

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Die Ernte- und Anbauplanung für 2020 steht endlich. Nach vielen Stunden Tüftelei haben wir es geschafft, eure Wünsche mit dem Machbaren im Gartenbau und den selbst gewonnenen Erfahrungen vom Acker im letzten Jahr unter einen Hut zu kriegen. Entstanden ist ein komplexes Excelsheet, bestehend aus 3 Reitern mit je 1.400 Zellen. Daraus können wir zum einen ablesen, wann welche Kultur Saison hat, wann sie geerntet und in der Kiste eingepflanzt ist und zum anderen wann wir die einzelnen Kulturen und Sätze pflanzen müssen. Die Jungpflanzen sind bereits vorbestellt und das Saatgut ist unterwegs.

Dieses Jahr möchten wir auch mit der eigenen Jungpflanzenanzucht experimentieren, um eine besser Kontrolle über die Inhalte der Pflanzenerde zu haben. Es ist jedoch ein aufwändiges und risikoreiches Vorhaben und bei dem hohen Bedarf, den wir haben, sind wir froh diese Aufgabe noch den Profis zu überlassen.

Fest steht jedoch, dass wir dieses Jahr unsere Sortenvielfalt noch erhöhen werden. So wird es von Gemüse wie Kürbis, Zucchini und Salaten mehr Vielfalt in Form und Farbe geben. Außerdem werden wir neues Gemüse wie Aubergine, Physalis, Stielmus oder Brokkoli anbauen.

Den Ernteplan werden wir in Kürze auf unserer Website veröffentlichen und euch natürlich über den Newsletter und Gemüsebrief auf dem Laufenden halten.

Der Ernteplan ist, wie der Name schon sagt, ein Plan. Das heißt es ist nichts Endgültiges und von vielen Variablen, wie zum Beispiel dem Wetter, abhängig.

PlantAge hat einen neuen Traktor! Um das ganze geplante Gemüse auch produzieren zu können, stellen wir unseren Anbau professioneller auf. Dazu gehört zum einen der neue Traktor, der mehr Power hat und damit alle Geräte (Fräse, Grubber, etc.) ziehen kann. Zum anderen erwarten wir nächste Woche die Lieferung von 3 (!) neuen Folientunneln. Die beste Nachricht: es ist auch ein Monteur dabei, der uns zeigt, wie man die richtig aufbaut. Letztes Jahr haben wir zu viel Zeit und Kraft für den Aufbau des Second-hand Tunnels verschwendet, wo einige fehlende Teile nachbestellt oder extra angefertigt werden mussten. Schließlich haben wir so auch einen Teil der Tomatenernte verloren. Dank der gezeichneten Einlagenerhöhungen, konnten wir diese wichtige Investition dieses Jahr tätigen.

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Pinker Couscoussalat mit Grünkohl & Goldmais

Ich weiß ja nicht, wie es dir geht, aber ich bin zum Winterendspurt hin immer so was von hungrig nach Farben. Einmal die komplette Regenbogenpalette zur Bekämpfung des tristen Graus vor dem Fenster und zur Farbtherapie auf dem Teller bitteschön! 🌈

Irgendwie fehlt mir in unseren Breitengraden einfach der Schnee, der die dunkle Jahreszeit um einiges heller und schöner zaubert. Wie in Skandinavien zum Beispiel. Ich mag den Winter wirklich gern, versteh mich bitte nicht falsch! Aber solange die Landschaft draußen so ganz ohne Schnee und düsterem, schmutzig-grauem Himmel vor sich hin dümpelt, zaubern wir uns eben richtig viel Buntes und damit gute Laune auf den Teller!

Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Perlcouscous
- 4 EL Rote Bete-Saft
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Pistazienkerne
- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 1 Schalotte
- 150 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 70 g Goldmais
- 1 Zitrone Saft ausgepresst

Zubereitung

1 Liter Wasser aufkochen und Couscous 11 Minuten in sprudelndem Salzwasser kochen lassen. Ab und zu umrühren, anschließend abgießen und mit Rote Bete-Saft vermengen.

