

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 6

Vom Feld

- Kleine Portion Grünkohl

Aus dem Lager

- 1 kg Kartoffeln - Agria oder Adretta (mehlig-kochend)
- 0,5 kg Zwiebeln
- 1 kg Möhren
- 1 kg Rote Beete - Tondo di Chioggia oder Robuschka
- Weißkohl

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

In den letzten Wochen haben sich viele über die kleinen Ernteanteile gewundert. Natürlich nehmen wir dieses Feedback in unsere Kistenplanung auf, bitten jedoch auch um Verständnis, dass die Kiste im Winter witterungs- und saisonbedingt natürlich weniger gefüllt ist als im Sommer und Herbst. Es ist die Intention, dass sich **der Überschuss im Sommer und der Mangel im Winter im Laufe eines Jahresernteertrages ausgleichen**.

“Die Landwirtschaft – nicht das einzelne Lebensmittel – wird finanziert.”

(weitere spannende Infos → [Netzwerk Solidarische Landwirtschaft](#))

PlantAge ist aus einer Verbraucher\*innen-Gemeinschaft für eine biovegane und regionale Selbstversorgung gestartet. Als Genossenschaft können wir die **Finanzierung und Organisation gemeinsam und unabhängig** ermöglichen.

Durch die ersten Einlagen haben wir das notwendige Startkapital aufgebracht, um 2019 mit dem Gemüseanbau loszulegen. Seit Juli 2019 liefern wir wöchentlich Gemüsekisten. Die 79€ monatlicher Erntebeitrag sollen die laufenden Kosten decken und die Einlagen refinanzieren. Die Verpflichtung für mindestens ein Jahr gibt uns **Planungssicherheit** auf der einen Seite und schafft auf der anderen Seite eine **faire Verteilung der Ernte über ein Jahr**.

Unser Anspruch ist es (noch) nicht uns voll zu versorgen. Doch mit jeder Kiste ermöglichen wir uns allen, weniger im Supermarkt einkaufen zu müssen und uns biovegan und regional zu ernähren. Gleichzeitig schaffen wir eine vielseitige Kulturlandschaft, Lebensräume für die Tierwelt und sichere Arbeitsplätze für unser Team. Und das in einer Branche in der Umweltschutz und faire Arbeitsbedingungen leider nicht immer an der Tagesordnung stehen. Wir stehen mit unserem Projekt noch ziemlich am Anfang, nicht alles ist perfekt, aber wir gehen diesen Weg gemeinsam und entwickeln uns weiter. Wir sind stolz euch bereits in unserem 2. Winter vollständig mit Gemüse aus eigenem Anbau versorgen zu können.

**Zur heutigen Gemüsekiste:** Es gibt einiges an **Weißkohl**, da dieser langsam aber sicher unser Lager verlassen muss, damit nichts schlecht wird. Zu Hause im Kühlschrank lassen sich die kompakten Köpfe noch einige Wochen lagern, solltet ihr nicht gleich alles auf einmal essen können. Es kann aber auch sein, dass es nächste Woche noch einmal Nachschub gibt ;-) Sollten sich schwarze Flecken auf dem Kohl entwickeln, die äußeren Blätter entfernen und ggf. den Strunk einen halben Zentimeter anschneiden.

Eine kleine Portion, die sich als Beilage eignet, gibt es hingegen vom **Grünkohl**. Dieser steht fröhlich im Feld und lässt dem Weißkohl gerne den Vortritt. Durch die extreme Witterung diese Woche fällt das Ernten im Feld ganz besonders schwer, (bzw. ist teilweise unmöglich) deshalb gibt es diesmal auch **keinen frischen Salat**, sondern mehr Lagergemüse.

Eingeschneite Grüße,

Euer PlantAge-Team

## Teamsache - Artur

**Kind of employment:** contract gardener

**Since where are you here:** I work with PlantAge since October 2020

**What are your tasks:** harvesting vegetables, preparing and packing boxes for the members, planting, weeding, driving the car to deliver the veggie boxes

**What motivates you:** I used to learn at school to be a gardener and I am happy to work in my profession. Being outside, being active at work and gardening all together is something I really like, so it's great. Also I enjoy working together with everyone here at PlantAge. :)

## **Gemüse-Tipps von Sophia Hoffmann: Rote Beete**

### **Lagerung**

Im Kühlschrank halten sie 2 - 3 Wochen frisch. Noch besser wenn man sie einzeln in Zeitungspapier wickelt. Die Blätter sollten innerhalb der ersten Tage abgeschnitten und verwendet werden, in ein feuchtes Küchenhandtuch gewickelt halten sie etwas länger frisch.

