

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 7

Vom Feld

- Kleine Portion Grünkohl
- Spitzen des roten Grünkohls

Aus den Tunneln (vorausgesetzt, es ist nicht gefroren)

- Postelein oder Feldsalat
- Spinat

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita (vorw. Festkochend bis mehligkochend) oder Adretta (mehligkochend)
- Möhren

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Elster oder RubINETTE

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Es sind wieder Plusgrade in Aussicht! Demnach wird der **Mitmachttag** diesen Samstag (20.02.) stattfinden können. Wir freuen uns schon, gemeinsam mit euch zu ackern und die Beete im Tunnel für die erste Pflanzung - bereits nächste Woche - vorzubereiten. Wir bitten um eine Anmeldung über folgendes Formular, damit wir die Arbeit besser planen können und auch weil die Teilnehmer:innenzahl corona-bedingt beschränkt ist.

→ [Anmeldung: https://forms.gle/LDa8yRZPkondohgX8](https://forms.gle/LDa8yRZPkondohgX8)

Von Obstbauer und unserem Verpächter Thomas haben wir **Äpfel** für die Gemüsebox erhalten. Diese stammen nicht aus biologischen, sondern **integriertem** Anbau - eine Verbindung zwischen konventioneller und biologischer Landwirtschaft. Das bedeutet, dass man maximale Produktivität bei minimaler Umweltbelastung erreichen möchte ([Weitere Infos](#)). Thomas verkauft für gewöhnlich seine Äpfel in der "Apfelgalerie" in Schöneberg. Wegen Corona wurden dort ca. 10% weniger Äpfel verkauft.

Bei der **frischen Ernte** im Feld und im Tunnel sind wir von dem **Wetter** abhängig, da die Salate aufgetaut sein müssen, um sie ernten zu können. Oft lässt sich das gar nicht so gut vorplanen, sodass es zu Abweichungen im Gemüsebrief kommen kann. Sollten wir kurzfristig feststellen, keine Salate ernten zu können, wird dies durch mehr Lagergemüse ausgeglichen. Da wir jedoch ab nächster Woche anfangen wollen, die ersten Frühjahrskulturen in den Tunneln zu pflanzen, sollen die Beete jetzt eigentlich zügig abgeerntet werden. Ein kleines **Dilemma** vor dem wir gerade stehen, aber da es nächste Woche schon wieder +16°C werden soll, sind wir ganz **zuversichtlich**.

Vergangenen Freitag ist eine Lagerhalle im Markendorf in **Brand** geraten. Wir waren schon ganz geschockt, weil wir dachten es sei unsere Maschinenhalle, die dort lichterloh in Flammen steht. Das wäre wirklich fürchterlich. Die Erleichterung war dann erstmal groß, doch wir bedauern natürlich den Verlust für den Besitzer. → [Zur Mitteilung](#)

Wir sind **umgezogen!** Nämlich ist unser Büro - im gleichen Gebäude - jetzt zwei Stockwerke weiter oben. Die alte Bürowohnung wird nun genutzt als Unterkunft für Eileen, die bei uns ab März eine Ausbildung macht und Praktikant:innen, die uns für einen Zeitraum von bis zu 6 Monaten begleiten und ein eigenes Zimmer mit mehr Privatsphäre brauchen. Erstmals haben wir nun ein Büro, in welchem niemand schläft/wohnt und freuen uns, hier ganz konzentriert und produktiv zu arbeiten. Wir haben jetzt einen großen Arbeitsraum mit Balkon, einen Meetingraum für die regelmäßigen Besprechungen und einen Stillarbeitsraum.

Gemüse-Grüße, euer PlantAge-Team

Teamsache - Ania

Seit wann bist du dabei? Ich bin schon dabei seit August 2020.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen? Unter anderem das Gemüse ernten und für die Mitglieder in die Gemüsekisten packen. Je nach Jahreszeit die Beetvorbereitung für Setzlinge und deren Anpflanzung. Das Hacken von Unkräutern und was sonst noch so an Aufgaben am Acker anfällt.

Was motiviert dich, bei PlantAge zu arbeiten? Ich bin motiviert wegen der angenehmen Atmosphäre, Respekt zwischen Mitarbeiter:innen und freundlichen Menschen, mit denen es angenehmer ist zu arbeiten, und es keinen Stress gibt. Der Respekt der Arbeitgeber ist ebenfalls eine Bereicherung. Meine Motivation ist auch das Gehalt und die feste Anstellung, die mir Sicherheit gibt.

