieb in ihrer Heimat Brandenburg unterstützen und mehr über Logistik lernen kann. Und wir freuen uns, dass sie dabei ist :-)

Diese Woche gibt es wieder eine Neuigkeit - zumindest für diese Saison. Alle Genoss:innen, die auch letzten Winter schon dabei waren, können sich sich gut daran erinnern, da gab es dieses Gemüse nämlich häufig. Die Rede ist vom **Schwarzrettich**. Es fällt direkt ins Auge, dass die Knollen ganz schön klein geraten sind. Das liegt daran, dass sie etwa 2 Wochen zu spät gesät wurden. Wer hätte gedacht, dass das so einen großen Unterschied machen kann. Zu der Zeit hat auf der extra dafür angelegten Fläche das Wassersystem bei 30°C gestreikt, sodass wir nicht säen konnten. Erst als Platz woanders durch die Zwiebelerte frei wurde, konnten wir den Schwarzrettich säen. Das wird dieses Jahr in der Planung angepasst. Wir hoffen euch schmecken die schwarzen Kugeln trotzdem. Sie sind frisch geerntet aus dem Feld, es ist also nicht ausgeschlossen, dass sich hier und da noch ein kleiner Wurm versteckt!

Postelein gibt es diese Woche nur für alle, die letzte Woche keinen hatten - also die Lieferung am Dienstag und Mittwoch. Damit schließen wir die Ernte ab und der **Platz im Folientunnel ist frei für die neue Pflanzung**, welche Ende dieser Woche ansteht. Ebenfalls abgeerntet sind Porree und Grünkohl.

Wisst ihr was das bedeutet? Es gibt bald **Apfelsaft!** Wir warten noch bis die Mosterei den Saft in Flaschen abfüllt und dann kann es bald schon losgehen. Wir möchten mal die mutige Behauptung aufstellen, dies könnte der beste Apfelsaft sein, den ihr je getrunken habt (wenn ihr es süß mögt). Davon könnt ihr euch ja dann bald selbst überzeugen.

Muntere Grüße

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Schwarzer Rettich

Der schwarze Rettich, auch Winterrettich genannt, ist ein Wurzelgemüse aus der Familie der Kreuzblütler. Er ist nicht nur in der Küche gern gesehen, sondern wird auch wegen seines hohen Vitamingehalts und seiner Senföle in der Medizin verwendet. Schwarzer Rettich enthält antibakterielle und schleimlösende Wirkstoffe.

[Hier die Anleitung, wie ihr aus Schwarzrettich Hustensaft herstellen könnt.](#) Den Honig durch eine vegane Alternative ersetzen.

Lagerung: Der schwarze Rettich kann ähnlich wie Karotten und Rüben gelagert werden, seine Haut macht ihn gegen Druck recht unempfindlich. In Sand und befreit vom Laub kann er im Keller bis zu einem halben Jahr halten.

Verarbeitungstipps: Schwarzer Rettich ist schärfer als weißer. Roh kann man ihn, genau wie den weißen, fein geraspelt oder geschnitten, als Salat verzehren oder zu einer Brotzeit genießen. Salz nimmt ihm etwas die Schärfe. Deshalb ist es ratsam, den Rettich erst kurz vor dem Verzehr zu salzen. Winterrettich ist schärfer als weißer Rettich. Darum wird die schwarze Variante auch oft gekocht oder eingelegt serviert.



Unser Schwarzrettich im Herbst

Quellen:

<https://www.mdr.de/mdr-garten/pflanzen/schwarzer-rettich-winterrettich-steckbrief-anbau-pflege100.html>

<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/schwarzer-rettich-schoen-scharf-712659.html>

Rezepte der Woche

Quetschkartoffeln mit Zwiebeldip

Zutaten

QUETSCHKARTOFFELN

- 1 kg Kartoffeln, am besten eher kleine
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer

ZWIEBELDIP

- 200 g veganer Joghurt
- 100 g vegane Mayonnaise
- 3 EL Pflanzenöl, z.B. Rapsöl
- 3 Zwiebeln
- 1 TL Zucker
- 1/2 Zehe Knoblauch, gehackt
- 2 EL Apfelessig
- Salz + Pfeffer

Zubereitung

QUETSCHKARTOFFELN

1. Die Kartoffeln mit Schale gut waschen und in einem Topf mit Salzwasser geben. Bei hoher Temperatur aufkochen, dann die Hitze herunter stellen und die Kartoffeln mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten weich kochen.
2. Olivenöl, Rosmarin, Paprika, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
3. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Die Kartoffeln gut abgießen, auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und mit einem Kartoffelstampfer (alternativ mit dem Boden eines Tellers oder einer Schüssel) platt drücken. Mit der Marinade beträufeln und im Ofen ca. 35 Minuten knusprig backen. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZWIEBELDIP

1. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Ringe schneiden. In einer großen Pfanne mit dem Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur anschwitzen, bis sie durchgängig braun sind. Dies kann durchaus 20 - 30 Minuten dauern. Dabei hin und wieder durchrühren.
2. Zucker und gehackten Knoblauch hinzugeben und etwa 1 Minute mit anbraten. Dann alles mit dem Apfelessig ablöschen, gut durchrühren und in eine Schüssel füllen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
3. Joghurt und Mayonnaise zu den karamellisierten Zwiebeln geben und gut verrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle:

<https://cheapandcheerfulcooking.com/vegane-quetschkartoffeln-mit-zwiebel-dip/>