

Aktuelles

Jetzt Crowdfunding unterstützen auf www.startnext.com/plantage-farm

Liebe Genoss*innen,

Diesen und nächsten **Donnerstag um 18 Uhr** laden wir Euch herzlich zum **Ernteplanungsworkshop** nach Neukölln ein. Wir möchten Euer Feedback zu den Gemüseboxen hören und gemeinsam die Planung für die Saison 2020 starten. Die **Pomeranze** bietet eine schöne Räumlichkeit zum heißen Kakao trinken, sich gemütlich austauschen und Ideen zu spinnen. Welches ist euer Lieblingsgemüse, wie sieht die perfekte Zusammenstellung einer Gemüsebox aus, welche neuen Sorten möchten wir ausprobieren? Wir freuen uns auf euren Input!

Am 30.10. Um 21:15 Uhr heißt es RBB einschalten! Wir sind zu sehen mit einer 30-minütigen Reportage über den Start der Solawi und unseren ersten Sommer. Nach 8 aufregenden Drehtagen bei jedem Wetter ist es endlich so weit. Es wird viele Einblicke in das Leben von PlantAge geben und auch dramatische Momente, in denen wir große Herausforderungen zu meistern hatten.

Wir haben mit dem **Kartoffelvollernter** eines Nachbarn, die restlichen Kartoffeln im Handumdrehen ernten können. Aufgrund der **Trockenheit und der Drahtwürmer** ist die Ernte geringer als erwartet, doch wir sind trotzdem zufrieden. Im nächsten Jahr planen wir noch mehr Kartoffeln anzubauen, da sie auf dem sandigen Boden prinzipiell gut wachsen können .

Auch sonst verlassen weitere Kulturen unseren Acker. Rote Beete, Fenchel und Knollensellerie machen sich auf den Weg ins Lager oder in die Gemüsebox. Beschleunigen tun wir diesen Prozess auch, weil wir **Frostnächte** in den kommenden Tagen und Wochen erwarten. Es gibt viele Gemüsekulturen, die Frost gut aushalten können, wie Grünkohl, Zuckerhut oder Porree. Diese werden noch im Winter vom Feld geerntet werden. Anderes Gemüse wie Möhren oder Pastinake finden im sandigen Boden auf dem Acker bereits perfekte Lagerbedingungen. Hoffen wir nur, dass die Mäuse nicht zu viel naschen.

Nach wie vor, ist der **Ausbau des Lagers** einer unserer größten Sorgen und Herausforderungen. Mit dem Erreichen des 1. Fundingziels im **Crowdfunding** können wir mit dem Ausbau bereits beginnen. Schon unterstützt? :-)

Es sind auch neue Goodies in unserem Crowdfunding hinzugekommen, wie Gutscheine und der Plantbased Guide von Vegan Good Life - perfekte Weihnachtsgeschenke!

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



TEILEN TEILEN +++ www.startnext.com/plantage-farm +++ TEILEN TEILEN

Rezept der Woche

Lauchquiche

Zutaten (für eine 26-er Springform)

- 400g Mehl (Vollkornmehl)
- 220g Margarine
- ½ Packung Backpulver
- 1TL Salz
- Prise Zucker
- 2 EL Wasser

Für die Füllung:

- 2 Packungen Sojasahne (in total 500ml)
- Schuss Wasser
- 45g Stärke
- 1EL Sojamehl
- 1 Packung Räuchertofu (z.B. von Rossmann, 150g)
- 2 große Lauchstangen
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, nach Geschmack Knoblauch oder Chilli

Zubereitung:

1. Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten und schon mal in die 26-er Springform drücken. Falls der Teig zu trocken ist kann man noch etwas Wasser hinzugeben. Der Teig muss aber schon erst mal gute 5 Minuten von Hand geknetet werden, dann wird er weniger krümelig.
2. Für die Füllung den Tofu in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten. In der Zwischenzeit Lauch waschen, Zwiebel und Lauch klein schneiden und zu den Tofuwürfeln geben. Eben anbraten lassen.
3. In einer kleinen Schüssel die Sojasahne mit der Stärke und dem Sojamehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lauch/Tofumischung mit der Sahnemischung ablöschen. Kurz aufkochen lassen (die Füllung wird jetzt fest) und dann auf den Teig in der Springform geben.
4. Für mindestens 45 Minuten bei 180 Grad Umluft (200 Ober- und Unterhitze) backen und in der Form abkühlen lassen. Falls der Kuchen von oben zu braun wird, kann man ihn mit Alufolie abdecken.

Quelle: www.tinesveganebackstube.de/lauchquiche



Gemüse-Infos: Porree

Porree enthält viele gesunde Inhaltsstoffe wie Eisen, Kalium und Vitamin C. Die schwefelhaltigen ätherischen Öle des Gemüses sollen die Verdauung fördern und entzündungshemmend wirken.

Lauch bekommt man das ganze Jahr über. Der Sommerlauch ist schlanker als der Winterlauch und schmeckt im Vergleich etwas milder und zarter. Etwa ein Viertel des bundesdeutschen Bedarfs wird durch Importe gedeckt.

Entfernt man das äußerste Blatt und die dunkelgrünen Blattenden, kann man die Stängel lagern. Im Kühlschrank hält er sich so etwa fünf Tage. Porree verströmt einen recht intensiven Geruch, deshalb sollte er getrennt von anderem Gemüse aufbewahrt werden. Blanchiert kann er auch tiefgefroren werden.

Verwertung

Je nach Gericht verwendet man unterschiedliche Teile des Lauchs. Die kräftig grünen Blattspreiten haben einen intensiveren Geschmack als das zarte Grün an der Wurzel. Die sattgrünen Teile eignen sich hervorragend zum Verfeinern von Suppen und Eintöpfen. In Kombination mit z.B. Sellerie, Möhren und Petersilienwurzel wird Porree als Suppengrün verwendet.

Gebraten oder gedünstet kann man Lauch als Gemüsebeilage servieren, derart zubereitet ist er auch am verträglichsten. Lauch schmeckt auch gut als Quiche-Belag oder zum Überbacken von Aufläufen. Hierfür verwendet man nur die hellen und hellgrünen Teile des Lauchs.

Nicht selten sammeln sich Sand und Erde zwischen den Blättern – deshalb schneidet man den Stängel längs bis knapp vor das Ende des Schaftes und wäscht diesen gründlich.

Quelle: www.apotheken-umschau.de/Porree

In unserem Crowdfunding könnt Ihr Euch das Buch "Zero Waste Küche" von Sophia Hoffmann als Dankeschön aussuchen. Darin findet ihr neben vielen veganen Rezepten, auch sehr hilfreiche Tipps zur Lagerung und Verwertung von Gemüse.

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Gemüsebrief

Kalenderwoche 43

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Porree
- Fenchel
- Petersilie
- Kürbis
- Kartoffeln
- Rote Beete Blätter
- Stangensellerie
- Kohlrabi oder Rote Beete oder Paprika

Von Daniels Biohof

- Weißkohl

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht-bio, im Mai das letzte Mal behandelt, also "rückstandsfrei")