

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Am **Samstag** ist es soweit: Die große **Jahreshauptversammlung** findet statt. Um **14 Uhr** geht es los bis voraussichtlich 18 Uhr im **Betahaus Hideout - Harzerstr. 39, 12059 Berlin**. Für Getränke ist gesorgt und wir freuen uns, dass sich schon viele angemeldet haben und Kuchen o.ä. mitbringen. Wer sich noch nicht zurückgemeldet hat, tut dies bitte noch mit einer kurzen Mail an info@plantage.farm mit dem Betreff "**Nehme teil**" oder "Bleibe fern". Es ist auch möglich, sich über eine Vollmacht vertreten zu lassen.

Seid ihr mit der Gemüsebox zufrieden und möchtet PlantAge weiterempfehlen? Dann hinterlasst bei Facebook und/oder Google eine **Bewertung mit 5 Sternen** und helft unserer Genossenschaft auf diese Weise weitere Menschen anzusprechen.

Bis Weihnachten sind es nur noch 3 Lieferungen (inkl. heute). Denn in **KW 51 und KW 1 machen wir Betriebsurlaub!** Die letzte Lieferung dieses Jahres erfolgt entsprechend am 19. Dezember Und die erste im neuen Jahr am 9. Januar (in FfO jeweils einen Tag früher).

Die **Joker** müssen nicht bis dahin alle verwendet werden, sondern gelten innerhalb der Laufzeit des Jahreserntevertrages. Also seit eurer ersten Gemüseboxen 12 Monate.

Damit nähern wir uns langsam aber sicher den **Winterboxen**. Nach den Winterferien wird es weniger Gemüse in den Boxen geben. Grund dafür ist, dass wir noch keine optimalen Lagerbedingungen für das Gemüse haben. Aus eigenem Anbau wird es im neuen Jahr noch geben: Radicchio, Pastinake, Lauch, Zwiebeln, Möhren, Postelein, Feldsalat, Spinat, Petersilie und Topinambur. Weiteres Gemüse oder verarbeitete Produkte werden wir über Kooperationen hinzukaufen und so eine Versorgung auch im Winter gewährleisten. Das Budget dafür ist im Finanzplan bereits vorgesehen. Vor dem nächsten Winter können wir uns dann mit bis zu 4 Kühlcontainern professioneller aufstellen und für verschiedene Gemüsekulturen angepasste Lagerbedingungen bieten. Weitere Infos zum Geschäftsplan stellen wir euch bei der Jahreshauptversammlung am Samstag vor.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



Rezepte der Woche

Gebratener Radicchio

Zutaten für 1-2 Portionen

- 1 Radicchio di Treviso (länglich)
- etwas Olivenöl für die Pfanne
- Salz
- Balsamico-Creme

Zubereitung (8min)

Den Radicchio waschen, längs halbieren und beidseitig für ca. 2min im Olivenöl anbraten. Anschließend würzen und mit etwas Balsamico-Creme servieren.

<https://www.veganblatt.com/gebratener-radicchio>

Schwarzer Rettich Salat

Zutaten für 3-4 Personen

- 3 Knollen Schwarzer Rettich
- 1 Handvoll Walnüsse
- Olivenöl
- Essig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Rettichknollen grob reiben (sie müssen nicht geschält werden).

Ein Dressing aus zwei Teilen Olivenöl, einem Teil Essig, Salz und Pfeffer zusammenrühren und über den Salat träufeln.

Die Walnüsse knacken und die Früchte über dem Salat verteilen.

<https://www.urgeschmack.de/schwarzer-rettich-salat/>

Gemüse-Infos: Vom Acker

Der **Grünkohl** sollte eigentlich schon letzte Woche auf die Kisten verteilt werden, es war jedoch einfach kein Platz mehr darin! Deshalb gibt es nun die zweite Ladung Grünkohl aus der gleichen Ernte. Wir empfehlen daher in bald zu essen. Alternativ kann er nach dem blanchieren auch gut eingefroren werden.