Sonnenblumen- und Pistazienkerne in eine heiße Pfanne ohne Öl geben und 3 Minuten bei hoher Hitze rösten. Häufig schwenken. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Rote Bete und Karotte in kleine Würfel, Schalotte in feine Scheiben schneiden. Grünkohl vom Strunk befreien und Blätter in mundgerechte Stücke hacken.

1 EL Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und Rote Bete, Karotte und Schalotte 8 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anschwitzen. Dabei häufig umrühren.

Grünkohl hinzugeben und weitere 5 Minuten braten. Mit 50 ml Wasser ablöschen und 3 Minuten schmoren lassen. Anschließend mit Salz abschmecken.

Pinken Couscous, Gemüse, Goldmais, restliches Olivenöl und Zitronensaft in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Salat vor dem Servieren mit gerösteten Kernen bestreuen.

Quelle: <https://www.eat-this.org/pinker-couscoussalat-mit-gruenkohl-und-goldmais/>

Gemüse-Tipps: Kartoffeln richtig lagern

Kartoffeln beginnen bei Wärme und Licht schnell zu keimen. Die Triebe kann man nicht essen und sie entziehen der Kartoffel wichtige Nährstoffe. Deshalb schrumpft sie und verliert an Geschmack und Festigkeit. Beim Keimen entstehen auch viele grüne Stellen, die für uns Menschen schlecht verträglich sind und daher vor dem Essen weggeschnitten werden müssen.

Außerdem können Kartoffeln leicht schimmeln – bereits eine betroffene Knolle kann die Fäulnis auf viele andere Kartoffeln übertragen und unter Umständen den ganzen Einkauf unbrauchbar machen. Um das zu vermeiden, solltest du ein paar einfache Tipps zur richtigen Lagerung beachten.

1. Wähle einen dunklen Ort zur Aufbewahrung: zum Beispiel deine Speisekammer, den Keller, oder einen Schuppen im Garten. Wer all das nicht zur Verfügung hat, kann die Kartoffeln auch in einem Leinenbeutel in der Küche aufbewahren und sie so vor Licht schützen.
2. Achte auf niedrige Temperaturen, denn ab etwa 10° C beginnen die Kartoffeln zu keimen. Gleichzeitig darf es nicht kälter als 4° C werden, denn sonst wandelt sich die Stärke in den Knollen in Zucker um, worunter der Geschmack leidet. Perfekt sind 4° C bis 8° C für die Kartoffeln.
3. Schütze die Kartoffeln vor Frost (zum Beispiel bei der Lagerung im Garten oder in kalten Kellern) und lege sie auf keinen Fall ins Tiefkühlfach.
4. Sorge für Trockenheit und genügend frische Luft, damit die Kartoffeln nicht schimmeln oder faulen. Zur Aufbewahrung eignet sich etwa ein Leinensack oder eine Holzkiste, in der die Kartoffeln lose aufeinander geschichtet werden. Plastikbeutel sind ungeeignet zur Lagerung von Kartoffeln.
5. Sieh von Zeit zu Zeit nach deinen Kartoffeln: Haben sich doch vereinzelt kleine Triebe gebildet, müssen die betroffenen Knollen möglichst schnell gegessen werden. Faule Kartoffeln müssen sofort entfernt und im Biomüll entsorgt werden. Durch regelmäßiges Umschichten sorgst du außerdem für ausreichend Belüftung.
6. Lagere die Kartoffeln getrennt von Obst, insbesondere von Äpfeln. Das Reifungsgas Ethylen, das viele Früchte abgeben, lässt die Kartoffeln sonst schnell verderben.
7. Für die langfristige Lagerung über mehrere Monate eignen sich nur unbeschadete Kartoffeln mit intakter Schale und ohne Druck- oder Keimstellen. Leicht beschädigte Kartoffeln sollten schnell gegessen werden. Wenn die Kartoffeln etwa gut verteilt auf Lattenrosten lagern, halten sie sich monatelang.

Quelle: [Utopia](#), 2017

Copyright PlantAge eG, 2020

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 8

Aus eigenem Anbau

- Zwiebeln
- Feldsalat
- Grünkohl
- Asia-Salat

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln - Linda (festkochend)
- Rote Beete
- Blaue Möhren
- Knollensellerie
- Pastinaken