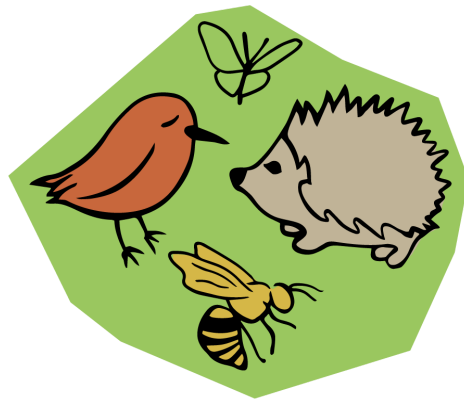


GEMÜSEBRIEF

KW 36



ERNTE DER WOCHE

- Salat*
- Gurke *oder* Zucchini *oder* Kohlrabi*
- Tomaten*
- Palmkohl
- Ysop *oder* Oregano *oder* Gewürzfenchelblütenstände*
- Bohnen*
- Zwiebeln*

Von Biohof Zielke

- Kartoffeln, *vorw. festkochend*
- Möhren

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 35\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 34\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

am Samstag ist es endlich soweit - der Höhepunkt des Jahres, unser **großes Erntefest auf dem Acker** steigt! Wir sind fleißig am Vorbereiten und freuen uns, mit euch zu feiern und einen tollen Tag zu verbringen. Das Programm findet ihr auf unserer [Website](#).



Diese Woche sind wir auf dem Acker wie immer mit der Ernte und der Verpackung der Kisten beschäftigt und versuchen, die letzten Reste des Sommers aus den Beeten zu holen. Die Gurkenpflanzen im Folientunnel haben mittlerweile aufgegeben und es sind in dieser Woche die letzten **Gurken** zu holen - perfektes Timing, denn diese Woche müssen sie geräumt werden, um Platz für den ersten **Feldsalat** zu machen, der nächste Woche geliefert wird. Einen anderen Tunnel haben wir schon begonnen zu räumen, um dort Platz für **Postelein** zu schaffen, der im Winter die Kiste mit etwas frischem Grün bereichern wird. Davon abgesehen machen wir uns so langsam daran, ein paar Dinge zu reparieren und auszubessern, die über den Sommer liegen geblieben sind - ein paar Tore wollen repariert werden und der neue Platz für unsere **Kühlcontainer** muss vorbereitet werden. In der Werkstatt ist man unterdessen dabei, unseren Kartoffelroder wieder flott zu machen, sodass wir in den nächsten Wochen mit der **Kartoffelernte** beginnen können. Auch unser elektrischer Hubwagen, die "Ameise" benötigt dringende **Reparatur**, da wir ansonsten die Kartoffelkisten nicht bewegen können. Als wäre das nicht genug, wurde letzte Woche auch noch der Katalysator von Arturs **Lieferwagen** gestohlen, welcher nun mindestens einige Wochen ausfällt. Zum Glück sind wir flexibel und haben die Auslieferung mit einem anderen, kleineren Auto umorganisiert.

In Zypern und Griechenland beginnt nun die neue Obstsaison. Den Start macht unser Granatapfelbauer Dr. med. Constantinos Constantinou mit der Ernte seiner **leckeren und gesunden Granatäpfel**. Constantinos legt besonderen Wert darauf, mit **Bodenregeneration** und Biodiversität in seinen Hainen ein gesundes Produkt zu erzeugen, im Einklang mit der Natur. Seine Granatäpfel kannst du in der **Granatapfelkiste** oder in der **Obstkiste** genießen. In der Obstkiste sind neben den Granatäpfel auch Orangen perfekt für einen morgendlichen Saft dabei.

→ **[Jetzt Obstkiste sichern bis Mittwoch](#)** (www.plantage.shop)

Vorfremdige Grüße
Euer PlantAge-Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag & großes Erntefest am 10. September](#)

Abstimmen für unsere Abholstation:

Das **Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg** hat uns gebeten, die untenstehende Abstimmung mit euch zu teilen, um bei der Spendenaktion "GASAG Umwelt€uro 2022" zu gewinnen. Damit werden gemeinnützig anerkannte Organisationen in Berlin unterstützt, die sich mit ihren Projekten den Themen Klima- und Umweltschutz annehmen und so einen Beitrag zur aktiven Gestaltung unserer Gesellschaft leisten. Konkret möchte das Stadtteilzentrum einen **Foodsharing "Fairteiler" zur Lebensmittelrettung** aufstellen und benötigt **Fördergelder** für Kühlschrank, Stromkosten, Regal, Werbematerial, Wartungskosten, etc. Alle Projekte ab Platz 16 mit mindestens 175 Stimmen erhalten eine Grundförderung von 350 Euro. Außerdem vergibt eine unabhängige Jury unter allen teilnehmenden Organisationen Jurypreise in einem Gesamtwert von 20.000 Euro. Bei der Publikumswahl zählt jede Stimme! Ab dem 30.08.2022 um 10 Uhr **bis zum 22.09.2022 um 16 Uhr** kann mittels einer SMS-Verifizierung abgestimmt werden (kostenlos).

