

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## **Ernte der Woche KW 30**

Aus eigenem Anbau

- Gurke
- Zucchini
- Spitzkohl
- Kohlrabi
- Radieschen - Rudi & Eiszapfen
- Salat - Cordai & Lucinde
- Mangold - Rainbow
- Rote Beete
- Schnittlauch
- Basilikum

Von Apfelgalerie

- Kirschen (nicht bio!)

# Aktuelles

[Jetzt an der Winter-/Frühlingsumfrage 2020 teilnehmen](#)

## Liebe Genoss\*innen,

Viele haben schon an der zurzeit laufenden Umfrage teilgenommen. Wer dies noch nicht getan hat, kann das diese Woche noch nachholen. Um unser Angebot zu verbessern und PlantAge weiter zu entwickeln, ist es wichtig, dass möglichst viele an der Umfrage teilnehmen. Ganz lieben Dank für eure Zeit. Hier geht's zur Umfrage: <https://www.surveymonkey.de/r/BPTMZQ9>

Ihr habt ein tolles **Rezept** für die Gemüsekiste, das ihr mit anderen Genoss\*innen teilen möchtet? Dann sendet es an [\*judith@plantage.farm\*](mailto:judith@plantage.farm) - Wir freuen uns auf eure Vorschläge für den Gemüsebrief. Gerne könnt ihr euch über [diesen Link](#), selbst zur Telegramgruppe "Ackerküche" hinzufügen.

Am **Samstag** wird bei uns wieder **gemeinsam geackert**. Viiiiele Jungpflanzen (insgesamt 100.000 Stück diese Woche) werden gepflanzt, es wird geerntet und gejätet. Wir laden euch herzlich ein, euren Acker zu besuchen und bei uns einen Tag im Grünen zu verbringen. Wir freuen uns immer auf neue und bekannte Gesichter und führen neue Besucher\*innen gerne über unsere Flächen. Bitte meldet euch mit einer Mail an [\*judith@plantage.farm\*](mailto:judith@plantage.farm) an, damit wir den Tagesablauf und ggf. Zugtickets organisieren können.

Wusstest ihr?

Unsere **Verteilstationen** unterstützen PlantAge **ehrenamtlich** und stellen uns ohne Gegenleistung Platz und Zeit zur Verfügung. Sie tun dies aus Überzeugung für die biovegane Landwirtschaft und Ernährung, weil sie selbst regionale Lebensmittel lieben und euch das Abholen der Kiste im Kiez ermöglichen möchten. Alle Betreiber\*innen der Verteilstationen sind ein elementarer Bestandteil unseres Projektes, ohne sie wäre PlantAge wie es jetzt besteht nicht denkbar.

Durch einen Einkauf in der Station, eine positive Bewertung (Google, Happy Cow, Facebook) oder ein freundliches Lächeln, könnt ihr eurer Verteilstation eure Wertschätzung ausdrücken.

Wir suchen außerdem nach weiteren Verteilstationen, da die meisten Stationen an ihre Kapazitätsgrenze gelangen. Solltet ihr Ideen oder Hinweise haben für geeignete Locations sendet diese gerne an [\*veronika@plantage.farm\*](mailto:veronika@plantage.farm).

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

**Nächsten Mitmachtage:**

25.07. Und 08.08. von 11-17 Uhr

Anmeldung an [\*judith@plantage.farm\*](mailto:judith@plantage.farm)

# Gemüse-Tipps: Lagerung

## Rote Beete

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.

## Salat

Kopfsalate halten je nach Sorte im Gemüsefach des Kühlschranks 1 – 2 Wochen frisch. Ein feuchtes Küchentuch kann unterstützend wirken. Ich empfehle bei Kopfsalaten immer einzelne Blätter abzuzupfen, da Schnittflächen wesentlich schneller austrocknen oder zu schimmeln anfangen. Loser Schnittsalat hält in einer luftdichten Dose 3 – 5 Tage frisch. Bereits gewaschener (und geschnittener) Salat kann, je nach Sorte ebenfalls in einer Dose 3- 5 Tage gelagert werden. Bei manchen Salaten färben die Schnittstellen schnell bräunlich (Eisbergsalat, Chicorée), manche halten selbst geschnitten tagelang die Form ( Endiviensalat, Römersalat).

## Schnittlauch & Mangold

Am Besten hält Schnittlauch in ein leicht feuchtes Stofftuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks. „Schwere“ Gemüse wie Kohlrabi, Möhren immer drunter legen. Auch der glatte Silber (Mangold), der im ganzen Kopf kommt, hält länger in ein Tuch oder einen Stoffbeutel eingeschlagen. So hält er locker 4 – 7 Tage im Gemüsefach.

## Zucchini

Bei einer Länge von 10 bis 20 cm erntet, ist das Fruchtfleisch zart. Lässt man sie wachsen, erreichen sie Kürbisgröße und können monatelang lagern. Kleinere Exemplare halten im Gemüsefach oder einem kühlen Raum 10 – 14 Tage. Wichtig ist, dass sie nicht feucht werden, sonst besteht Fäulnisgefahr.



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

# Rezept(e) der Woche

## 1. Schnellrezept Kräuter-Saladressing

Eine große Handvoll Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum), fein hacken. Alle Stiele, die nicht zu dick/ holzig sind können mit gehackt werden.

In ein nicht zu kleines Schraubglas geben (die Kräutermenge sollte nur 1/3 des Glases füllen) und mit Öl bedecken (Olivenöl, Rapsöl oder auch lecker eine Mischung aus 1/2 Kürbiskernöl und 1/2 Rapsöl. Nur Kürbiskernöl ist sehr intensiv, würde ich mischen).

Essig oder Zitronensaft dazu, ungefähr im Verhältnis 1:3, also mal mit 1-2 EL anfangen und am Ende abschmecken. Nach Belieben auch noch einen Löffel Senf dazu.

Schütteln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mehr Säure dazu geben und/ oder mit Wasser etwas verdünnen.

Durch die Konservierung mit Öl/ Essig hält das Dressing im Kühlschrank locker eine Woche und kann immer wieder für Salate zum Einsatz kommen.

## 2. Rote-Bete-Mandel-Salat

**Zutaten** (für 2 volle Portionen oder 4 Beilagenportionen)

100 g Mandeln

2 mittelgroße Zwiebeln, geschält und in Ringe geschnitten

2 EL Kokosöl

1 EL Zimt

1 EL Agavensirup

100 ml Rotwein

500 g Rote Bete, vorgekocht

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Mandeln im Backofen bei 180 Grad 5-10 Minuten rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Die Zwiebelringe in Kokosöl glasig anbraten, nach einigen Minuten die gerösteten, gehackten Mandeln, Zimt und Agavensirup dazugeben, kurz weiter braten, mit Rotwein ablöschen und das Ganze einkochen lassen. Die Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden in eine Schüssel geben, mit der Soße übergießen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

Copyright PlantAge eG, 2020

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

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.