

# GEMÜSEBRIEF

KW 24



## ERNTE DER WOCHE

- Kohlrabis\*\* oder Brokkoli\*\*
- Salat\*\*
- Fenchel\*\*
- Rote Bete\*\*
- Frühlingszwiebeln\*\*
- Rhabarber (Biohof Zielke) ODER [Bananen](#)\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 23\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 22\)](#)

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

**Es ist soweit! Der [Soli-Beitrag](#) ist da!!**

PlantAge wird nun noch ein bisschen solidarischer. Nach langer Vorbereitungszeit und allen notwendigen Absprachen mit unserer Buchhaltung, könnt ihr euch jetzt für den Soli-Beitrag anmelden. Damit wir allen, die Bedarf haben weniger für ihren Ernteanteil zu bezahlen, dies auch ermöglichen können, benötigen wir natürlich genügend Mitglieder, die bereit sind etwas mehr zu zahlen. Auf diese Weise bleiben die Anbaukosten gedeckt und können zwischen den Mitgliedern untereinander noch fairer verteilt werden. In der großen Umfrage im Herbst 2021 haben etwa doppelt so viele Mitglieder angegeben mehr zahlen zu können (23,11%), als Mitglieder angegeben haben Bedarf für einen geringeren Beitrag zu haben (11,21%). Wir sind daher optimistisch ausreichend Soli-Kontingente sammeln zu können.

Der Soli-Beitrag ist ein großer **Meilenstein** für unsere Genossenschaft ♥

→ [Jetzt für Soli-Beitrag anmelden!](#)

Nächstes Wochenende freuen wir uns auf **das erste offizielle Acker-Camp**. Natürlich kann bei unseren Mitmachtagen nach Absprache eigentlich immer am Acker gezeltet werden, aber in Gemeinschaft ist es einfach ein noch schöneres Erlebnis. Es wird gemeinsam geackert und am Abend ein gemütliches Lagerfeuer gemacht. Ein Sprung in den Müllroser See am Nachmittag klingt doch verlockend. Außerdem erwarten euch Workshops und ein morgendlicher [Yoga-Kurs mit Jasja](#) am Sonntag. Weitere Infos folgen in Kürze auf unserer Webseite und via Mail, wenn ihr euch für die Veranstaltung angemeldet habt. Wir freuen uns, wenn ganz viele dabei sind!

→ [Jetzt anmelden](#)

Die Radieschen werden abgelöst von **Rote Bete**. An den Blättern werden sich noch einige Läuse finden lassen, die jedoch die Ernte nicht beeinträchtigen, da die Knolle in der Erde geschützt ist. Die Blätter können wie Mangold verwendet werden.

Beim Packen der Obstkisten sind ein paar **Bananen** übrig geblieben, die wir diese Woche für euch verteilen. Alternativ gibt es wieder Rhabarber vom Biohof Zielke.

In der nächsten [Obstkiste](#) erwarten euch **Pfirsiche und Nektarinen**, deren Saison nun beginnt. Es ist auch möglich eine reine [Pfirsich-Kiste](#) zu bestellen. Die Lieferung erfolgt voraussichtlich zwischen dem 28.06 und 02.07.

→ [Jetzt Obst bestellen](#)

Vegane Grüße  
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)  
[Acker-Camp, am 25. Juni](#)

# Teamsache: Frederik

## Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich habe PlantAge 2018 mit Judith gegründet, um Interessierte mit regional und selbst angebautem bioveganen Gemüse zu versorgen.

## Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Bei PlantAge arbeite ich als Vorstand und Geschäftsführer, stelle wirtschaftliche Pläne auf und kontrolliere diese. Zudem bin ich für die gärtnerische Gesamtplanung und Koordinierung auf dem Feld zuständig. Ich mag die Abwechslung zwischen Schreibtisch- und Ackerarbeit und generell die Vielseitigkeit meiner Tätigkeiten.



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

Ich bin sehr dankbar, dass es so viele Menschen gibt, die unsere Arbeit wertschätzen und ermöglichen was wir hier tun.

## Wo ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Der alte Acker ist mein absoluter Lieblingsort, weil er so naturnah gelegen und vielseitig bepflanzt ist. Zudem erinnert er mich an viele entbehrungsreiche, und auch schöne Zeiten, die wir beim Aufbau von PlantAge erleben durften.

# Gemüsetipps: Rote Bete

## Lagerung:

Im Kühlschrank halten sie 2 - 3 Wochen frisch. Noch besser wenn man sie einzeln in Zeitungspapier wickelt. Die Blätter sollten innerhalb der ersten Tage abgeschnitten und verwendet werden, in ein feuchtes Küchenhandtuch gewickelt halten sie etwas länger frisch. Wer einen Keller hat, kann Bete bis zu fünf Monate in einer Sandkiste lagern. Das funktioniert auch mit anderen Wurzelgemüsen wie Pastinake, Sellerie und Wurzelpetersilie.

## Verwertungs-Ideen

- roh geraspelt/ in Scheiben als Zugabe zu Salaten & Getreidegerichten
- roh in Smoothies oder als Saft für süße Limonaden oder in selbst gemachtem Kombucha
- roh milchsauer fermentiert
- gekocht vielfältig einsetzbar z.B. in Kombination mit Zitrusfrüchten, Linsen, Buchweizen, Spinat, Salat, Grünkohl, Bohnen, Polenta, Kartoffelpüree...
- roh oder gekocht als Carpaccio
- im Ofen geröstet und entweder pur gegessen oder weiter verarbeitet zu Suppe, Aufstrich oder Hummus
- als intensiv färbende Zutat (auch in Saftform) für Risotto, Pastateig, Brotteig, Pfannkuchenteig, Joghurt, Sour Cream, Plätzchenteig (wenige Tropfen) usw...
- süß: In Brownies und Raw Cakes

# Rezept der Woche: Frühlingstofu

Ein Rezept aus der 5 Elemente Küche, das präventiv gegen Erkältungskrankheiten helfen soll.

## Zutaten (für 4 Personen):

- 400g Naturtofu
- Rapskernöl zum Braten
- etwas Sesamöl
- 2 EL Reismalz
- ein Schuss Sojasoße
- ein Schuss Reissessig
- ein Bund Frühlingszwiebeln

## Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln bei Bedarf waschen und grob schneiden.

Tofu in Scheiben schneiden. Boden einer Pfanne bedeckt mit Rapsöl und einem Schuss Sesamöl erhitzen. Tofu anbraten, auf der ersten Seite ca. 4-5 Minuten, wenden, auf der zweiten Seite ca. 3-4 Minuten.

Mit Malt, Sojasoße und Essig ablöschen, auf niedriger Flamme 2-3 Minuten köcheln lassen. Frühlingszwiebeln dazugeben und servieren.

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann ([www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com)), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).*

## Hier kocht Alex: [Fenchelrisotto](#)

„Heute gibt es ein Fenchelrisotto, für das das Wort „cremig“ eine Untertreibung ist. Und das Beste - dieses Gericht ist blitzschnell zubereitet und benötigt nur wenige Zutaten. Zusammen mit den karamellisierten Tomaten ergibt sich eine wahre Geschmacksexplosion aus süßen und herzhaften Aromen. Ausprobieren lohnt sich!“ → [Zum Video](#)