→ [Jetzt abstimmen](http://www.gasag-umwelt.de) (www.gasag-umwelt.de) ←

Wissenswertes zu Ysop (Bienenkraut, Eisenkraut):

Ysop ist ein aromatisches Heil- und Gewürzkraut, das gegen Husten sowie zum Würzen eingesetzt wird. Ysop (*Hyssopus officinalis*) ist ein Würzkräut aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Der winterharte Blatt- und Blütenduft ist in Süd- und Osteuropa beheimatet. Der Name stammt aus dem Hebräischen und heißt übersetzt "Heiliges Kraut". Bei uns ist Ysop auch unter den Namen Bienenkraut oder Eisenkraut bekannt. Das



Das aromatisch duftende Heil- und Gewürzkraut Ysop wurde bereits von Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert als wichtiges Heilkräut erwähnt. Vor allem im Mittelalter war Ysop eine wichtige Pflanze in Kloster- und Bauerngärten.

Verwendung: Frisch können die leicht bitteren Blätter zum Würzen von Salaten, Suppen und Fleisch-, Fisch- und Kartoffelgerichten verwendet werden. Sie schmecken bitter-herb und erinnern an Kampfer und Salbei. Kochen Sie die Blätter nicht mit, sondern geben Sie sie erst kurz vor dem Anrichten hinzu, und gehen Sie sparsam mit diesen um – Ysop ist sehr intensiv. Als Heilpflanze wird Ysop meist in getrockneter Form verwendet. Seine Inhaltsstoffe haben eine sekretlösende, antivirale und entzündungshemmende Wirkung. Deswegen kann das Hausmittel vor allem bei Erkrankungen der oberen Atemwege eingesetzt werden. Gießen Sie für eine Tasse Ysop-Tee zwei Teelöffel der getrockneten Pflanze mit kochendem Wasser auf. Damit sich die Inhaltsstoffe des Ysop-Krauts voll entfalten können, muss der Tee acht bis zehn Minuten lang ziehen.

Quelle: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/ysop/ysop-bienenkraut-eisenkraut>

Rezept der Woche: Veganer Herbst-Burger mit karamellisiertem Apfel

Zutaten für 2 Burger:

- 2 XL-Burgerbrötchen
 - 2 vegane Burgerpatties (Wer beeindruckt werden möchte, kann natürlich auch selbstgemachte Patties verwenden. Wie wäre es zum Beispiel mit einem [Bohnenburger](#) oder einem [Rote-Bete-Patty](#)?)
 - 2 Scheiben veganer Käse
 - 1 kleine Kartoffel
 - 2 Hand voll Feldsalat
 - 1 Apfel
 - 75 ml Apfel-Cider (Wer auf Alkohol komplett verzichten möchte, kann stattdessen einfach Apfelsaft nehmen.)
- 
- 1 Zwiebel
 - 3 EL Balsamico-Essig
 - 2 EL vegane Mayonnaise
 - 2 EL Ketchup
 - 1 EL Pflaumenmus
 - Salz
 - Pflanzenöl

Zubereitung

1. Die Kartoffel schälen und in sehr dünne Streifen schneiden bzw. hobeln. Das geht mit einem Spiralschneider, mit einem Gemüsehobel oder auch händisch mit einem Messer. In ausreichend Pflanzenöl bei relativ hoher Temperatur frittieren, bis sie goldbraun sind. Das Kartoffelstroh herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Mit einer Prise Salz würzen.
2. Den Apfel schälen, entkernen und vier ca. 1 cm dicke Scheiben ausschneiden. Die Scheiben in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur von jeder Seite etwa 1 Minute anbraten. Mit dem Cider ablöschen und weitere 1 Minute garen, bis die Flüssigkeit komplett verdunstet ist. Dabei die Apfelscheiben vorsichtig wenden. Bei Seite legen.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur anbraten. Sobald sie anfangen Farbe zu nehmen, mit dem Balsamico-Essig ablöschen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Mit einer Prise Salz würzen.
4. Pflaumenmus und Ketchup zu einem schnellen Pflaumenketchup verrühren.
5. Die Burgerpatties in einer Pfanne mit einem Schuss Öl bei mittlerer Hitze erst von der einen Seite braten, dann umdrehen und mit jeweils einer Scheibe Käse belegt fertig braten.
6. Die Burgerbrötchen halbieren und in Pfanne oder Ofen erhitzen. Die untere Brötchenhälfte mit dem Pflaumenketchup bestreichen. Jeweils eine Hand voll Feldsalat darauf geben. Anschließend mit Burgerpatty, karamellisierten Apfelscheiben, Balsamico-Zwiebeln sowie Kartoffelstroh belegen. Die obere Brötchenhälfte mit der Mayonnaise bestreichen und als Deckel oben drauf setzen.

Quelle: Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com), veganer Foodblog aus Berlin.

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm