

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 43

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Fenchel
- Stangensellerie
- Salat
- Mangold
- ggf. Bohnen (die letzten für dieses Jahr)
- Kürbis - Hokkaido grün oder rot

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Die dieswöchige Kiste wird keinen Preis für Vielfalt und Ausgewogenheit gewinnen, könnte jedoch in die Geschichte eingehen als **Frostretter-Kiste**. Es ist Ende Oktober und der erste starke Frost ist jederzeit zu erwarten. Entsprechend müssen nun alle Kulturen, die frostempfindlich sind, vom Acker! Dazu gehören bunter Mangold, Fenchel und Stangensellerie. Diese gibt es daher diese Woche kiloweise. Wurzelige Lagerkulturen heben wir erstmal für den Winter auf und versuchen, in den nächsten Wochen alles Blättrige zu ernten. Zum einen wegen des Frosts, aber auch damit diese Flächen frei werden für eine Wintergründung.

Wir haben tolle Neuigkeiten für euch. Unser Gemüse reicht, statt der geplanten 450 Kisten pro Woche, sogar für bis zu **700-900 Kisten pro Woche**. Eine umfangreiche Analyse der Mengen und Gewichte der einzelnen Kulturen ergab, dass wir 100% mehr Gemüse haben, als benötigt, bzw. als gar vom Gewicht und Volumen in die Kisten passen.

Nachdem wir im letzten Anbaujahr sehr wenige Winterkulturen hatten, freut es uns nun umso mehr, dass wir **richtig viel Gemüse** produziert haben und euch ein tolles Sortiment und Mengen von Gemüse in die Kiste legen können und davon reichlich, z. B. jede Menge Kartoffeln, Möhren, Pastinaken, Lauch, Knollensellerie, Rote Beete, Grünkohl, Zwiebeln, dazu Salate aus den Tunneln (Postelein, Feldsalat, Spinat). In einer Mail erhaltet ihr dazu detaillierte Infos!

Wir erschließen in diesem Zuge auch eine **neue Lieferroute**. Diese wird PlantAge voraussichtlich in den **Süden & Westen von Berlin** führen (Charlottenburg, Wilmersdorf, Steglitz, Zehlendorf, etc). Wenn ihr aus dem Süden & Westen kommt, **hilft uns, Abholstationen zu finden** und gebt uns Tipps, wie wir vor Ort potentiell Interessierte ansprechen können. Wünsche und Vorschläge am besten über unser [Formular](#).

Unser **Customer Service** (bestehend aus Veronika, Jan und Annika) ist für euch telefonisch erreichbar und gerne behilflich zu folgenden Zeiten:

Mo-Mi: 9-11:30 und 12:30 bis 17 Uhr

Do, Fr: 9-11:30 und 12:30 bis 18 Uhr

→ +49 (0) 335 500 884 73, falls unbesetzt: +49 (0) 157 87938432

Dort solltet ihr z. B. anrufen, wenn euer **Name nicht auf der Abholliste** steht. Dann wurde auch keine Kiste geliefert und am Ende würde für jemand anderes eine fehlen. Telefonisch können wir sofort aufklären und eine Lösung finden.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 7.11. Von 11-16 Uhr

Anmeldung über dieses [Online-Formular](#) auf www.plantage.farm

Teamsache - Joseph

Art der Anstellung: Vollzeit Gärtner

Seit wann bist du schon dabei? Seit 14/07/2020 bin ich bei PlantAge.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Meine Aufgaben sind Unkrautmangement, Pflege von Pflanzen, das Koordinieren der Arbeit von Volunteersgroups. Meine Verantwortungen sind der Aufbau und Instandhaltung der Bewässerung, Wetterbeobachtung, das Annehmen von Speditionen und Lieferungen, die Lagerung und Kühlanlagen, ich bin Ernte- und Packmaster und Sorge dafür das alle Geräte bereit sind, z.B. die Messer scharf und die Akkus aufgeladen.



Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?

Meine Motivation kommt von den netten Leuten, die ich jeden Morgen traf auf die Feldern, von verschiedenen Nationen mit dem Konzept Umweltschutz und Biodiversity. Ich liebe auch Pflanzen und möchte Teil sein von diesem Entwicklung-Projekt mit Bioprodukten bei PlantAge Team.

