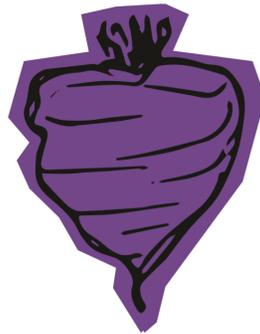


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 42



**Diese Woche doppelte Obstlieferung! ([Shop](#) + [Obstzeit](#))**

## ERNTE DER WOCHE

- Kürbis- TableQueen\*\*, Butternut\*, Muskat\*\* oder SweetDumpling\*\*
- Endiviensalat\*\*
- Spinat\*
- Mangold\*\*
- Zwiebel\*\*
- Karotte\*
- Knollensellerie\*\*
- Brokkoli\*\*, Spitzkohl\*\* oder Fenchel\*\*

\* biozyklisch-vegan

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

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

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 40\)](#)

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

**Jetzt am Samstag, den 21. Oktober brauchen wir eure Unterstützung** bei der ersten Ernteaktion. Wir sind auf eure Hilfe angewiesen, um die Ernte vor dem Frost ins sichere Lager zu bringen und damit auch im Winter eine Versorgung mit Gemüse zu gewährleisten.

Unter anderem steht die Ernte von Knollensellerie, Steckrüben, Rote Bete, Schwarzrettich und Chinakohl an. Dabei müssen diese Kulturen nicht nur vom Feld, sondern auch gesäubert und entblättert werden. Das ist eine riesige Aktion und wir brauchen viele helfende Hände, um das gemeinsam zu schaffen. Letztes Jahr war es ein großer Erfolg und ein Beweis, was unsere Solawi als Gemeinschaft umsetzen kann!

Wir versorgen euch am Feld mit warmer Suppe von S\*Kultur in Frankfurt (Oder) und ihr dürft euch gerne als Dankeschön Gemüse direkt mitnehmen. Unsere Gärtner Artur und Alan werden die Aufgaben anleiten und betreuen. Wir freuen uns auf euch! ♥

→ [Mehr Infos](#)

→ [Zum Anmeldeformular](#)

Was gibt es sonst Neues vom Acker?

Aktuell bemühen wir uns um weitere Obstanbauflächen, um in den nächsten Jahren noch mehr eigenes Obst für die Gemüsebox und Saftproduktion zu haben. Unabhängig davon werden unsere Anbauflächen nächstes Jahr um weitere 4 Hektar erweitert, sodass wir insgesamt 40 Hektar bewirtschaften. Dabei geht es vor allem darum, weitere Ackerflächen für Fruchtfolgen und Gründüngung zu haben. Ziel ist es, den Boden weiter aufzubauen und weitere Flächen biozyklisch-vegan umzustellen.

Euer PlantAge-Team

**Nächste Veranstaltungen:**

[Ernteaktionstage 2023: Samstag, 21.10. & 04.11 von 9 bis 16 Uhr](#)



# Gemüse-Tipps: Knollensellerie

Zugegeben, mit seiner dunklen und runzligen Schale sieht Knollensellerie auch auf den zweiten Blick nicht nach kulinarischem Wonnen aus. Aber das Äußere täuscht wie so oft, denn das kugelrunde und oft schwergewichtige Gemüse hat es in jeder Hinsicht ganz schön in sich.

Gut zu wissen: Im Laufe der Zeit hat sich die Züchtung von Knollensellerie mit ganz weißem Fruchtfleisch durchgesetzt – paradox wenn man bedenkt, dass in den gelb gefärbten Stellen die meisten ätherischen Öle stecken.

## Herkunft

Ursprünglich stammt Knollensellerie aus dem Mittelmeerraum. Heute baut man ihn aber in ganz Europa und natürlich auch bei uns in Deutschland an. Etwa 95 Prozent des bei uns verkauften Knollensellerie kommen aber aus den Niederlanden.

