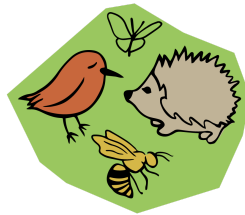


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 6



## ERNTE DER WOCHE

*Leider können wir wegen Frost keinen frischen Spinat ernten!*

- Kartoffeln
- Rote Bete
- Grünkohl

Von Biohof Zielke

- Chinakohl
- Möhren

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 5\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 4\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Schon Pläne für 2023? Wir füllen gerade noch unseren **Veranstaltungskalender** und planen für euch dieses Jahr weitere Kochabende, Workshops oder Yoga am Acker. Darüber halten wir euch natürlich auf dem Laufenden. Wer auch an sonstigen Bio-Veranstaltungen in Berlin und Brandenburg interessiert ist. Findet diese im Veranstaltungskalender des FÖLs (Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau). Wir möchten darauf hinweisen, dass im Biobereich leider besonders auch die ökologische Tierhaltung gefördert wird... Ihr findet im Veranstaltungskalender aber auch viele vegan-freundliche Angebote.

→ [FÖL-Veranstaltungskalender](#)

Da es einige Nachfragen zu unseren Kartoffelsorten gab, findet ihr dazu heute eine Info im Gemüsebrief. Mehr dazu findet ihr auch [auf unserer Webseite](#).

**Teamsache:** PlantAge wurde als Initiative von Verbraucher:innen gestartet. Unser ursprünglicher Plan war es, als Genossenschaft Gärtner:innen einzustellen, die für uns den Gemüseanbau nach unseren Werten gestalten. Im Gegenzug sollten sie einen sicheren Arbeitsplatz zu fairen Bedingungen bei uns finden. Nun geht PlantAge ins fünfte Anbaujahr und wir haben noch immer keine langfristige gärtnerische Leitung für unseren Betrieb gefunden 😊

Bisher haben fast jährlich die Gärtner:innen gewechselt. So haben wir inzwischen die Hoffnung etwas verloren, diese eine Person zu finden. Stattdessen werden wir dieses Jahr eine neue Strategie verfolgen. Frederik übernimmt wie bereits die letzten Jahre die Anbauplanung. Das bestehende Team wird intensiver geschult und kann weitestgehend eigenständig arbeiten. Schließlich kennen sie unseren Betrieb inzwischen schon gut.

**Größte Herausforderung: die Sprache.** Unsere polnischen Mitarbeiter:innen sprechen meist entweder nur polnisch oder auch deutsch. Ioannis, unser neuer Mitarbeiter aus Griechenland, spricht grieschisch und englisch. Das bedeutet, es gibt quasi keine gemeinsame Sprache, auf der sich alle unterhalten können. Wir lernen also jetzt polnisch. Ist eigentlich sowieso überfällig, da unser Betrieb so nah an der Grenze liegt.

Als wir 2019 gestartet sind, waren die Gehälter unserer Mitarbeiter:innen noch gering. Inzwischen konnten wir diese stetig erhöhen und liegen auch weiterhin über dem Mindestlohn. Durch die Tesla-Fabrik ist es schwieriger, Hilfskräfte zu finden. Auch dadurch ist eine Anpassung des Gehaltes notwendig, um die Arbeit in der Landwirtschaft weiter attraktiv zu machen. Die Inflation kommt natürlich hinzu.

Damit wir weiterhin gute Gehälter zahlen können, gleichzeitig den Preis und die Gemüsemenge für die Ernteanteile halten können, suchen wir dringend neue Mitglieder. Dann können wir die Kosten für den Anbau auf weitere Haushalte verteilen. Wir geben euch dafür im Laufe der Woche ein kleines Kit zur Hand, mit welchem ihr Freund:innen und Bekannte für die Genossenschaft begeistern könnt.

Z wyrazami szacunku  
Euer PlantAge-Team

# Gemüse-Tipps: Chinakohl

**Chinakohl** ist gesund und ein sanft schmeckendes Gemüse, welches besonders in Rezepten aus dem asiatischen Raum vorkommt. Wir zeigen dir hier, welche Nährstoffe ihn so gesund machen.

