

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 12

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Adretta oder Linda
- Rote Beete - Robuschka
- Möhren
- Pastinake
- Zwiebel

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wie ihr wisst, macht **Eileen** bei uns ihre Ausbildung. Für zwei Jahre wird sie in unserem Betrieb arbeiten und euer Gemüse anbauen. Sicher seid ihr daher neugierig mehr über sie zu erfahren. Gerne möchten wir euch Eileen besser vorstellen und haben sie ein paar Fragen gestellt, die sie für euch beantwortet hat. [Zum Interview geht's hier lang.](#) (Unter Aktuelles auf unserer Website)

Letzte Woche ist viel großartiges passiert!

Am Donnerstag fand unsere dritte **Bio-Kontrolle** statt (2019, 2020, 2021). Das Prüfungsprotokoll wird nun noch einmal geprüft und dann sind wir bald in Kürze offiziell bio zertifiziert! Und sogar noch besser, denn wir sind dann die erste **biozyklisch-vegan zertifizierte Solawi!** Die Flächen unseres alten Ackers werden dann "BIO" sein und die Fläche unseren neuen Ackers "in Umstellung".

Für den großen **Förderantrag**, welchen wir 2020 im Frühjahr beantragt und dafür die Genossenschaftsdarlehen gesammelt haben, gibt es nun die "Genehmigung für einen vorzeitigen Vorhabenbeginn". Das bedeutet, dass alle Investitionen aus dem Antrag, die wir nun tätigen mit 45% gefördert werden. Dazu zählen viele kleine praktische Gartengeräte, ein neuer Traktor, Maschinen oder Folientunnel. Wir freuen uns riesig, dass es hier endlich weiter geht und die Zeit die wir in den Antrag gesteckt haben sich lohnen wird.

Es gibt die Zusage, dass in Markendorf ein weiterer **Brunnen** gebaut werden kann. Das bedeutet für uns und die Markendorfer Obstbauern und -Bäuerinnen, dass mehr Wasser für die Lebensmittelproduktion zur Verfügung steht. Somit steht uns die Option offen in den nächsten Jahren unsere Anbauflächen zu erweitern. Der Platz ist nämlich da, nur Wasser gab es bisher nicht in ausreichender Menge.

Am Wochenende haben wir gemeinsam wieder munter geackert, haben gepflanzt, neue Beete vorbereitet und einige Bauprojekte voran gebracht. Der **nächste Mitmachtag findet am 10. April** statt. [HIER](#) könnt ihr euch für den Mitmachtag anmelden. Die Mitmachtage sollen nun wieder jeden 2. Samstag im Monat stattfinden.

Diese Woche wirds knollig! Das frische Gemüse im Feld wie Grünkohl, Postelein und Lauch sind nun vollständig abgeerntet. Die frischen Salate im Tunnel brauchen noch ein paar Wochen bis zur Ernte. Deshalb dürft ihr euch diese Woche auf einen Ernteanteil aus reinem Lagergemüse freuen. Auch mal was besonderes.

Wurzelige Grüße

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Zwiebel

Lagerung

Luftig, kühl, dunkel und trocken lagern. Braune Zwiebeln haben die härteste Schale und lassen sich bis zu sechs Monate lagern, weiße und rote Zwiebeln etwa zwei bis drei Monate. Angeschnittene Zwiebeln nicht offen im Kühlschrank lagern, sondern in einer Dose oder einem Schraubglas. Sie übertragen sonst gerne ihren Geruch auf andere Lebensmittel bzw. schmecken aufgrund von Oxidation leicht bitter.

Zero Waste Tipp:

Die Schalen und Abschnitte könnt ihr aufheben und im Backofen bei niedriger Temperatur trocknen, wenn sie ganz trocken sind, in den Mixer geben und zusammen mit Gewürzen zu einem feinen Puder zerstäuben, toll z.B. mit Masala Gewürz - fertig ist das Zwiebelgewürzpulver.

Verarbeitungstipps:

- in Suppen, Curries, Eintöpfen
- als Zugabe zu Bratlingen
- zu allerlei Kartoffelgerichten
- eingelegt als Beigabe zu Sandwiches, Burger
- ofengeschmort mit Rotwein und Steinobst
- knusprig frittiert, paniert (Pakora) oder gebraten pur oder zu Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Nudelgerichten
- karamellisiert: Langsam in der Pfanne mit Öl angebraten und geschmort bis der natürliche Zucker austritt
- roh zu Salaten, Dips, Aufstrichen
- gegrillt oder als Ofengemüse
- eingekocht als süß-pikantes Chutney
- im Risotto
- in Brötchen/ Brot, auf Flammkuchen und Pizza
- in einer Quiche

Zwiebelmarmelade

Aus Zwiebeln kann man köstliche Zwiebelmarmelade einkochen.

Einfach ein kg Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit etwas Öl anschwitzen und auf mittlerer Hitze bräunen. Etwas Wasser, Zucker und einen Schuss Essig dazu geben und auf niedriger Temperatur ca. 30 Minuten einkochen lassen. Abschmecken. Passt hervorragend zu Gemüsegerichten, Burgern, Sandwiches, etc.

Rezepte der Woche

Rote Beete Lava-Cakes

Zutaten für 6 Lava Cakes

- 100 ml Pflanzenmilch (Soja-, Reis-, Haferdrink)
- 1 TL Essig
- 5 EL Rohrohrzucker
- 2 EL Pflanzenöl (Rapsöl, weiches Kokosöl, mildes Olivenöl)
- Mark einer halben Vanilleschote
- 100 g vorgekochte Rote Bete, fein püriert
- 4 EL Kakaopulver
- 80 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- eine Prise Salz
- 100 g dunkle Schokolade/ hochwertige Kuvertüre
- plus 8 haselnussgroße Stücke Schokolade für die Füllung

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen.

Die gekochten Rote Bete in der Küchenmaschine/ Blender pürieren.

Die 100 g Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen.

Die pflanzliche Milch mit dem Essig verrühren, für ein paar Minuten zur Seite stellen, gerinnen lassen. Den Zucker, das Pflanzenöl, das Mark der halben Vanilleschote und die pürierte Bete dazu geben und gut verrühren. Den Kakao, das Mehl, das Backpulver und eine Prise Salz dazu geben.

Die geschmolzene Schokolade mit einrühren.

In gefettete, mit Kakaopulver ausgeschwenkte Muffin-Förmchen füllen und in die Mitte jedes Förmchens ein Schokostück drücken. Etwa 20 Minuten backen bis beim Stäbchentest abseits des Schokokerns kein Teig mehr hängen bleibt.

Warm servieren, am Besten mit Eis!

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



<https://www.sophiahoffmann.com/rote-bete-lava-cakes-mit-kresse-eis/>