

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 33

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Salat
- Mangold
- Rote Beete
- Kartoffel
- Porree
- Thymian
- Salbei

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Es gibt wieder etwas Neues in der Gemüsekiste für diese Saison - **Paprika!** Wir hoffen, in den nächsten Wochen noch viele weitere Paprikas und Chilis ernten zu können.

In den vergangenen Wochen waren die Kisten ausgesprochen voll. Wir haben eure Wünsche gehört, dass die Kisten auch etwas weniger enthalten dürfen, damit man auch alles in einer Woche verwerten kann. Im Juli und August ist die **Haupt-Sommer-Erntezeit**. Alles wächst viel schneller als geplant und muss dann auch zügig vom Acker, damit es nicht schlecht wird. Anders als die Ernte im Herbst, lassen sich Sommerkulturen nicht gut lagern, sodass wir wenig Flexibilität bei der Verteilung des Gemüses haben. Letztes Jahr hatten wir durch Drahtwürmer extrem hohe Ausfälle bei Salaten und anderen Kulturen, weshalb wir dieses Jahr einen größeren Puffer eingeplant hatten. Und dann dieses Jahr... kaum ein einziger Drahtwurm. Jedes Jahr ist eben anders und in der Landwirtschaft lässt sich nicht alles planen.

Sollte mal mehr in der Gemüsekiste drin sein, als ihr essen könnt, empfehlen wir das Gemüse **an Nachbar*innen und Freund*innen zu verschenken**. Diese werden sich sehr über Gemüse von eurem eigenem Acker freuen und es ist gleichzeitig die allerbeste Werbung.

Auch könnt ihr euch schon **vorbereiten für den Winter**, indem ihr Kräuter trocknet, Gemüse einkocht, einfriert, einlegt und auf diese Weise haltbar macht.

Unter anderem aufgrund der überraschend großen Ernte dieses Jahr, haben wir weiterhin **Kapazität, weitere Mitglieder** aufzunehmen. Wir würden uns freuen, wenn ihr in eurem Bekanntenkreis nochmal auf unsere Genossenschaft aufmerksam machen möchtet.

Ab nächster Woche starten wir voraussichtlich mit zwei neuen Stationen in zwei weiteren Stadtteilen von Berlin! **Wedding und Schöneberg!** Schon oft haben wir dafür Nachfragen erhalten, doch war es bisher zeittechnisch nicht möglich, unsere Lieferroute auszubauen. Durch einen zweiten Fahrer für Neukölln, Friedrichshain und Alt-Treptow, sowie gesteigerte Effizienz bei der Lieferung, ist es ab sofort möglich. Wer in die Stationen "CU.Office" in Wedding und "Mana" in Schöneberg wechseln möchte, meldet sich am besten zeitnah bei Konstantin an info@plantage.farm (Betreff: Wechsel Abholstation).

Sonnige Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 29.08. von 11-17 Uhr

Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Veronika

Art der Anstellung: Minijob Business

Development/Administration

Seit wann bist du schon dabei? September 2019

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen? Ich bin verantwortlich für die Mitgliederverwaltung, die Planung der Auslieferung der Gemüsekisten, die Buchhaltung und unsere Infostände auf Messen.

Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?

PlantAge setzt eine nachhaltige Ernährung um. Das ist super wichtig und daher möchte ich das unbedingt unterstützen. Die solidarische

Genossenschaft ist ein tolles Wirtschaftsmodell. Die Teilhabe an PlantAge motiviert mich in meiner Arbeit nochmal zusätzlich.



Gemüse-Tipps: Thymian

Wir empfehlen einen **Thymiantee in Kombination mit Salbei**.

Thymian wird frisch oder getrocknet vor allem in Schmor- und Ofengerichten verwendet. Getrockneter Thymian besitzt eine weitaus größere Würzkraft als frische Pflanzenbestandteile. Man kann sowohl die **Blätter** als auch die **Blüten** verwenden.

Thymian passt ausgezeichnet zu:

- Sommergemüse wie z. B. Auberginen, Zucchini, Tomaten, Paprika
- Kartoffeln (Ofenkartoffeln, Kartoffelgratin oder Kartoffelpuffer)
- Eintöpfen (Bohnen-, Linsen-, Erbseneintöpfe)

Am besten den Thymian bereits zu Beginn der Garzeit dem Gericht zufügen, damit sich sein Aroma vollständig entfalten kann.

Thymian wird als Mittel gegen Erkrankungen der Atemwege sowie gegen bestimmte Frauenleiden empfohlen. Aufgrund einer (antiken und mittelalterlichen Hebammen bereits bekannten) abtreibenden Wirkung sollte Thymian **von schwangeren Frauen nur gering dosiert verwendet werden**, als Heilkraut dagegen vorsichtshalber **gar nicht**.

Das enthaltene Thymol, ein Bestandteil des ätherischen Öls, hat eine sowohl antibiotische als auch desinfizierende Wirkung. Bei Thymian handelt es sich im Grunde um ein natürliches Antibiotikum, das entsprechend aufgrund seiner Schleimlösenden Eigenschaften vor allem bei Erkrankungen der Atemwege zum Einsatz kommt. Des Weiteren erfolgt die Anwendung von Thymian auch bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, denn aufgrund der reichlich enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe werden Galle sowie Leber aktiviert und Verdauungsprobleme gelindert.

Quelle: <https://www.gartenjournal.net/thymian-verwendung>

Rezept der Woche

Mit sahnigem Spinat-Zitronen-Reis gefüllte Paprika

Manche Gemüse lassen sich wunderbar füllen: Paprika, kleine Kürbisse, große Zucchini oder Tomaten. Für die Füllung eignen sich hervorragend Reste vom Vortag wie Reis oder andere gekochte Getreide, Polenta, Bulgur, Couscous, Quinoa...

Aufgemotzt mit müdem Spinat, etwas Zitrone und Nussmus wird daraus eine pflegeleichte herrliche Mahlzeit, die sich im Ofen von selbst fertig brät während man schon mal den Tisch decken, meditieren oder die Katze streicheln kann. Statt Blattspinat eignet sich auch Blattgemüse/ Salat wie Mangold, Grünkohl, Rucola oder das Grün von Beten, Radieschen, Kohlrabi. Die Strünke hierbei von den Blättern entfernen und ganz fein gehackt mit dünsten.

Zutaten (entsprechend weniger, wenn nur weniger Paprika zur Verfügung stehen)

- 4 mittelgroße Paprika
- ½ oder eine kleine Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- eine große Handvoll Spinat (oder Mangold)
- Saft und Zeste einer Zitrone
- 350 g gekochter Reis (ungekocht 150g) oder andere (Pseudo-)Getreide
- 2 EL Nussmus (Mandelmus, Cashewmus, Sonnenblumenkernmus, Tahini)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 C Ober/ Unterhitze vorheizen.

Bei jeder Paprika den „Deckel“ abschneiden und das Kerngehäuse entfernen.

Die ausgehöhlten Gemüse auswaschen. Den Spinat ebenfalls sorgfältig waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zeste der Zitrone abreiben.

Wir benötigen etwa die Hälfte für dieses Rezept, den Rest auf einem Teller trocknen lassen. Den Zitronensaft auspressen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Die Spinatblätter dazu geben. Umrühren und 3 – 4 Minuten dünsten, dann mit dem Zitronensaft ablöschen. Den Reis und das Nussmus dazugeben und alles gut vermengen.

Erst probieren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Füllung auf die Paprikas aufteilen, mit Hilfe eines Esslöffels gut hinein drücken und den „Deckel“ darauf geben.

In einer leicht gefetteten Auflaufform 20 – 30 Minuten bei 180 C backen bis die Haut weich und gebräunt ist und Blasen bekommt.

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).