

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



## Ernte der Woche KW 44

Aus eigenem Anbau

- Tomaten - allerletzte Ernte
- Stangensellerie
- Salat
- Mangold - Glatter Silber
- Radieschen-Mix
- Kohlrabi - Superschmelz oder Vikora
- Petersilie
- Kürbis - Hokkaido (grün oder rot), Butternut oder Muskat
- Kartoffeln - Sunita (mehligkochend)
- Schalotten
- Äpfel - Jonagold

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Jede Zeit des Jahres bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich. Jetzt ist die **Zeit der großen Ernte und Einlagerung**. Dabei dachten wir, mit den 4 neuen Kühlcontainern perfekt vorbereitet zu sein, doch so eine tolle Technik läuft natürlich nicht ohne Probleme. Unser aktueller Kürbis-Container verbraucht so viel Strom, dass wir **PRO TAG 60 € für die Lagerung der Kürbisse** zahlen. Das ist weder nachhaltig noch ökonomisch sinnvoll. Doch wir wären nicht, wo wir heute sind, wenn wir nicht für jede Hürde eine spontane Lösung im Ärmel hätten. Diese heißt: 1. Wir müssen das Aggregat nachrüsten und durch eine sparsame Variante ersetzen. 2. **Es gibt jetzt Kürbisse für euch! Yay.** Zu Hause könnt ihr die Kürbisse lagern, einkochen oder direkt verwerten. Ihr habt einen guten Blick, ob sich weiche Stellen oder Schimmel bilden und sofort reagieren. Bei uns im Lager ist das nicht möglich und wir müssten viel wegwerfen. Es ist sozusagen eine vorgezogene Lieferung und deshalb eine besonders volle und schwere Kiste diese Woche.

Apropos wegwerfen: Die Tomatenzeit ist nun endgültig vorbei. Alles was jetzt noch im Tunnel hängt, wird nicht mehr rot werden, da die Temperaturen zu niedrig und die Tage zu kurz sind. Anstatt also alles auf dem Kompost zu entsorgen, weil die Qualität auch deutlich nachlässt, wandert noch ein Großteil dieser Ernte in die dieswöchige Kiste. So könnt ihr selbst entscheiden, wie viel ihr noch verwenden möchtet. Aber **Vorsicht! Grüne Tomaten enthalten Solanin und sind damit giftig**. Dennoch kann man sie als **Chutney** haltbar gemacht, in Maßen genießen (siehe Rezept). In einer Schale mit Äpfeln können die Tomaten ggf. noch nachreifen.

Wir planen, alle 2 Wochen ein **Online-Infotreffen** für alle Interessierten und (neuen) Mitglieder anzubieten. Dabei stellt euch der Vorstand (Judith & Freddy) das PlantAge-Konzept vor, wie viel mehr wir sind als "nur" eine Gemüsekiste, wie ihr mitmachen könnt und was wir noch so vorhaben in den nächsten Jahren. Ihr habt die Möglichkeit Fragen zu stellen und euch zu vernetzen. Um einen qualitativen Austausch zu ermöglichen, ist die Teilnehmer\*innenzahl begrenzt und wir bitten um eine **Anmeldung über [dieses Formular](#)**.

Diese Woche ist der Ernteanteil tatsächlich so schwer, dass unser Lieferauto damit überladen wäre. Daher fährt unser "alter" blauer Wagen eine dritte Route. **Dadurch verändern sich diese Woche die Lieferzeiten, achtet daher bitte auf die Meldung in den Chat-Gruppen!** Ganz neu liefert PlantAge jetzt auch nach **Wilmersdorf** ([FAIR unverpackt](#)) und **Charlottenburg** ([Gemeinwohl-Bioladen](#)). Ein [Wechsel](#) in die dortigen Stationen ist jederzeit möglich. Wenn ihr weitere Tipps für Verteilstationen habt, freuen wir uns auf eure [Vorschläge](#).

Viele Grüße  
Euer PlantAge-Team

**Online-Infotreffen:** 6.11., 18 Uhr  
[Anmeldung hier](#)

## Teamsache - Frida

**Art der Anstellung:** Ich mache ein Freiwilliges ökologisches Jahr (FÖJ)

**Seit wann bist du schon dabei?** Seit dem 1. September

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?** Ich helfe beim Ernten und Pflanzen und all der Arbeit, die auf dem Feld anfällt. Außerdem unterstütze ich das Packen der Gemüsekiste und habe mich in den letzten Wochen um die Jungpflanzen gekümmert. Ich bin auch Ansprechpartnerin für die Freiwilligen.

**Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?** Ich

arbeite und lebe gerne bei PlantAge, weil es durch regionalen, biovegane Gemüseanbau für andere und mich eine Möglichkeit bietet, zu einer nachhaltigeren Welt beizutragen. Dabei zu sein, wie das Gemüse von der Pflanzung bis in die Kiste wandert, ist spannend und auch der Austausch und das Zusammenarbeiten mit Menschen aus aller Welt ist bereichernd. PlantAge bietet mir viele neue Richtungen mich weiter zu entwickeln.



## Gemüse-Tipps: Kürbis

### Lagerung:

Intakte, reife Kürbisse lassen sich bis zu acht Monate lagern. Am Besten an einem trockenen, dunklen Ort bei maximal 15 Grad Celsius. Aufgrund ihres Gewichts bekommen sie leicht Druckstellen, deshalb ist es optimal sie in Einkaufsnetzen aufzuhängen.

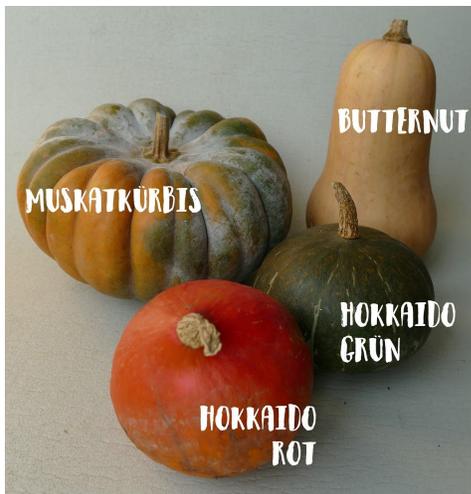
### Kerne:

Kürbiskerne sind unglaublich gesund und lassen sich vielseitig verwenden. Als Topping für Salate und Gemüsegerichte, als Kruste für Bratlinge oder als Kontrast zu süßen, fruchtigen Desserts.

### Schale:

Theoretisch ist die Schale aller Kürbisarten essbar. Doch sind manche sehr hart und somit ungenießbar (z.B. Muskatkürbis). Ultimativer Trick: Ein Stück Kürbis auf der Schalenseite aufliegend im Ofen backen. Wenn die Schale in der gleichen Zeit wie das Fruchtfleisch weich wird, kann sie problemlos mitgegessen werden. Wenn Sie noch hart ist, besser wegschneiden.

### Diese Kürbisse haben wir dieses Jahr angebaut:



**Butternut:** auch "Birnenkürbis" genannt, aufgrund der Form. Schmeckt mild, nussig-buttrig - daher der Name "Butternuss". Perfekt als Ofenkürbis.

**Muskatkürbis:** der Riese kann bis zu 40 kg schwer werden und ist gut für Suppen geeignet. Harte Schale, aber wenig Kerne.

**Hokkaido:** der beliebte All-Rounder. Harmoniert gut mit Ingwer und Chilli. Der Name stammt von seiner ursprünglichen Heimat - einer Insel in Japan.

# Rezept der Woche

## Chutney aus grünen Tomaten (Quelle: Kartoffelkombinat)

*Der Herbst ist da – und die Tomatensaison vorbei. Doch bevor die grünen Tomaten auf den Kompost wandern, packen wir sie kurzerhand in die Ernteanteile – denn Conny von Kartoffelkombinat hat ein köstliches Rezept parat, wie aus den bitteren Früchten ein feines Chutney entsteht und Ihr Euch den Tomatensommer auch im Winter schmecken lassen könnt.*

*Doch Obacht: bei unreifen Tomaten ist Vorsicht geboten. Sie enthalten den giftigen Stoff Solanin. Das ist ganz typisch und kommt in den grünen Teilen von Nachtschattengewächsen vor. Solanin findet sich sowohl bei grünschaligen Kartoffeln, als auch im grünen Stielansatz bei reifen Tomaten.*

*Ab einem Verzehr von 2-3 unreifen Tomaten kann es bei empfindlichen Menschen bereits zu Beschwerden, wie z.B. Kopf- und Magenschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen kommen. Doch da unreife Tomaten recht bitter schmecken, kommt kaum jemand auf die Idee, so viel davon zu verputzen.*

*Das Chutney aus grünen Tomaten wird deshalb auch nur in kleinen Mengen als kulinarisches i-Tüpfelchen zu Curry oder bspw. (veganem) Weichkäse gereicht. Denn auch durch die lange Kochzeit der grünen Tomaten wird das hitzestabile Solanin nicht abgebaut.*

### **Zutaten**

- 1 kg grüne Tomaten, grob geschnitten
- 200 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 12 g Salz
- 400 ml Apfelessig
- 200 g brauner Zucker 100 g Rosinen
- 10 g Pfeffer, gemahlen

### **Vorbereitung am Vortag:**

Zwiebeln in dünne Scheiben und Tomaten in grobe Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Salz vermengen und über Nacht zugedeckt stehen lassen. Dieser Schritt wird einiges an Tomatensaft herausziehen, die Kochzeit verkürzen und den Geschmack verbessern.

### **Los geht's**

Step 2: Am nächsten Tag Essig und Zucker bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erwärmen, bis der Zucker aufgelöst ist. Dann zum Kochen bringen.

Step 3: Die Rosinen/Sultaninen grob schneiden und in den Topf dazugeben – das Ganze leicht aufkochen.

Step 4: Den Tomaten-Zwiebel-Mix vom Vortag sanft mit den Händen auspressen, um den Saft herausdrücken und dann ab damit in den Topf (ohne Saft). Pfeffer dazugeben, alles gut vermengen und die ganze Masse leicht aufkochen lassen.

Step 5: Nun nur noch hin und wieder umrühren. Das Chutney sollte dickflüssig sein – am besten macht Ihr den Löffeltest: Kochlöffel über den Boden des Topfes ziehen – wenn das Chutney nicht sofort wieder zusammen rinnt, ist es fertig. Das dauert ca. 1-1,5 Std. Nun das Chutney in heiß ausgespülte Gläser füllen, fest zuschrauben und auf dem Kopf gestellt auskühlen lassen.