

GEMÜSEBRIEF

KW 18

(jetzt wieder wöchentlich!)

■ Diese Woche gibt es auch wieder eine Obstlieferung. ■ Bitte beachtet dazu die Infos per Mail, bzgl. der verspäteten Lieferung!



ERNTE DER WOCHE

- Zwiebeln**
- Radieschen**
- Pak Choi*
- Mangold*
- Baby-Fenchel*
- Salate*
- Dill*
- Schnittlauch*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 16\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 14\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Achtung, Achtung! Ab jetzt wird wieder wöchentlich geliefert! Damit ihr immer mit frischen Salaten versorgt seid, findet die Lieferung jetzt wieder jede Woche statt. Im wöchentlichen Feedback gibt es zur zweiwöchigen Lieferung diesmal eine Sonderfrage, aber bisher haben wir dazu nur positives gehört und planen es auch im nächsten Winter umzusetzen.

Jetzt ist der **Wandel von Winter zu Frühling** so richtig in der Gemüsebox erkennbar. Das Lagergemüse ist weitestgehend aufgebraucht und in der ganzen Region konnten wir auch keine Bio-Kartoffeln zum Zukauf mehr finden. Es wird in den nächsten Wochen eher **Blattlastig**, Fenchel, Kohlrabi und Mangold in den Tunneln ist noch **klein**, aber das ist bei den frühen Kulturen auch nicht anders zu erwarten. Sie müssen dennoch bald Platz machen für die Gurken und Tomaten, die Mitte Mai nach den Eisheiligen gepflanzt werden.

Bei der großen Ackerführung am 23. April durften wir rund **60 Gäst:innen** bei uns begrüßen. Besonders erfreut hat uns, dass rund die Hälfte davon Genoss:innen waren, wovon die meisten zum ersten Mal den eigenen Acker gesehen haben. Unser großer Wunsch ist es, dass bis Ende des Jahres **alle Mitglieder mindestens einmal am Acker** waren und wissen, wo ihr Gemüse wächst. Die allerbeste Zeit dazu sind die **Mitmachtage in Mai und Juni**. Denn jetzt ballert das Beikraut und wir können jede Unterstützung gebrauchen.

Aktuell sind noch einige Kräfte mit dem **Aufbau der Bewässerung für die neuen Flächen** gebunden. Mit der Erschließung von neuen Flächen, heißt es natürlich auch, dass diese erst in den Biozyklisch-veganen Anbau umgestellt werden müssen. Das erste Jahr gilt das Gemüse als "konventionell", auch wenn wir bereits alle Richtlinien umsetzen. Im zweiten Jahr gilt es als "Umstellungsware" und erst im dritten Jahr ist es Bio zertifiziert.

Warum haben wir unsere Flächen wieder erweitert? Zum einen finden wir, desto mehr Fläche biozyklisch-vegan bewirtschaftet wird, desto besser. Aber der Hauptgrund ist, dass für eine gesunde Fruchtfolge mit Landwechsel, mehr Fläche gebraucht wird, um dem Boden auch mal ein Jahr Anbaupause mit Gründüngung zu gönnen. Insbesondere für unsere Kartoffeln ist das wichtig, da mehrere Jahre Abstand notwendig sind, um sie auf der gleichen Fläche wieder anbauen zu können.

Was sonst so ansteht? Wir arbeiten aktuell im Büro an der Umsetzung des **Soli-Beitrages** und einem **Saisonkalender** für euch, sodass ihr einen besseren Überblick habt, welches Gemüse wir dieses Jahr anbauen und wann die Ernte erwartet wird. Am Donnerstag findet auch die erste von insgesamt acht **Bauernhoffahrten** dieses Jahr statt. Dabei besuchen uns Kita-Kinder aus dem Frankfurter Raum, um den Acker zu erleben und wir kochen gemeinsam das frische Gemüse am Feld.

Strahlende Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachttag am 14. Mai](#)

Teamsache: Paul

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich habe für mein Praxissemester nach einem Praktikumsplatz gesucht. Mein innerlicher Ehrgeiz war es, einen Betrieb zu finden, mit dem ich mich nicht nur identifiziere und der Nachhaltigkeit weiter denkt, sondern der auch ein Ort ist für Menschen, die wirklich was verändern wollen und den Gedanken von einer nachhaltigen, tierleidfreien Welt teilen. Das machte PlantAge für mich einzigartig.



Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Ich gehöre zu den Personen, die am anderen Ende der Leitung sind. Das heißt, ein Großteil eurer Anfragen, Mails und Anrufe laufen über mich und meinen Office-Buddy Veronika. Ich bin daher hauptsächlich für die Mitgliederverwaltung zuständig und habe aber auch Aufgaben bei der Orga und Vorbereitung der Auslieferung und des Onlineshops. Zusammen mit noch ein bisschen Buchhaltungskrams, manchmal Aushelfen auf dem Acker und das ein oder andere Meeting entsteht da ein richtig schmackhafter Praktikumscocktail.

Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?

Die Meetings im Team und den Kontakt mit Kund:innen. Auch wenn man beim Kund:innenkontakt natürlich das ein oder andere bittere Früchtchen pflücken muss (Kündigungsmails etc.), so darf man auf der anderen Seite eine ganze Menge toller Feedbacks einfahren und ans Team weitergeben.

Mich motiviert, in erster Linie einen effektiven Beitrag zu einer nachhaltigen Transformation zu leisten. Auch die Gemeinschaft hier bei PlantAge ist einfach etwas Besonderes, die mich stetig mit Freuden erfüllt und mir ein Gefühl von Geborgenheit und breiter Akzeptanz gibt.

Möchtest du den Genoss:innen gerne etwas mitteilen?

Nehmt gerne an den Veranstaltungen teil und seid aktiv Part der Gemeinschaft! :)

Es ist einfach ein tolles Gefühl ein Teil davon zu sein und mit anderen Menschen mit ähnlichen Zielen und Idealen Zeit zu verbringen und Spaß zu haben.

+ ein fettes Danke für jede:n Einzelne:n von euch für euren Beitrag

Gemüsetipps: Gesunde Radieschen

Die gesunden Radieschen sind bei uns bekannt als pikanter Bestandteil vieler Salate. Doch das würzige Wurzelgemüse kann noch viel mehr als gut schmecken. Ein Radieschen ist ein gesundes Wurzelgemüse, das zu den Kreuzblütengewächsen gehört.

Die berühmteste und bei uns handelsübliche Sorte der Radieschen misst nur bis zu vier Zentimeter Durchmesser, ist rund, innen weiß und außen weinrot. Es gibt jedoch verschiedene Sorten von Radieschen, die mitunter zylindrisch sind, kegelförmig, oder sogar außen weiß sind und innen rötlich-rosa.

Radieschen wachsen recht schnell: Nach einer Woche keimen sie und nach wenigen Wochen können sie bereits geerntet werden. Wenn du selbst Radieschen anbaust, solltest du mit der Ernte nicht zu lange warten, sonst verholzen sie und schmecken unangenehm.

Kreuzblütler (lat: Brassicaceae oder Cruciferae) sind bekannt dafür, positive Wirkungen auf die Gesundheit zu haben. Doch wie gesund sind Radieschen wirklich?

Radieschen bestehen zu 94% aus Wasser und besitzen lediglich 14 Kilokalorien. Die in den Radieschen enthaltenen Senföle sind sowohl für den scharfen Geschmack der Knolle, als auch für zahlreiche positive Effekte auf deine Gesundheit verantwortlich.

Folgende Hauptbestandteile machen die Wurzelknolle so gesund:

- Kalium, Folsäure, Vitamin C, Calcium, Beta-Carotin, Senföle



[Quelle & weitere Infos](#)

Rezept der Woche: Radieschenblätter-Pesto

Zwar wird Pesto traditionell mit Basilikum-Blättern zubereitet, aber wer sagt eigentlich, dass man dafür nicht auch Radieschenblätter verwenden kann? Radieschenblätter-Pesto besticht durch seinen kräftigen Geschmack und lässt sich im Handumdrehen zubereiten.

Zutaten:

- frische, saubere Blätter von einem Bund Radieschen
- etwa die gleiche Menge hochwertiges [Olivenöl](#) (Blätter abwägen)
- 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Mandeln oder auch Haselnüsse (nach Geschmack und Verfügbarkeit)
- einen Spritzer [Zitronensaft](#)
- Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Einfach alle Zutaten bis auf das Salz in den Mixer geben oder alternativ mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Zum Schluss nach Geschmack salzen und noch einmal kurz durchmischen. Radieschen-Pesto kannst du wie andere Pesto-Sorten zu Pasta servieren. Es schmeckt aber auch als würziger Dip zu Gemüsesticks oder als herzhafter Brotaufstrich.

Quelle:

<https://www.smarticular.net/radieschenblaetter-weiter-verwerten-rezepte-pesto-suppe-chips-gesund/>