Gemüse-Tipps: Äpfel

Lagern

Vor dem Einlagern auf Faulstellen, Wurmlöcher und Druckstellen überprüfen, beschädigte Äpfel aussortieren (und verarbeiten). Die Früchte sollten trocken sein. Lieber trocknen lassen als trocken reiben, sonst wird die natürliche Wachsschicht beschädigt, die vor Pilzsporen schützt.

Zero Waste Problem

Angeschlagene Äpfel werden oft entsorgt/ nicht gekauft obwohl sie nur eine faule Stelle haben obwohl noch 80 – 90 % der Frucht einwandfrei sind. Sie können problemlos ausgeschnitten und weiter verarbeitet werden. Dasselbe gilt für unkonventionell geformte oder runzelige, nachgereifte Äpfel, sie schmecken zwar pur nicht mehr so knackig, lassen sich aber hervorragend verarbeiten.

Verwendung/ Verwertung

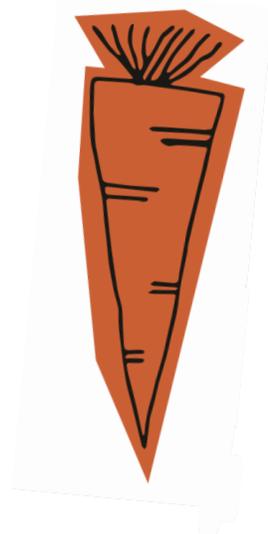
- Apfelkuchen/ - strudel/ - crumble/- mus/ - kompott/ - brot/ - marmelade/ -soße
- Apfelmus als Basis für vegane **Rührteige** (Ei-Ersatz)
- in feinen Scheiben im grünen **Salat**, z.B. in Kombination mit Nüssen, Samen, Kernen
- zusammen mit Zwiebeln in der Pfanne **karamellisiert** als Topping auf Kartoffelstampf (göttlich!)
- im Smoothie oder als Saft aus dem Entsafter, zusammen mit Pflanzenmilch und Zimt: **Bratapfelsmoothie**
- Brat- oder BBQ-Apfel (Ofen oder Grill), nach Belieben mit Schoko-, Nuss- oder Marzipanfüllung
- Rohkostsalat zusammen Karotten, Zucchini, mariniert mit Zitronensaft, hält im Kühlschrank tagelang und lässt sich beliebig zu Bowls und Lunch-Gerichten kombinieren
- getrocknete Apfelringe/ Apfelschalentee
- Apfel-Kohl-Gemüse/ -Salat
- Schnelle Tarte oder Tartin mit gekauftem veganem Blätterteig
- Apfelporridge/ -grießbrei

Rezepte der Woche

Saftiger Möhrenkuchen

Zutaten:

- 300g Mehl
- Halbes Päckchen Backpulver (ca. 7g)
- Zimt nach Belieben (ich habe ca. 3 gute TL genommen)
- 70g Kokosblütenzucker
- 100g gemahlene Mandeln
- 300g Karotten
- 150ml Öl
- 3 EL Apfelmus (ungezuckert)
- Zitronensaft einer halben Zitrone
- Abrieb einer halben Zitronenschale



Zubereitung:

1. Heitzt den Backofen auf 170 Grad vor.
2. Vermengt zunächst alle trockenen Zutaten miteinander. Also das Mehl mit dem Backpulver, dem Zimt, dem Kokosblütenzucker und den gemahlenden Mandeln.
3. Häckselt nun die Möhren mit einer Küchenmaschine oder Mixer.
4. Nun vermengt ihr in einer anderen Schüssel alle flüssigen Zutaten. Gebt also das Öl, den Zitronensaft, den Apfelmus und den Zitronenabrieb zu den Möhren. Tipp: Ich habe die Zitronenschale klein geschnitten und durch eine Knoblauchpresse gepresst.
5. Vermengt nun die trockenen Backzutaten mit den flüssigen. Am besten per Hand!
6. Gebt den Kuchenteig nun in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform.
7. Der Kuchen sollte ca. 50 Minuten backen. Macht unbedingt den Stäbchentest! Jeder Backofen ist anders. Beachtet das bitte.

Quelle:

<https://www.vchangemakers.de/homepage/rezept-saftiger-moehrenkuchen-mit-wenig-zucker-vegan/>