Gemüse-Tipps: Mangold

Mangold ist kalorienarm, aber reich an hochwertigen Proteinen, Calcium, Magnesium, Kalium, Folsäure, Eisen, Oxalsäure, die Vitamine B1, B2, C und Beta-Carotin.

Schon die grüne Farbe von Mangold verrät, wie viele gesunde Pflanzenfarbstoffe enthalten sind. Diese "Karotene" binden freie Radikale, sie schützen den Organismus gegen Krebs und schützen zudem die Schleimhäute und Zellen des Körper. Der Konsum von frischem Mangold kann sich positiv auf die Konzentration auswirken. In Kombination mit Zitrusfrüchten ist Mangold besonders gesund, weil es häufig sehr viel Nitrat beinhaltet, das durch Zitrusäfte, neutralisiert wird.

In heimischen Regionen kann Mangold vom Frühjahr bis zum ersten Frost geerntet werden. Im Handel ist der Verkauf von Mangold nicht so üblich, wie in Österreich oder auf dem Balkan. Im eigenen Garten wächst er problemlos.

Quelle: <https://entsafter-ratgeber.de/frucht/mangold/>

Lagerung und Verwertung

Alternativ zur Frischhaltung im Kühlschrank bietet sich das Einfrieren an. Zuerst waschen und putzen Sie den Mangold gründlich. Damit Mangold sein Aroma und die appetitliche grüne Farbe behält, ist es ratsam, ihn für eine Minute in heißem Wasser zu blanchieren. Geben Sie ihn nach dem Blanchieren direkt in Eiswasser, um den Garprozess zu stoppen. Nach dem Abtropfen kann der Mangold portionsweise in Gefrierbehälter und anschließend ins Gefrierfach gelegt werden.

Sie können ihn als Salat, als Pizzabelag oder in Aufläufen genießen. Das Gewürz Muskat passt besonders gut zu Mangold.

Wenn Sie es schnell und einfach mögen, dann probieren Sie es einmal mit selbst gemachtem Mangoldsaft. Mangold ist zum Entsaften bestens geeignet. Der Mangoldsaft hat eine leicht säuerliche Note, die erfrischt und belebt.

Quelle: <https://saftausbeute.de/2017/12/09/mangold/>

Rezept der Woche

Stangensellerie-Suppe

Das Rezept für Stangensellerie-Suppe eignet sich als einfache Vorspeise oder auch als leichte Abendmahlzeit.

Zutaten (4-6 Portionen):

- 1 großer oder 2 kleine Stangensellerie
- 3 bis 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel oder ein Stück Lauch
- einige Blätter Liebstöckel oder Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- Pfeffer
- 1,5 bis 2 l Wasser
- optional etwas vegane Sahne
-



Zubereitung (< 30 min)

1. Wasche das Gemüse sorgfältig.
2. Schäle und putze den Stangensellerie. Lege einige grüne Blätter vom Stangensellerie beiseite, um damit die Suppe zu dekorieren wenn sie fertig ist.
3. Schneide den Stangensellerie in kleine Stücke.
4. Schäle und zerkleinere die Kartoffeln.
5. Hacke die Zwiebel fein. Wenn du stattdessen Lauch verwendest, schneide ihn in dünne Ringe.
6. Wasche die Küchenkräuter.
7. Gib etwas Öl in einen Topf und brate die Zwiebelstücke darin glasig an.
8. Gieße die angebratenen Zwiebeln mit dem Wasser auf. Füge das vorbereitete Gemüse und die gewaschenen Küchenkräuter hinzu und würze mit Salz und Pfeffer.
9. Lass die Suppe für circa 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
10. Hacke inzwischen das Grün des Stangensellerie klein.
11. Püriere das gekochte Gemüse und verfeinere die Creme-Suppe mit Sahne.
12. Bestreue die Stangensellerie-Suppe vor dem Servieren mit dem gehackten Grün des Stangensellerie.

Quelle

<https://utopia.de/ratgeber/stangensellerie-rezepte-3-ideen-fuer-das-gesunde-gemuese/>