### **Gesundheit**

Beete liefern die Vitamine A, C, B und Folsäure. Sie sind mit Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und großen Mengen an Eisen ausgestattet und sollen das Risiko für Herzkrankheiten senken und krebsschützend wirken. Die Durchblutung wird gefördert, der Fettstoffwechsel angeregt und die Vitalität gesteigert.

### **Verwertung**

Ich finde es sehr praktisch Rote Beete auf Vorrat zu kochen, so habe ich die weichgekochten Beete im Kühlschrank und kann sie über die Woche verteilt für Salate, Aufstriche/ Hummus, püriert als Suppe (auch gemischt mit anderen Gemüsen) oder dünn geschnitten als Carpaccio/ auf Brote verwenden.

Wenn ihr eine Gemüse-Nudel-Maschine habt, könnt ihr auch rohe Beete-Nudeln machen und diese entweder roh, z.B. mit einem Pesto verspeisen oder kurz garen.

Rohe Beete lassen sich auch Pickeln oder fermentieren.

### **Verwertungs-Ideen**

- roh geraspelt/ in Scheiben als Zugabe zu Salaten & Getreidegerichten
- roh in Smoothies oder als Saft für süße Limonaden oder in selbst gemachtem Kombucha
- gekocht vielfältig einsetzbar z.B. in Kombination mit Zitrusfrüchten, Linsen, Buchweizen, Spinat, Salat, Grünkohl, Bohnen, Polenta, Kartoffelpüree...
- roh oder gekocht als Carpaccio
- im Ofen geröstet und entweder pur gegessen oder weiter verarbeitet zu Suppe, Aufstrich oder Hummus
- als intensiv färbende Zutat (auch in Saftform) für Risotto, Pastateig, Brotteig, Pfannkuchenteig, Joghurt, Sour Cream, Plätzchenteig (wenige Tropfen) usw...
- süß: In Brownies und Raw Cakes:

<https://www.sophiahoffmann.com/rote-bete-lava-cakes-mit-kresse-eis/>

# Rezepte der Woche

## Beetroot, cumin & coriander soup with yogurt and hazelnut dukkah

### Zutaten:

- Olivenöl
- 2 (rote) Zwiebeln, in Ecken geschnitten
- 1kg rohe Rote Beete, geschnitten
- Chilliflocken
- Kümmel
- Koriandersamen
- Rotweinessig
- 1,2 L Gemüsebrühe
- 30g Haselnüsse
- Sesam
- Naturjoghurt (z.B. Soja)

### Zubereitung:

1. Das Öl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen. Zwiebeln, Rote Beete und eine Prise Salz hinzugeben und für 10 Minuten kochen. Dann die Hitze herunterstellen und Chiliflocken, Kümmel und Koriander hinzufügen. Kochen lassen, bis das Aroma gut durchgezogen ist, dann den Essig hinzugeben und kräftig zischen lassen. Jetzt die Gemüsebrühe hinzugeben und alles bedeckt für 45 min - 1 Stunde kochen lassen bis die Rote Beete weich sind. Nach halber Kochzeit den Deckel abnehmen, um die Suppe zu reduzieren.
2. In der Zwischenzeit das Dukkah zubereiten. Dazu Haselnüssen, Sesam, restlicher Kümmel und Koriander in eine Bratpfanne geben und vorsichtig rösten bis die Haselnüssen golden sind. Eine Prise Salz hinzugeben und alles mit einem Mörser oder Messern kleinmachen.
3. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und nach belieben nachwürzen. Vor dem Servieren die Schüsseln mit Joghurt und einem Sprinkler Haselnuss Dukkah garnieren.

### Quelle:

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/beetroot-cumin-coriander-soup-yogurt-and-hazelnut-dukka>