Im Gegensatz zu anderen Kohlsorten ist Chinakohl leicht verdaulich und auch viel milder im Geschmack. In einer Studie erstellten Wissenschaftler:innen ein Ranking der gesündesten Lebensmittel der Welt. Ein überraschendes Ergebnis: auf Platz zwei finden wir den gesunden Chinakohl. Das liegt zum einen daran, dass er sehr kalorienarm ist und gleichzeitig eine hohe Nährstoffdichte aufweist.

→ [Mehr Infos](#)

So kannst du Chinakohl zubereiten:

- als Rohkost-Snack oder Salat
- angebraten in der Pfanne mit Öl
- gekocht in gesalzenem kochendem Wasser
- als gedünstetes Gemüse im eigenen Saft: Gib erst die dicken Rippen und später die feinen Blätter in den Topf.
- gedämpft im Kochtopf mit Dämpfeinsatz oder passendem Küchensieb bei geschlossenem Deckel. Das Kochwasser sollte mit dem Chinakohl nicht in Berührung kommen.
- fermentiert

Quelle: [Utopia](#)

## Unsere Kartoffelvielfalt

Es gab mehrfach die Nachfrage, welche Kartoffelsorten wir in unserer Gemüsebox haben. Ehrlich gesagt können wir es selbst nicht mehr so genau sagen. Wir bauen die Kartoffeln zwar nach Sorten getrennt an, beim Sortieren und Einlagern kann aber schon mal was durcheinander kommen 😊 Insbesondere die Sorten Agria und Sunita sehen sich auf den ersten Blick ziemlich ähnlich. Die "bunten" Kartoffeln haben wir größtenteils schon verteilt, da sie stärker vom Kartoffelschorf befallen waren und dadurch nicht so gut lagerfähig sind. Die Agria ist tendenziell größer als Sunita und gilt daher oft als optimale "Pommeskartoffel".

[Alle unsere Sorten mit Beschreibung und Foto findet ihr auf unserer Webseite unter Aktuelles.](#)

Bei der Auswahl unserer Kartoffelsorten achten wir insbesondere auf folgende Kriterien:

- Ertrag und Arbeitsaufwand
- Anpasstheit an die lokalen Gegebenheiten
- Vielfältigkeit in Farbe, Form, Größe und Verwendung - also fest- oder mehligkochend
- Geschmack

Die ausgewählten Kartoffeln für 2023 können wir auch bald mit euch teilen. Wir arbeiten aktuell noch die letzten Feinheiten des neuen Anbauplanes aus.

# Rezept der Woche: LINSEN-MÖHREN-CURRY

## Zutaten

- 150 g rote Linsen
- 2 Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm dicke Scheibe Ingwer
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Bio-Gemüsebrühenpulver (ohne Geschmacksverstärker)
- 1 TL gutes Currypulver
- 4-5 Stängel frischer Koriander
- etwa 2 EL neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Meersalz

## Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen sowie fein würfeln. In einem Topf mit dem neutralen Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur farblos anschwitzen.
2. Inzwischen die Möhren gründlich waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Ebenfalls in den Topf geben und weitere 1-2 Minuten anschwitzen.
3. Die Linsen zusammen mit Zucker, Gemüsebrühenpulver und Currypulver unterrühren. Kurz mit anrösten, damit die Aromen sich so richtig entfalten können. Dann alles mit 3/8 Liter Wasser ablöschen, ein Mal kurz bei hoher Temperatur aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten gar kochen.
4. Zuletzt das Curry mit Salz abschmecken und mit Korianderblättern bestreut servieren. Als Sättigungsbeilage eignen sich z.B. Reis, Kartoffeln oder [Chapati](#).

*Das Rezept stammt vom veganen Foodblog [Cheap & Cheerful Cooking](#) ([www.cheapandcheerfulcooking.com](http://www.cheapandcheerfulcooking.com)) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.*

---

Copyright PlantAge eG, 2023

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

DE-ÖKO-006

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm