

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Der Termin für die diesjährige **Jahreshauptversammlung** steht fest:

Am 7.12. Von 14 bis 20 Uhr im Betahaus Hideout - Harzerstr. 39, 12059 Berlin

Eine offizielle Einladung wird (bzw. wurde) per Mail versendet. Bitte haltet Euch dieses Datum frei. Es wäre sehr schön, wenn viele dabei sind. Die

Jahreshauptversammlung ist eines der wichtigsten Organe der

Genossenschaft und gehört zu den Rechten und Pflichten der Mitglieder. Wir geben unser Bestes, ein abwechslungsreiches Programm zu bieten. ;-)

Bringt gerne eine vegane Kleinigkeit für ein veganes **Potluck** mit. Wer uns bei der Vorbereitung oder am Abend unterstützen möchte (Getränke, Begrüßung, Garderobe, ...), kann sich gerne bei uns melden via info@plantage.farm.

Leider war eine frühere Einladung nicht möglich, da es so schwierig war einen geeigneten und bezahlbaren Raum zu finden.

DANKE! Für so viel Unterstützung im Crowdfunding. Wir konnten eine großartige Summe von **22.015€** erreichen! Jetzt können wir wichtige Investitionen, wie den Ausbau des Lagers starten. Gleichzeitig machen wir uns an das Verpacken der Dankeschöns, welche noch vor Weihnachten ausgeliefert werden sollen.

Mit der Beteiligung geht es gleich weiter mit unserer **Herbstumfrage**. Zur Vorbereitung der Anbauplanung für das Jahr 2020 möchten wir Euer Feedback zu den Gemüseboxen hören. Jetzt ist der Zeitpunkt, Einfluss zu nehmen auf die Menge der Gemüsekulturen und Zusammenstellung der Boxen, welche neuen Sorten wir ausprobieren, und und und. Nehmt Euch für die Umfrage etwa 20 Minuten Zeit.

Link: <https://www.surveymonkey.de/r/plantage-herbstumfrage>



Dieses Wochenende findet Ihr uns am Samstag und Sonntag auf dem Greenmarket in Friedrichshain im Wriezener Karree. Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Gemüse-Konfetti

Ein Stück übrig gebliebene Sellerieknolle eignet sich toll als Zugabe zu leckerem Kartoffelstampf. Ich weiß ja nicht, wie es euch geht, aber ich könnte das (fast) jeden Tag essen.

Ein großer Teller Stampf ist für mich eine vollwertige Mahlzeit ohne wenn und aber. Wenn ich richtig faul bin, lasse ich sogar die Schalen an den Kartoffeln, die sind nämlich das Gesundeste. Man muss nur ordentlich stampfen, dann schmeckt es keiner ...

Zutaten:

½ Sellerieknolle (oder mehr)

350g Kartoffeln

Ca. 150g (müdes) Gemüse (z.B. Möhren, Kürbis, Schwarzrettich, Zwiebel, ...)

5 EL Öl (gerne Rapsöl mit Buttergeschmack)

1 EL Essig

Muskatnuss

1 ½ TL (Kräuter-)Salz

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

In einem Topf Wasser aufsetzen

Die Sellerieknolle mit einem scharfen Messer von gröberer Schale und Wurzelanwüchsen befreien und grob würfeln.

Die Kartoffeln waschen, wenn gewünscht schälen und in Stücke schneiden, die genauso groß sind wie die Selleriestücke. Sprich sehr kleine Kartoffeln ganz lassen.

Das kochende Wasser salzen und Sellerie und Kartoffeln zusammen darin weich kochen.

Das übrige Gemüse hübsch fein würfeln, sonst werden es keine Konfetti. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Konfetti darin einige Minuten garen. Nur so lange, bis sie noch Biss haben. Mit dem Essig ablöschen, Platte ausschalten und bei Restwärme einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die weich gekochten Kartoffeln und Sellerie abgießen. Kartoffeln nach Belieben schälen und beides zusammen mit 3 EL Öl mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Auf zwei Teller aufteilen und mit Gemüse-Konfetti bestreuen.

Gemüse-Infos: Verwertungstipps Sellerie;

Zuckerhut

Knollensellerie

- im Ofen geschmort als Braten
- als knusprige Puffer, z.B. gemischt mit anderem Gemüse

- als Zutat für winterlichen Rohkost-Salat, mit Äpfeln, Kürbiskernen, und Senf-Dressing

Staudensellerie

- pur und roh, mit Dip als Snack oder Reiseproviant
- als Salat-Zutat
- zu allen Gerichten, die einen knackigen Frische-Kick benötigen, z.B. Kartoffelsalat, Gerichte aus Hülsenfrüchten, Getreiden
- in Gemüseintöpfen, Tomatensuppe
- als Saft, gemischt mit Apfel, Karotte, Beete, Ingwer, Gurke, Spinat, ...

Zuckerhut

Der Zuckerhut ist ein hutförmiger, zylindrischer Salatkopf, der optisch einem Römersalat ähnelt. Wegen seiner dicken Blätter wird er auch Fleischkraut genannt. In Deutschland ist er eher unbekannt, wird aber in Österreich, der Schweiz, Südfrankreich und Norditalien angebaut. Im Garten ist der Zuckerhut bis zu -7°C frosthart. Der Zuckerhut zählt zu den sogenannten Zichorien und ist mit Chicorée, Radicchio, Endivie und Friséesalat verwandt. Das Aroma ist sehr nussig, der Geschmack weniger bitter, aber keinesfalls süß, wie der Name nahelegen könnte. Die äußeren Blätter haben die meisten Bitterstoffe. Um die Bitterstoffe zu lösen, kann man die Blätter eine Weile in lauwarmes Wasser legen, damit sich die Bitterstoffe herauslösen. Für Kenner ist er zu Salat verarbeitet eine sehnsüchtig erwartete herbstliche Delikatesse, er schmeckt aber auch mit (veganem) Käse überbacken.

Lagerung

Zuckerhut ist länger haltbar als andere Blattsalate. Ähnlich wie Chicorée ist er 1-2 Wochen im Kühlschrank haltbar.

Saison

Zichorien sind Wintergemüse, aber auch als Importware v. a. aus Italien ganzjährig erhältlich.

Aus:

Grieb, Ortrud (2018): Alles über Bio-Gemüse. pflanzen - pflegen - ernten. Eugen Ulmer KG: Stuttgart. S. 194.

Vierich & Vilgis (2017): Aroma Gemüse: Der Weg zum perfekten Geschmack. Stiftung Warentest: Berlin. S. 493-497.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 47

Aus eigenem Anbau

- Kartoffeln
- Eichblattsalat
- Petersilie
- Stangensellerie
- Knollensellerie
- Kohlrabi
- Zuckerhut
- Mangold
- Rote Beete

Von Apfelgalerie

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