

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



## Ernte der Woche KW 39

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Ggf. Gurke (auch kleine)
- Ggf. Zucchini oder Brokkoli
- Stangensellerie
- Zuckerhut
- Salat
- Asia-Salat
- Mangold - Barese
- Bohnen
- Kartoffeln
- Apfel
- Basilikum

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Es gibt eine **wichtige Neuigkeit zum Setzen von Jokern!** Auf unserer Website unter [Kontakt](#) gibt es nun ein [Formular](#), wo ihr Joker eintragen könnt. Die Anfrage wird dann halbautomatisch in unser System eingepflegt und erspart uns sehr viel Arbeit. Es gilt weiterhin, dass Joker bis zum Sonntag vor der entsprechenden Lieferung gesetzt werden müssen. Auch wenn ihr eine **Abholstation wechseln** möchtet, zum Beispiel weil ihr umgezogen seid, oder eine Station in eurer Nähe hinzugekommen ist, könnt ihr diese über ein [Formular](#) auf derselben Seite ändern.

Da unser Gemüse nicht gespritzt ist, keine langen Transportwege hinter sich hat und viele Insekten bei uns ein Zuhause und Nahrung finden, kann es immer passieren, dass kleine Tierchen in der Gemüsebox landen. Daher haltet immer Ausschau nach Raupen, Schnecken, Fliegen (und deren Eier), Spinnen und Co. Wir empfehlen entsprechend, das Gemüse gründlich zu waschen, mit einer Gemüsebürste zu schrubben und ggf. Stellen weg zuschneiden (insbesondere die Unterseite von Grün- und Palmkohl).

Wir, das Orga-Team von PlantAge eG, überlegen einen **Direkteinkauf von veganen Nahrungsmitteln** zu organisieren, die PlantAge nicht selber anbauen kann. Das sind Produkte wie Mehl, Olivenöl oder Zitronen. Dabei geht es nicht darum diese Produkte mit in die Gemüsebox zu legen, sondern euch separat davon einen direkten Einkauf bei den Erzeuger\*innen zu ermöglichen. Um dieses Ziel zu verwirklichen, brauchen wir eure Rückmeldung, ob und inwieweit Interesse besteht, sich zu beteiligen biovegane Produkte per Direktkauf zu beziehen. **Wir freuen uns sehr über eure Teilnahme an der Umfrage** → <https://www.surveymonkey.de/r/GKFNR9G>

Schon mal mit dem Gedanken gespielt, einen **Entsafter** anzuschaffen? Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt. Der **Stangensellerie** ist da! Eine tolle Kombination mit Äpfeln und sehr gesund. Auch für die Mengen an Rote Beete und Möhren im Winter wird sich ein Entsafter lohnen. Wir möchten euch jedoch nicht zum Kauf anregen, sondern einen Tipp geben zur Verwertung der Gemüsebox.

Übrigens, der **Zuckerhut** schmeckt ganz anders als der Name vermuten lässt, ziemlich **bitter!** Es ist eigentlich ein Salat für den späten Herbst/Winter, doch durch die warmen Temperaturen ist er schon etwas zu groß geworden und muss jetzt geerntet werden. Diese Bitterstoffe sind sehr gesund, und werden milder, wenn man den Zuckerhut warm zubereitet.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

**Nächste Mitmachtage:** 10.10. von 11-17 Uhr  
Anmeldung an [judith@plantage.farm](mailto:judith@plantage.farm)

## Teamsache - Judith

**Seit wann bist du schon dabei?** Seit Herbst 2016 beschäftigen sich Freddy und ich mit der Idee einer eigenen bioveganen Landwirtschaft in der Nähe von Berlin.

### **Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?**

Ich schreibe den Gemüsebrief, bin für den Instagram-Content verantwortlich, organisiere Mitmachtage und andere Veranstaltungen. Auch die Beantwortung von Volunteer-Anfragen gehört zu meinen Aufgaben. Mit allen führe ich vorab ein persönliches Gespräch. Am Acker kümmere ich mich um den biointensiven Anbau

(Beetvorbereitungen, Pflanzen, Säen) und habe im Frühjahr den Ernte- und Anbauplan erarbeitet.

**Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?** Eine meiner Motivationen ist es, aktiv zum Klimaschutz beizutragen und nicht tatenlos zuzusehen, wie die Umwelt zerstört wird. Ich bin überzeugt von dem Potenzial der veganen Ernährung und Landwirtschaft und möchte ein positives Bild davon vermitteln und andere Menschen inspirieren selbst aktiv zu werden, vegan zu leben und eigenes Gemüse anzubauen oder sich durch eine Solawi saisonal und regional zu ernähren.



## **Gemüse-Tipps: Stangensellerie**

### **Lagerung:**

Staudensellerie hält im Kühlschrank locker eine Woche, da er einen hohen Wassergehalt hat, hält ihn ein feuchtes Küchentuch länger frisch.

### **Blätter:**

Sowohl die Blätter von Stauden- wie auch von Knollensellerie können und sollen verwendet werden. Sie sind sehr würzig und lassen sich fein geschnitten wie Petersilie oder Liebstöckel als Kräuter in Dressings/ Aufstrichen/ als Topping verwenden oder als Zugabe zu Suppen, Eintöpfen und Getreidegerichten.

### **Verwertungstipps:**

- pur und roh, mit Dip als Snack oder Reiseproviant
- als Salat-Zutat, z.B. in Kombination mit saisonalen Kollegen wie frischem Mais
- zu allen Gerichten, die einen knackigen Frische-Kick benötigen, z.B.
- Kartoffelsalat, Gerichte aus Hülsenfrüchten, Getreiden
- in Gemüseintöpfen, Tomatensuppe
- fein geschnitten als Salat
- in Füllungen (Wraps, Sommerrollen, Sandwiches, Tacos, Fladenbrote, Sushi)
- als Saft, gemischt mit Apfel, Karotte, Bete, Ingwer, Gurke, Spinat...

# Rezept der Woche

## Rezept Cremig-knusprige Brokkoli-Pasta

*Ein Rezept für alle, die diese Woche Brokkoli in der Kiste haben. Ansonsten hebt das Rezept gerne auf.*

*Dass man den Stiel des Brokkoli genauso gut verzehren kann wie die Röschen sollte eigentlich weithin bekannt sein (Wenn es jemand nicht weiß, sagt es bitte schnell weiter!). Zugegebenermaßen sind diese aber hübscher und machen mehr Spaß im Mund. Deshalb benutze ich den Stiel in diesem unwiderstehlichen Rezept als Basis für eine cremige Nudelsonsoße, die Röschen werden, zusammen mit Kürbiskernen und Sojasonsoße, kross angebraten und dienen als Krönung dieses Wohlfühl-Gerichts.*

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Zutaten** (für 2 Personen):

- ein halber/ kleiner Kopf Brokkoli (ca.300 g)
- 300 g Nudeln
- 4 EL Olivenöl
- eine Handvoll Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sojasonsoße
- 100 ml Wasser
- Muskat
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

In einem Topf, der für die Nudeln groß genug ist Wasser aufsetzen. Den Brokkoli waschen, die Röschen vom Stiel lösen und etwas zerkleinern. Den Stiel in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser einige Minuten weich kochen. Mit einer Schaumkelle herausfischen, zum Abkühlen beiseite stellen und anschließend die Nudeln im selben Wasser al dente kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sich das Gluten abwäscht und sie nicht zusammen kleben.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Röschen darin anrösten. Wenn sie leicht gebräunt, aber noch knackig sind, die Sonnenblumenkerne dazu geben. Sobald diese ebenfalls Farbe bekommen mit der Sojasonsoße ablöschen.

Für die Nudelsonsoße die gekochten Brokkoli-Stiele zusammen mit 100 ml Wasser und 2 EL Olivenöl fein pürieren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Soße mit den gekochten Nudeln vermengen und gegebenenfalls nochmal kurz erwärmen.

Portionieren und mit dem gerösteten Röschen-Sonnenblumenkern-Topping 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 Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).