Der **Lauch** war vor allem für die Kisten im neuen Jahr vorgesehen. Doch manche Pflanzen sind etwas schwächer als andere und so haben wir die Exemplare, die schon dabei waren ihren Glanz zu verlieren für die dieswöchige Kiste geerntet (mitunter fällt es euch überhaupt nicht auf).

Die **Golden Delicious Äpfel** sind nun die letzten aus unserer Ernte vom Nachbarn, sie haben schon ein paar braune Stellen, machen sich dafür jedoch umso besser im Kuchen oder Apfelmus - Lecker!

Tja, mit dem **Schwarzrettich** tut es uns wirklich leid. Über den Winter verteilt, wäre es sicher ein tolles Gemüse gewesen. Doch nun kommt alles auf einmal. Immernoch besser als es im Lager vergammeln zu lassen. Also ab damit in den Ofen, die Suppe oder geraspelt in den Salat.

Die **Rote Beete** wurde etwa 1-2 Wochen zu spät gepflanzt und ist daher klein geblieben (beim zweiten Mal ist man immer schlauer). In den nächsten Wochen gibt es dann wieder große Rote Beete aus einer früheren Anpflanzung. Rote Beete lässt sich wunderbar verwenden z.B. als intensiv färbende Zutat (auch in Saftform) für Risotto, Pastateig, Brotteig, Pfannkuchenteig, Joghurt, Sour Cream, Plätzchenteig (wenige Tropfen) usw... oder auch süß in Brownies und Raw Cakes.

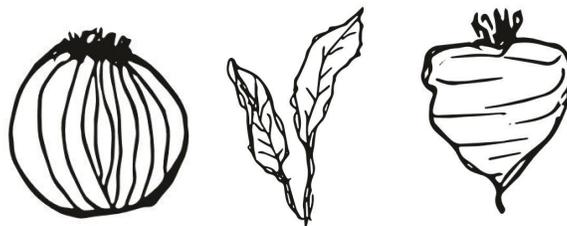
Mit dem **Blattgemüse** wie Salaten und auch Petersilie wird es bei dem frostigen Wetter mit der Ernte schwierig. Zwar halten die Pflanzen Frost gut aus, man darf sie jedoch im gefrorenen Zustand nicht anfassen. Ansonsten zerstört man die Zellenstruktur

Die **Dinkelkörner** lassen sich beim Kochen verwenden wie Reis. Über die Kochzeit des Dinkels können wir jedoch keine verlässliche Antwort geben. Probiert es einfach mal aus! Auch zum Sprossen ziehen ist er geeignet, jedoch muss dabei täglich das Wasser gewechselt werden. Die Sprossen können dann zum Backen von Brot weiterverwendet werden. Durch das Keimen wacht das Korn sozusagen auf, es wird besser verdaulich und der Vitamingehalt steigt

Botanisch zählt **Radicchio**, ähnlich wie Zuckerhut und Endivie, zu den Zichoriengewächsen. Anders als seine Verwandten enthält er jedoch kein Chlorophyll, was seine Farbe erklärt. Man erntet ihn am besten erst nach dem ersten Frost, damit er sein volles geschmackliches Potenzial entfalten kann und nicht zu bitter ausfällt. Denn Radicchio weist einen extrem hohen Bitterstoff-Gehalt auf!

Radicchio qualifiziert sich also spielend als Superfood, zumal er auch noch verdauungsfördernd, entwässernd und immunstärkend wirkt! Er kann roh, in gedünsteter oder auch gebratener Form genossen werden!

<https://www.veganblatt.com/heimisches-superfood-radicchio>



Copyright PlantAge eG, 2019

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

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 49

Aus eigenem Anbau

- Petersilie
- Radicchio
- Zuckerhut
- Kleine Rote Beete
- Schwarzwertich
- Lauch

Von Daniels Biohof

- Dinkelkörner (stehen extra!)
- Grünkohl

Von Apfelgalerie

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