## Lagerung

Zu Hause genügt es, Knollensellerie im Kühlschrank aufzuheben. Dort bleibt er zwar keine Monate, aber immerhin gut bis zu zwei oder drei Wochen in Form. Wenn er unangeschnitten ist, bleibt er länger frisch.

## Vorbereitung

Um an das weiße Fleisch von Knollensellerie zu kommen, schneidet man zuerst den Wurzel- und Blattansatz ab und schält ihn am besten mit einem Sparschäler. Dabei könnt ihr alle unansehnlichen braunen Stellen entfernen. Anschließend waschen, abtropfen lassen und je nach Rezept erst vierteln, in Scheiben schneiden oder hobeln und dann in Würfel oder Streifen schneiden. Da Knollensellerie relativ hart ist, empfiehlt sich zum Schneiden ein möglichst großes und schweres Messer.

Kommt das weiße, feste Fleisch mit Sauerstoff in Kontakt, beginnt es schnell zu oxidieren und wird braun. Entfernen Sie dann einfach den Anschnitt. Zitronensaft kann den Oxidationsvorgang verlangsamen.

## Zubereitungstipps für Knollensellerie

- Suppe
- gekocht
- Püree
- roh geraspelt im Salat
- Würzige Backofenpommes
- Als Basis für pürierte Suppen und Saucen (gibt Bindung)
- Als elementare Zutat für selbstgemachte Gemüsebrühen in Eintöpfen
- Im Ofen geschmort als Braten
- Als Zutat für winterlichen Rohkostsalat, mit Äpfeln, Kürbiskernen und Senf-Dressing
- Paniert als Sellerieschnitzel

Quelle: <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/knollensellerie>

# Rezept der Woche: Waldorfsalat

Der vegane Waldorfsalat ist eine Neuinterpretation eines echten Klassikers. Bereits in den 1890er Jahren wurde dieser Rohkostsalat nämlich im Waldorf Hotel in New York, dem Vorläufer der heutigen Waldorf=Astoria Hotelkette, kreiert und wenig später auch in einem Kochbuch namens *The Cook Book* by „Oscar“ of the Waldorf veröffentlicht. Das Originalrezept ist jedoch sehr kurz und beschreibt lediglich kurz und knapp, dass Apfel- und Sellerie mit einer guten Mayonnaise angemacht werden sollen.

Wir setzen in unserer veganen Variante beim Dressing auf einen Mix aus Sojajoghurt und veganer Mayonnaise. Die perfekte Balance zwischen Leichtigkeit und Geschmack. Wer den Waldorfsalat ohne Mayonnaise zubereiten möchte, kann natürlich auch nur Joghurt verwenden.

## Zutaten:

### SALAT

- 2 säuerliche Äpfel (ca. 450 g)
- 350 g Knollensellerie
- 75 g Walnusskerne
- 2 TL Zucker
- 1 Prise Paprikapulver
- 100 g rote Weintrauben

### DRESSING

- 5 EL Sojajoghurt
- 3 EL vegane Mayonnaise
- 3 TL Zitronensaft
- Salz + (weißer) Pfeffer

### ZUM SERVIEREN (OPTIONAL)

- einige Blätter Romana-Salat



## Zubereitung

1. Aus Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft ein Dressing anrühren. Mit jeweils einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Walnusskerne mit dem Zucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren und mit einer Prise Paprikapulver bestäuben. Die Weintrauben vierteln.
3. Apfel und Sellerie in feine Julienne (= dünne Streifen) hobeln oder möglichst dünn schneiden. Direkt mit dem Dressing vermengen, damit der Apfel nicht braun wird. Weintrauben und Walnusskerne ebenfalls hinzugeben und alles nochmal durchmischen. Nach Belieben auf etwas Römersalat servieren oder alternativ mit Hilfe von Speisenringen schick portioniert anrichten.

[\(Quelle: Cheap and Cheerful Cooking\)](#)

---

Copyright PlantAge eG, 2023

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

DE-ÖKO-006

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