

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 2



ERNTE DER WOCHE

- Zwiebeln**
- Grünkohl
- Rote Bete*
- Chinakohl
- Steckrübe
- Kartoffeln



* 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 für euch da! Unser Acketeam ist diese Woche wie gewohnt für euch im Feld unterwegs und erntet und pflegt das Gemüse.

Ein umfassenderes Statement zu den aktuellen Bauernprotesten hatten wir ja bereits vor der Winterpause hier mitgeteilt. PlantAge ist von der geplanten Rücknahme von Subventionen für Agrardiesel nur in geringem Maße betroffen (700€ pro Jahr). Wir können dies als Auslöser für die Unruhe daher nicht ganz nachvollziehen. Nichtsdestotrotz sind wir schon seit langer Zeit der Meinung, dass die Agrarpolitik eine umfassende Transformation bedarf. Und zwar hin zu echtem Klima- und Umweltschutz, Wertschätzung für den Beruf und faire Arbeitsbedingungen. Das ist der Grund, warum wir eine **solidarische Landwirtschaft** gegründet haben!!!

Wir unterstützen daher die **[Wir haben es satt!-Demo](#)**, die am **20. Januar in Berlin** stattfindet. Dort gehen Bauern und Bäuerinnen gemeinsam mit Verbraucher:innen und Akteuren aus anderen verwandten Branchen auf die Straße, um für die ökologische Agrarwende zu demonstrieren. Voraussichtlich wird von Peta ein veganer Block organisiert, dem wir uns anschließen möchten. Wir freuen uns, euch dort zu sehen!

Leider werden die aktuellen Proteste durch rechte und antidemokratische Hetze und Parolen vereinnahmt. Wir möchten uns an dieser Stelle ausdrücklich von Rassismus, Menschenfeindlichkeit jeglicher Art und rechter Hetze abgrenzen. Wir brauchen eine klare Kante gegen Rechts! Die Stärke der Landwirtschaft und unserer Gesellschaft liegt in der Vielfalt.

Zum Jahresbeginn haben wir aber auch noch einige tolle Neuigkeiten für euch: PlantAge ist nun im stolzen Besitz einer Gemüse-Waschtrommel! Damit können wir (sobald es nicht mehr ganz so schei*e kalt ist) das Gemüse wassersparend und effektiv für euch reinigen.

Am 24. Januar laden wir euch wieder zum Kinoabend in Berlin ein und schauen gemeinsam den Film "Unsere große kleine Farm". Der Film erinnert auch ein bisschen an unsere Gründung und wie hoffen dass er euch gefällt. Wir freuen uns auf ein Kennenlernen und Austausch mit euch.

Das Café und Verteilstation **Kaffee Ingwer** in Friedrichshain hat nur noch wenige Tage für ihr **Crowdfunding**! 20.000 € werden zur Rückzahlung des Corona-Kredits benötigt, um das Café zu retten. Bisher wurden jedoch erst knapp 5.000€ gesammelt. Jeder Euro zählt!

Als Goodie könnt ihr euch unter anderem eine Gemüsebox aussuchen - gerne weitersagen! → [Jetzt Crowdfunding unterstützen](#)

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Kinoabend "Unsere große kleine Farm" am 24.01. Um 19 Uhr](#) → [Tickets](#)

Gemüse-Tipps: Lagerung

Gemüse hat unterschiedliche Ansprüche an die optimalen Lagerbedingungen. Temperatur und Luftfeuchte haben dabei die größte Bedeutung. Zu Hause hat man natürlich nicht immer die Möglichkeit diese optimalen Bedingungen herzustellen, deshalb ist es gut, dass wir das Gemüse bei uns lagern und zum baldigen Verzehr an euch liefern. Doch wenn mal etwas nicht gleich in einer Woche verbraucht werden kann, ist das gar kein Problem! Besonders Wintergemüse ist in der Regel einige Wochen lagerbar. Kartoffeln und Zwiebeln mögen es dabei dunkel und außerhalb des Kühlschranks. Ansonsten packe ich zumindest eigentlich alles ins Gemüsefach des Kühlschranks. Damit sich keine Feuchtigkeit sammelt und Schimmel bildet ist es wichtig dieses Fach regelmäßig (1 pro Woche) gründlich zu reinigen. Sollte sich Schimmel gebildet haben, empfiehlt sich eine Reinigung mit Essig.

