

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 22

Aus eigenem Anbau

- Apfelsaft
- Salat* - Pirat und Lucinde
- Mangold* - Rainbow und Glatter Silber // ggf. mit Stielmus
- Radieschen*
- Fenchel*
- Schnittlauch*
- Frühlingszwiebeln*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

*** bio

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wir begrüßen diese Woche viele **neue Mitglieder**, die nach längerem warten nun mit der Testphase starten. Vielleicht ist es ganz interessant für euch zu lesen, was unsere Genoss:innen bei der letzten Gemüse-Umfrage aufgeschrieben haben, was sie Personen mitteilen würden, die noch darüber nachdenken Mitglied zu werden.

→ [Testimonials](#) (bei "Aktuelles")

Sicher ist der Einstieg in einer Solawi, das Abholen der Gemüsekisten, das Kochen mit dem was da ist ohne die unendliche Auswahl im Supermarkt erstmal eine **Umstellung**. Gebt euch etwas Zeit, euch daran zu gewöhnen. Es ist normal dass am Anfang noch nicht alles direkt klappt. Dafür ist die Testphase da. Mit etwas Übung wird das Abholen und Kochen des Gemüses zur Leichtigkeit und der Abholtag zum neuen Lieblingstag. Der Gemüsebrief kann euch dabei helfen und liefert **Rezepte und Tipps zur Verwertung**. Ihr könnt einen Einblick gewinnen in **unsere Arbeit und das Team**. Um euch ein bisschen daran zu erinnern, warum wir das alles eigentlich machen, erklären wir in den nächsten Wochen immer wieder ein paar Themen, die uns wichtig sind und PlantAge ausmachen.

Die **Gurken** in den Tunnel entwickeln sich prächtig und werden an Schnüren hochgeleitet. Die ersten Baby-Gurken entwickeln sich bereits. Diese werden jedoch noch von uns entfernt, damit die Pflanzen ihre Kraft erstmal in die Ausbildung der Wurzeln stecken. Ein starkes Wurzelwerk ist wichtig, um an Wasser und Nährstoffe auch aus tieferen Bereichen zu kommen und natürlich für die Stabilität der Pflanze, die noch ganz schön viel Gewicht tragen wird.

Gerade wird auf den biozyklisch-veganen PlantAgen in Griechenland Orangen, Bananen, Zitronen und auch Pfirsiche für uns geerntet. Biobäuerin Stefania Grigoriadou konnte uns ihre leckeren [Pfirsiche](#) anbieten, welche von euch exklusiv zur Gemüsekiste dazu bestellt werden können. Allerdings nur 6 (!) Pakete, also am besten sofort [ein Paket sichern](#).

Es werden auch ein paar Obst- und Orangenpakete mehr geliefert, um die Palette zu füllen. Das Obst wird dann in KW 23 gemeinsam mit eurer Gemüsekiste in eure Abholstation geliefert.

→ [Obstkiste](#) → [Orangen](#) → [Pfirsiche](#)

Im zweiwöchigen Rhythmus könnt ihr euch unseren **Apfelsaft im 5-Liter Paket** zur Gemüsekiste dazu bestellen. Bei den Flaschen fiel uns ein ganz leichter Geschmack von Gärung auf (nichts schlimmes). Der Saft im 5-Liter Paket schmeckt also noch besser! → [Apfelsaft](#)

Fruchtige Grüße

Euer PlantAge-Team

Teamsache - Julian

Mein Name ist Julian und ich mache seit März 2021 mein **Gemüsegärtner-Praktikum** bei Plantage. Der Anbau von Gemüse hat mich theoretisch schon seit längerem interessiert und nun wollte ich die Praxis folgen lassen. Mir ist es wichtig zu wissen, wo mein Essen herkommt und unter welchen Umständen es produziert wird. Daher freue ich mich einen tieferen Einblick in den Gemüseanbau zu bekommen und



weil auch der soziale Aspekt für mich eine große Rolle spielt, war eine solidarische Landwirtschaft wie Plantage es ist, die richtige Wahl für mich.

