

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 18

Aus eigenem Anbau

- Pak Choi
- Radieschen
- Salat - Lucinde
- Schnittlauch
- Spinat
- Winterkresse
- Winterheckenzwiebel
- Petersilie

Von Biohof [Hausmann](#)

- Dinkelmehl Vollkorn

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Pastinake
- Porree

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Juhu! Die ersten frischen Kulturen sind da! Damit starten wir AB HEUTE wieder in unseren wöchentlichen Rhythmus.

Wir begrüßen Anni in unserem Ackerteam! Sie hat Ökolandbau studiert und bereits zwei Saisons auf biovegane Höfen (Bienenbüttel) praktische Erfahrungen gesammelt. Für die Arbeit bei PlantAge ist sie von Eberswalde nach Frankfurt Oder gezogen.

Ende Juni geht unser erstes Gemüse-Jahr zu Ende und wir starten in die zweite Saison. In diesem Zusammenhang möchten wir nochmal die Genoss*innen, die von Anfang an dabei sind, erinnern die **Joker** zu nutzen. Kommende Woche findet ihr auf der Packliste die Anzahl der von euch bereits verwendeten Joker. Innerhalb eines Erntejahres habt ihr 4 Joker. Das Erntejahr gilt für jeden individuell ab der ersten erhaltenen Gemüsebox. Für nicht genutzte Joker werden wir nach Abschluss des Jahres eine Rechnung von **20€** inkl. MwSt stellen.

Neues vom Acker:

Diese Woche wird wieder richtig viel gepflanzt und so wird es auch weitergehen. Jede zweite Wochen erreicht uns eine Lieferung an Jungpflanzen, die entweder mit der Pflanzmaschine oder auch mit der Hand in unseren [biointensiven](#) Beeten gepflanzt werden. 7000qm haben wir dieses Jahr für die biointensiven Beete eingeplant. Insgesamt werden wir dieses Jahr 3,5 ha Gemüse im Freiland anbauen. Wir experimentieren auch mit der Anzucht von eigenen Jungpflanzen, um so eine bessere Kontrolle über die Bestandteile der Anzuchterde zu erlangen - denn diese soll torffrei und natürlich tierfrei sein. Erste Versuche sind bereits sehr erfolgreich verlaufen.

Unsere Hauptprojekte zur Zeit sind Beetvorbereitung, Kompost ausbringen, Pflanzen und weiterhin die Bewässerung für das neue Feld aufbauen. Das sonnige Wetter zur Zeit ist zwar schön und macht uns auch beim Arbeiten viel Freude, aber ein paar Liter Regen würden dem Boden und unseren Apfelbäumen sehr gut tun... Die Apfelbäume stehen zur Zeit übrigens in der Blüte - sieht sehr hübsch aus!

Am 09.05. von 11-16:30 Uhr laden wir euch wieder zum **Mitmachttag** ein. Bitte meldet euch dazu mit einer Mail an judith@plantage.farm an. Wir freuen uns sehr auf euren Besuch! 😊

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Schokomuffins mit Pastinake

Zutaten für 12 Muffins:

180g Mehl
100g Zucker
1 EL Backpulver
20g Kakaopulver
100g Margarine/ Butter, weich bei Zimmertemperatur
50g Mini Schokochips/ Stückchen
75g geschmolzene Schokolade
200ml Pflanzenmilch
100g geraspelte Pastinake

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
Pastinake schälen und fein raspeln. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen, Flüssigkeit und weiches Fett dazu, verrühren. Pastinake, Schokochips und geschmolzene Schokolade unterrühren. In gefettete Muffinförmchen geben und bei 180 Grad Umluft ca 20-25 Minuten backen bis bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr kleben bleibt. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Gemüse-Tipps: Pak Choi & Pastinake

Pak Choi sieht zwar ähnlich aus wie Mangold (Rüben-gewächs), ist aber ein Kohlgewächs. Er schmeckt aber nur mild nach Kohl. Seine Stiele sind knackig, seine Blätter zart mit einer leicht herb-bitteren Note. Pak Choi ist ähnlich hitzeempfindlich wie Spinat und sollte daher nicht nur kurz gedünstet oder gebraten werden. Ganz hervorragend macht es sich als Salat, kurz angebraten in Wok-Gerichten oder in Aufläufen oder als knackige Beilage.

Wenn ihr den ganzen Pak Choi verwenden möchtet, gart zunächst die Stiele und erst später die Blätter, da sie eine kürzere Garzeit haben. Mit etwas Salz in Wasser gegart lassen sich die Stängel auch wie Spargel verwenden. Man kann Pak Choi aber auch der Länge nach halbieren oder vierteln (je nach Größe) und in der Pfanne anbraten. Das dauert nur ein paar Minuten. Gewürze wie Sojasauce, Koriander oder Zitronengras passen sehr gut zu Pak Choi.

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 der 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.

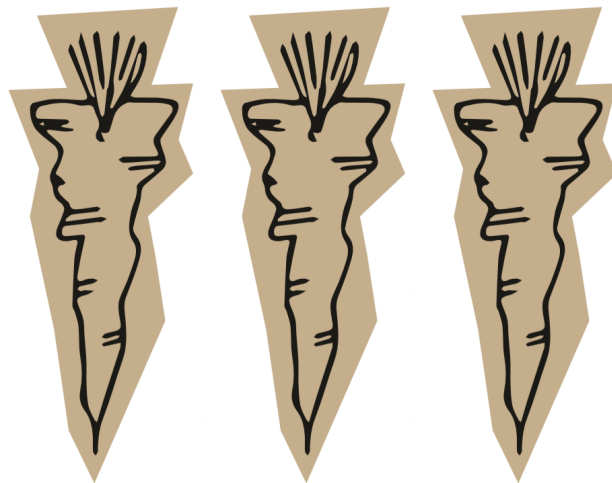
Pastinaken lassen sich auf vielfältige Weise zubereiten: Sie lassen sich kochen, backen, braten, frittieren und pürieren. Je nach Vorliebe eignen sie sich für eine Vielfalt an Gerichten.

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.

So kannst du Pastinaken zubereiten:

- 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 Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).



Copyright PlantAge eG, 2020

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

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt