

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 42



## ERNTEN DER WOCHE

- Salat\* oder Friseesalat\*
- Zwiebeln\*
- Möhren\*
- Chinakohl\*
- Rote Bete oder Brokkoli\*
- Kartoffeln

### Von Biohof Zielke:

- Spinat

### Von Obstbau Zolleck:

- Birnen

\* biozyklisch-vegan

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

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 41\)](#)

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

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

auf dem Acker wird es diese Woche stressiger als sonst, denn die erste **Erkältungswelle** des Herbstes zieht seit zwei Wochen durch das Ackerteam. Ein Teil der Menschen fällt diese Woche aus, ein anderer ist angeschlagen. Darüber hinaus machen uns unsere **Kühlzellen** momentan einige Probleme - nur ein Teil läuft so, wie er soll, was unseren logistischen Aufwand natürlich erhöht und uns Kopfzerbrechen bereitet.

Die Ernte der letzten **Kartoffeln** werden wir aufgrund der fehlenden Menschen auch auf nächste Woche verschieben müssen, dann sollten wir an dieser Stelle aber wieder etwas Ruhe haben. Wir leeren diese Woche erstmal halbvolle Kisten. Daher wird es eine bunte Kartoffelmischung aus Laura, Sonita und evtl. Agria. Wir ernten diese Woche die letzten **Eichblattsalate**. Daher wird es ein paar kleinere Salatköpfe in den Kisten geben und da, wo der Eichblatt nicht mehr ausreicht, werden wir den ersten Friseesalat ernten und packen. Alles in allem also keine leichte Woche für das Ackerteam. Trotzdem versuchen wir natürlich alles, um ausreichend Gemüse vom Acker zu holen und eine ansprechende Gemüsebox zu euch zu schicken.

Diese Woche erreicht uns wieder eine Lieferung **biozyklisch-veganer Südfrüchte aus Griechenland**. Es gibt leckere Orangen, Granatäpfel und Zitronen. Im November wird es zusätzlich endlich wieder Bananen und Avocados geben! Wer bei der nächsten Bestellung dabei sein möchte, kann sich über unseren [Online-Shop](#) dazu anmelden.



**Jetzt an der großen PlantAge Jahresumfrage teilnehmen:**

<https://www.surveymonkey.de/r/jahresumfrage2022>

Es dauert etwa 15 min. und ist bis zum 31. Oktober möglich. Als kleine Wertschätzung wartet am Ende ein **5€-Gutschein für den PlantAge Shop** auf euch.

Verschnupfte Grüße  
Euer PlantAge-Team

**Nächste Veranstaltungen:**

*Letzter Mitmachtag des Jahres: **12. November** ([anmelden](#))*

## Teamsache: Jesko

### Was hat dich zu PlantAge geführt?

Der Zufall hat mich zu einem PlantAge-Messestand geführt. Schließlich hat mich der Newsletter immer neugieriger gemacht.

### Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Jeden Donnerstag Gemüse ausliefern auf einer der drei Routen durch Berlin.



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

Ich bin praktisch den ganzen Tag in meiner Blase unterwegs und treffe viele nette Menschen an den Stationen. Das Fahren quer durch die Stadt entspannt mich und hilft mir, den Kopf freizubekommen. Ich freue mich, auch fernab des Ackers eine wichtige Aufgabe bei PlantAge übernehmen und so einen Beitrag zur Agrarwende leisten zu können. Die Veränderung hin zu einer dauerhaft regenerativen und solidarischen Landnutzung sehe ich als einen der wichtigsten und vielversprechendsten Transformationsprozesse unserer Zeit.

### Was ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Die Wiese neben dem alten Acker. Dort schlage ich gerne mein Zelt auf und genieße die Natur um mich herum.

### Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Wintereintopf mit Schwarzrettich von PlantAge. Nur echt mit der Extraportion Knirsch.

### Welcher Moment in deiner Zeit bei PlantAge ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

Mein erster Mitmachtag. An einem nasskalten Novembertag Schwarzrettich ernten. Das war schon schön.

### Möchtest du den Genoss:innen gerne etwas mitteilen?

Leere Kisten in Dreierpaketen zusammengesteckt können bei Fahrern akutes Jubeln verursachen. Solange die gewohnte Nachricht "Gemüse ist da!" noch nicht verschickt wurde, gibt es nichts abzuholen.

## Gemüsetipps: Spinat

### Lagerung

Spinat ist ein zartes Gemüse, das nicht gequetscht werden möchte und Feuchtigkeit mag. Je mehr Platz man ihm zur Lagerung gibt, desto besser hält er im Kühlschrank. Optimal eignet sich eine geräumige Box, die mit einem leicht feuchten Küchentuch ausgelegt wird. Sonst tut es auch nur Einschlagen ins Tuch, mit genügend Abstand darum. So halten ganz frische Blätter 4-5 Tage.

## Verwertung/ Verwendung

- gedünstet als Zugabe zu Getreidegerichten und in Eintöpfen
- in Suppen, z.B. mit Linsen, Kokosmilch und Kurkuma
- zu Pasta aller Art, z.B. für Lasagne oder cremige Soßen
- gedünstet als Pizzabelag, z.B. mit Zwiebeln und Knoblauch
- gefüllt mit Resten (Reis, Getreide, Kartoffelstampf)
- püriert als Pesto/ grüne Soße/ Dressing
- in grünen Smoothies
- püriert zum Einfärben von Teigen (Brot, Nudeln,...)
- als Salat, pur oder in leckerer Kombi, z.B. mit Trockenfrüchten, (Süß)Kartoffel, ...
- für Füllungen, z.B. Strudel oder gefüllte Paprika mit cremigem Spinat-Zitronen-Reis
- als gesundes Wrap



*Zubereitete Spinatgerichte sollten schnell in den Kühlschrank wandern und vor dem finalen Verzehr vollständig wieder aufgewärmt werden, dann besteht keine Gefahr für die Gesundheit. Da Kindermägen empfindlicher sind, sollten Säuglinge und Kleinkinder nur frisch gekochte oder einmalig aufgewärmte Gläschen mit Spinat essen. Reine Vorsichtsmaßnahme.*

## Die schnellste und beste Linsensuppe der Welt mit Spinat und Kokosmilch

Zubereitungszeit: 20 Min./ glutenfrei

### Zutaten (für 2 Personen oder einen ausgehungerten Riesen):

- 400 g Kokosmilch (1 Dose)
- 250 g rote oder/und gelbe Linsen
- 200 g frischer oder tiefgekühlter Blattspinat
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
- nach Belieben: Currypulver, (Kreuz)Kümmel, Cayennepfeffer, Fenchelsamen, Kardamom

### Zubereitung:

1. Rote und gelbe Linsen haben etwa die gleiche Kochzeit, man kann sie also getrost mischen.
2. Mit der doppelten Menge Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und anschließend mit Deckel auf niedriger Flamme 10 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen den Spinat gründlich waschen, sonst erwartet euch später ein unfreiwilliges Zahnschmelz-Peeling.
4. Die Kokosmilch und den abgetropften Spinat zu den Linsen geben, 3-5 Minuten weiter köcheln lassen, falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser dazugeben.
5. Ordentlich würzen, bis die Suppe exotisch und fantastisch mundet.

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).