Meine **Aufgaben** auf dem Acker sind, mich um die Bewässerung zu kümmern und bei allen anfallenden Aufgaben zu unterstützen.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass mehr Menschen ein größeres Interesse an regionalen und fair produziertem Gemüse haben und mehr Solawi's in Deutschland und auch der Welt entstehen. Es ist an der Zeit, die Natur nicht weiter auszubeuten, sondern ein Zeichen für eine bessere Zukunft zu setzen.

Gemüse-Tipps: Fenchel

Zubereitung

Fenchel schmeckt roh und gekocht/ gebacken. Fein geschnitten/ geraspelt im Salat oder in Hälften geschmort aus dem Ofen. Unbedingt die Stiele/ das Grün mitverwenden. Köstlich schmeckt auch gepickelter Fenchel, siehe Grundrezept Pickles.

Stiele: auch fein raspeln und roh verwenden oder picklen.

Grün: Wie Dill als Kräuter in Salaten, Gerichten und Soßen, als Deko verwenden oder zu Pesto verarbeiten.

Lagerung

Die Knollen können bis zu 3 Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Fenchel kann man auch einfrieren. Hierzu vorher in Stückchen schneiden, die so groß sind, wie du sie anschließend auch verarbeiten möchtest und in einer Box einfrieren.

Rezept der Woche: Grundrezept Pickles

Eine schnelle, leckere und optimale Resteverwertung ist das Einlegen von Gemüse. Es verlängert die Haltbarkeit um viele Gemüseleben, peppt Speisen durch seine knackig-saure Note auf und das Ergebnis schaut einfach toll aus. Egal ob pur, auf Sandwiches/ Burger. Diesem Rezept könnt ihr beliebig Gewürze und weitere Geschmackszutaten begeben, z.B.: Senfsaat, Koriander, Lorbeerblätter, Nelken, Sternanis, frische oder getrocknete Chilis, Ingwer, getrocknete Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano, Piment, Knoblauch,...

Einlegen könnt ihr auch wirklich alles: Karotten, Radieschen, Fenchel, Kürbis, alle Sorten von Gurken, Zucchini, Bohnen, Zwiebeln, Blumenkohl, Bete,...

Das Rezept ist für ca. 700g Gemüse ausgelegt, ihr könnt aber auch einfach die Hälfte zubereiten, wenn ihr nur einen Rest einlegen wollt.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 700 g einzulegendes Gemüse
- 500 ml Wasser
- 250 ml Essig
- 2 EL jodfreies Salz
- 2 TL Zucker
- Gewürze und Geschmackszutaten nach Belieben

Zubereitung:

Gemüse waschen und schneiden. Ich bevorzuge bei Rettich z.B. dünne Scheiben, die sich gut ins Glas stapeln lassen und bei den Radieschen auch Scheiben oder Viertel, weil das einfach super aussieht. Ihr könnt eurer Fantasie freien Lauf lassen, wichtig ist nur nicht zu dicke/ große Brocken. Die Scheiben schneide ich mit einem Gemüsehobel. Das geschnittene Gemüse zusammen mit den Gewürzen/ Geschmackszutaten in die sterilisierten Gläser geben.

Wasser, Essig, Salz und Zucker in einen Topf vermischen und zum Kochen bringen, bis Salz und Zucker aufgelöst sind. Die noch heiße Flüssigkeit auf das Gemüse gießen, so dass alles gut bedeckt ist. Die Gläser anschließend gut verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Am Besten schmecken die Pickles wenn ihr sie erstmal an einem kühlen dunklen Ort mindestens 4 Wochen ziehen lasst. Das kann der Kühlschrank sein, ein Vorratskeller oder eine unbeheizte Speisekammer. So könnt ihr die Gläser ca. ein Jahr aufbewahren.