

GEMÜSEBRIEF

KW 14 (+15)



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Sunita ([vorwiegend festkochend bis mehligkochend](#))
- Zwiebeln**
- Schnittlauch*
- Blühender Postelein*

Von Biohof Zielke

- Gelbe Beete
- Knollensellerie
- Lauch
- Pastinake
- Asia-Salat

Von Apfelgalerie, Obstbauer und Genosse Thomas

- Äpfel - Gala (nicht bio)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 12\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 11\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Blühender Postelein! Eine besondere Delikatesse. Natürlich kann man die Blüten mitessen. Vielleicht fällt euch auf, dass die grünen Blätter um die weißen Blüten eine andere Form haben, als der Postelein, wie wir ihn sonst kennen? Die Blätter sind auch etwas fester. Überzeugt euch selbst :-). Es gibt eine große Portion, denn der Tunnel wird diese Woche komplett abgeerntet und für die nächste Pflanzung vorbereitet. Bei der nächsten Lieferung könnte es außerdem schon frischen Rucola und vielleicht sogar schon Kopfsalat geben!

“Nicht-Bio” - was steckt dahinter?

Die Äpfel von Thomas sind nicht Bio, aber auch nicht richtig konventionell. Sein Anbau nennt sich "Integrativ" und es ist quasi etwas dazwischen. Die Bäume werden gespritzt (übrigens bei Bio auch), aber nicht mit den ganz harten Sachen, die im konventionellen Anbau zugelassen wären. Sondern umweltschonend und insektenfreundlich, aber eben nicht Bio.

Neben den weniger Mitteln, die beim integrativen Anbau angewendet werden, arbeiten die Bauern in Markendorf auch mit dem NABU zusammen, um Lebensräume für Insekten, Vögel und Co. zu schaffen, zB durch Blühwiesen/-streifen, Nistkästen, Greifvogelstangen etc. Und Thomas setzt sich auch für den Erhalt alter Sorten ein. Wir arbeiten gerne mit Thomas zusammen, da er zum einen auch Genosse von PlantAge ist und bei diversen (Förder-)Projekten unterstützt. Ohne Thomas wären wir auch gar nicht nach Frankfurt (Oder) gekommen und hätten die Solawi womöglich gar nicht verwirklichen können, zumindest nicht so wie sie heute ist. Denn Thomas ist auf unser Gesuch nach Flächen aufmerksam geworden und hat uns Flächen in Markendorf angeboten. Die Obstbauern und -bäuerinnen, verkleinern sich immer weiter, da sich der Anbau aus verschiedensten Gründen nicht mehr lohnt. Die Flächen werden vorzugsweise an nachhaltige Projekte vermittelt, wir zum Beispiel WiR, ein Permakulturgarten und ganz neu wurde auch eine Streuobstwiese in Markendorf gepflanzt. Als nächstes kommt ein Winzer, wir sind schon gespannt ;-). Auf jeden Fall bleibt die Landwirtschaft bunt in Frankfurt (Oder), das ist ein Gewinn für die Kulturlandschaft und die Natur.

Wer sich gerne selbst einen Eindruck der Markendorfer Landschaft verschaffen möchte, ist herzlich zu unserer **Großen Frühjahrsführung am 23. April** eingeladen. Um 10 Uhr geht es los für alle, die an dem Tag auch mitackern möchten - dafür bitten wir um eine Anmeldung. Für alle anderen, beginnt die Führung um 14 Uhr an unserer Packhalle - keine Anmeldung notwendig.

Weitere Infos zum Tagesprogramm findet ihr [HIER](#).

Ganz liebe Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 09. April](#)
[Große Frühjahrsführung am 23. April](#)

Gemüsetipps: Asia Salat

Asia-Salate gibt es in verschiedenen, geschmackvollen Sorten. Sie sind form- und farbenreich, ihre breite Geschmackspalette reicht von mild bis scharf. Durch ihre Kältetoleranz können sie auch im Winter geerntet werden.

Asia-Salate sind eigentlich Kohlsalate und stammen, wie der Name schon vermuten lässt, aus der asiatischen Küche, vor allem Südostasien und China. In den letzten Jahren erfreuen sie sich aber auch innerhalb europäischer Küchen und heimischen Feldern an wachsender Beliebtheit: Zum einen eignen sich besonders die Jungpflanzen hervorragend als Zutaten für köstliche Salate, zum anderen sind die Blätter der ausgewachsenen Pflanzen bestens zum Kochen einsetzbar, sei es als Suppeneinlage, gedünstet, gebraten oder auch zum Umwickeln anderer Speisen.

Die Sortenvielfalt ist groß. Als beliebte Vertreter seien hier „Mizuna“, „Green in Snow“ und „Red Giant“ genannt:

- Mizuna ist grün, sehr kältetolerant und somit ganzjährig anbaufähig. Sein mildwürziger Geschmack macht ihn zu einem der bei uns am verbreitetsten asiatischen Blattsalate.
- Green in Snow oder auch Grün im Schnee eignet sich, wie der Name schon vermuten lässt, hervorragend für den ganzjährigen Anbau. Es ist sehr frosthart und hat einen scharfen, senfartigen Geschmack.
- Red Giant hat rot-grüne Blätter. Er ist sehr tolerant gegenüber Kälte und verfügt über einen scharfen, würzigen, krenähnlichen Geschmack.

Für die meisten Sorten gilt, dass der Geschmack sehr intensiv ist und ein purer Einsatz der Asia-Salate möglicherweise als zu scharf empfunden wird. In der Verwendung als Gewürz bzw. Beimischung von anderen Gemüsesorten sind sie auf jeden Fall ein kulinarischer Genuss.



Rezept der Woche: Gebackenes Schmorzwiebel Baguette

Zutaten:

- 700 g Gemüsezwiebeln
- 125 ml veganer Chardonnay
- 3 Stängel frischer Thymian die Blättchen davon
- 80 g pflanzlicher Reibekäse
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 8 Scheiben Baguette

Zubereitung:

Zwiebeln enthäuten, in dünne Streifen schneiden und in Olivenöl mit dem Zucker anbraten. Wenn die Zwiebeln leicht Farbe genommen haben, den Chardonnay, Thymian sowie eine große Prise Salz und Pfeffer dazugeben. Für ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze einköcheln lassen bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Dann von der Kochstelle nehmen, Reibekäse unterheben und die Zwiebelmasse auf dem Brot verteilen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 220°C Ober- und Unterhitze für ca. 12 bis 15 Minuten goldbraun fertigbacken. Mit ein paar Tropfen frischem [Olivenöl](#) beträufeln sowie mit etwas frischem Pfeffer bestreuen. **Guten Appetit!**

Veganer Wein? Entscheidend ist bei der Frage, ob ein Wein vegan ist, ist nicht, welche Inhaltsstoffe im Tropfen direkt enthalten sind, sondern welche Hilfsmittel bei der Herstellung verwendet werden. Um den Wein zu klären, das heißt dafür zu sorgen, dass z.B. Rückstände der Schale oder des Fruchtfleisches entfernt werden, werden häufig tierische Produkte verwendet. Beispielsweise Milchprodukte, Hühnereiweiß, Gelatine oder die Schwimmblase von Fischen. Doch nicht nur bei der Klärung kann Tier enthalten sein. So werden Weinfässer zum Teil mit Eiklar abgedichtet oder der Kleber für das Weinetikett enthält tierische Inhaltsstoffe. Ist ein Wein mit dem Vegan-Label gekennzeichnet, erfolgt die Weinherstellung ausschließlich mit pflanzlichen und/oder mineralischen Hilfsmitteln. Für die Klärung werden dann beispielsweise Erbsenprotein oder Mineralerde, sogenanntes Betonin, verwendet.

Das Rezept stammt vom veganen Koch Alex (www.hierkochtalex.de), noch mehr davon gibt es in seinen Kochbüchern "Oberlecker" und "Hier kocht Alex" und auf seinem [Youtube-Kanal](#).