Im Folgenden möchten wir die optimalen Lagerungen für das Gemüse der Woche vorstellen:

Rote Bete:

Im Kühlschrank beträgt die Haltbarkeit von Rote Bete 2 - 4 Wochen. Eingefroren ist Rote Bete bis zu 12 Monate haltbar. In einem kühlen Kellerraum (bei circa sechs Grad) kann das Gemüse bis zu 5 Monate gelagert werden. Eingelegt ist Rote Bete im Kühlschrank bis zu 3 Monate haltbar.

Zwiebeln:

Zwiebeln lagert man am besten in Kisten in einem dunklen, nicht allzu warmen und trocknen Keller. Ist der Lagerort zu hell und zu warm, beginnen sie sonst schnell zu keimen. Feuchtigkeit führt dazu, dass die Zwiebeln faulen. Wichtig: Vor dem Einlagern muss das Laub der Zwiebeln gut durchgetrocknet sein.

Steckzwiebel:

Wenn nach der Ernte die Blätter abgedreht werden, lassen sich Steckrüben mehrere Monate in einem kühlen und dunklen Raum lagern. Auch Erdmieten sind hierfür geeignet.

Grünkohl:

Frischer, roher Grünkohl lagert am besten ungewaschen und ungeputzt in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks. Ist zu wenig Platz im Kühlschrank, kann er bei Temperaturen unter 8 Grad Celsius auch für ein paar Tage draußen gelagert werden. Grünkohl ist frosthart bis zu minus 10 Grad Celsius.

Rezept der Woche: Deftiger Steckrübeneintopf

Zutaten:

Für den Eintopf

- 750 g Steckrübe
- 500 g Kartoffeln festkochend
- 750 g Gemüsebrühe
- 1 Soja Big Steak
- 2 EL neutrales Kokosfett (desodoriert)
- 2 große Zwiebeln grob gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen fein geschnitten
- 1 EL Kapern
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL getrocknete Steinpilze
- 1 TL Majoran getrocknet
- 1 TL Kümmel gemörsert
- n. Bedarf Salz & Pfeffer

Toppings

- 200 g Räuchertofu in 2 cm Würfel
- 3-4 Scheiben Bauernbrot in 2 cm Würfel
- 200 g vegane Saure Sahne z.B. von Soyana (alternativ: vegane Sahne)
- ½ Bund Petersilie frisch geschnitten

Zubereitung:

Die Soja-Big-Steaks in Brühe 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Brühe abgießen, die Steaks abkühlen lassen und dann ausdrücken – Achtung, könnte noch heiß sein! Die Steaks in feine Streifen schneiden und nochmal halbieren.

Die Steckrüben schälen und in dicke Stifte und Spalten schneiden. Die Kartoffeln ebenso schälen und in Spalten schneiden.

Einen Topf erhitzen, die Big-Steaks, das Kokosfett und die Zwiebeln hineingeben. Anbraten und dabei die Kapern, sowie die getrockneten Steinpilze hinzufügen. Danach den Kümmel, Majoran und das Tomatenmark dazugeben. Alles gut vermischen und weiter anrösten.

Sind viele Röstaromen am Topfboden entstanden, einfach mit etwas Brühe ablöschen und die Röstaromen vom Topfboden wieder lösen, dann weiter anbraten. Ein paar Kartoffeln und Steckrüben hineingeben, ebenfalls mit anrösten. Jetzt alles mit Gemüsebrühe ablöschen und die restlichen Kartoffeln und Steckrüben hineingeben.

Die Petersilienstiele fein schneiden und dazugeben. Das Ganze mit Deckel 20 Minuten garkochen.

Eine Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel hineingeben, Olivenöl darüber träufeln. 10 Minuten auf niedriger Hitze anbraten bis sie knusprig braun sind. Die Brotscheiben in Würfel schneiden (genauso groß wie die Tofuwürfel) und ebenso in die Pfanne geben. Mit Pfeffer, sowie Salz würzen und alles weiter rösten bis das Brot knusprig ist, circa 5 Minuten.

Den Eintopf mit Salz & Pfeffer abschmecken und in Schüsseln anrichten. Jeweils mit einem Löffel Saure Sahne, dann den Tofu- und Brotcroutons und der feingeschnittenen Petersilie dekorieren.