

GEMÜSEBRIEF

KW 19



ERNTE DER WOCHE

- Radieschen* - Rudi & French Breakfast
- Schnittlauch*
- Dill*
- Mangold*
- Salat*
- Stielmus
- Porree oder Zwiebeln

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau



→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 18\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 16+17\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche wird der letzte Lauch vom Feld geerntet und damit auch die letzte Kultur, die noch letztes Jahr gepflanzt wurde. Es fehlten etwa 50 Stück, daher gibt es als Alternative (zusätzliche) Zwiebeln. Es gibt wieder viel Blattgemüse, das für diese Jahreszeit einfach sehr typisch ist. Leider sind die Radieschen bei den starken Temperaturschwankungen und teilweise sehr heißem Wetter schneller gereift als erwartet, sodass auch schon ein paar holzige Exemplare dabei sein können. Bei der Ernte kann man das leider nicht immer so eindeutig erkennen. Übrigens kann man Radieschen, wenn sie bei der Lagerung im Kühlschrank etwas schrumpelig werden, mit einem Bad in kaltem Wasser gut wiederbeleben. Oft fehlt ihnen nämlich nur Wasser. Für eine längere Haltbarkeit empfehlen wir die Blätter zu entfernen und wenn ihr diese auch verwerten möchtet, separat zu lagern.

Stielmus ist vielleicht ein Gemüse, das noch nicht alle kennen. Im Supermarkt kann man es in der Regel nicht kaufen. Es eignet sich hervorragend auch für eine grüne Gemüsepfanne oder Suppe mit zB Kartoffeln und Möhren.

Im Mai stehen neben den vielen Feiertagen - bitte beachtet die **geänderten Liefertage diese Woche!** - auch einige **PlantAge-Veranstaltungen** an. Herzlich möchten wir euch zum kommenden [Mitmachtag](#) am Samstag einladen. Gemeinsam wollen wir Tomaten im Tunnel pflanzen und Beete vorbereiten. Tatkräftige Unterstützung können wir sehr gut gebrauchen und es bedeutet für unser Team eine enorme Entlastung!! (Mal abgesehen davon, dass es auch einfach super viel Spaß macht zusammen auf dem Acker!) Ansonsten sehen wir uns vielleicht am Sonntag beim [Vegan Sundays](#) in Berlin, wo wir mit einem Infostand vor Ort sind. Spätestens treffen wir uns jedoch am 25. Mai bei der [Jahreshauptversammlung](#). Dieses Jahr findet sie extra wieder in Berlin statt, in der Hoffnung, dass viele Mitglieder dabei sind! Wir gehen dabei zusammen unseren Jahresabschluss von 2023 durch und stellen euch unsere Projekte vor. Wir beantworten all eure Fragen und natürlich gibt es viel Raum für Austausch und Kennenlernen untereinander. Kinder können auch mitkommen (da wir selbst auch keine andere Betreuung für unsere Tochter haben, geben wir unser Bestes, es kinderfreundlich zu gestalten).

Da hier unter den wichtigen Ankündigungen noch ein bisschen Platz blieb, nutze ich diesen um einfach mal kurz um meine **Freude und Dankbarkeit** auszudrücken. PlantAge ist so ein krasses Herzensprojekt und ihr macht das alles überhaupt erst möglich, durch eure Unterstützung als Mitglied in der Solawi und Genossenschaft. Danke danke danke!!! ♥

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachtag, am 11. Mai von 10-16 Uhr](#)

[Vegan Sundays, am 12. Mai um 12 Uhr](#)

[Jahreshauptversammlung, am 25. Mai um 16 Uhr](#)

Gemüsetipps: Schnittlauch

Lagerung

Am Besten hält Schnittlauch in ein leicht feuchtes Stofftuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks. Am besten nehmt ihr vorher das Gummi ab, da es durch den Druck schneller zu matschigen Stellen kommen kann. Die Gummis können wir leider nicht wieder zurücknehmen, doch sie lassen sich auch im Haushalt vielseitig weiterverwenden.

Verwendung

Schnittlauch schmeckt am besten frisch - beim Trocknen verliert er an Aroma. Ab auf die Stulle, als Topping für warme Gerichte, im Salat(dressing), für Aufstriche, Dips und Soßen, Schnittlauch gibt pikante Schärfe und Frische. Lecker schmeckt es auch im morgendlichen [Tofu-Rührei mit Kala Namak und Kurkuma](#).

Ernte

Was wir als Schnittlauch ernten, sind die röhrenförmigen Blätter der unterirdischen kleinen Zwiebeln. Diese werden einfach ein Stück über der Erde abgeschnitten und treiben danach wieder aus.

Schnittlauch blüht ab April mit sehr auffälligen lila Blüten. Ihr könnt die Blüten ohne die harten Blütenstiele essen und damit Salate oder Brote dekorieren. Sie haben eine leichtere Würze als die Schnittlauch-Blätter. Wenn man die Blüte stehen lässt, dient sie als optisches Highlight und Nahrungsquelle für Bienen und andere Insekten. Dann sät sich der Schnittlauch auch von alleine wieder aus. Nach der Blütezeit wachsen wieder ausschließlich Blätter.

Wirkung

Schon die alten Römer verwendeten das Schnittlauch als Heilpflanze, um Sonnenbrand und Halsschmerzen zu lindern. Man sagte ihm nach, den Körper zu entwässern und den Blutdruck zu regulieren.

Im Vergleich zu anderen Lauchpflanzen verfügt Schnittlauch über einen sehr hohen Gehalt an Ballaststoffen. Diese regen die Darmtätigkeit an, wirken gegen Verstopfungen und senken das Risiko für Darmerkrankungen. Darüber hinaus finden sich in Schnittlauch zahlreiche Mikronährstoffe- unter anderem 10 Vitamine, wie Vitamin K, welches unter anderem das Osteoporose- Risiko senkt.

Quelle: <https://www.meine-ernte.de/kraeuter/schnittlauch/> und Sophia Hoffmann

Rezept der Woche: Veganes Egg Drop Sandwich - Koeranisches Frühstücks-Sandwich

Zutaten:

- 2 sehr dicke Scheiben veganes Briochebrot, alternativ Kastenweißbrot
- 8 Scheiben [vegane Bacon](#)
- 4 EL [vegane Mayonnaise](#)
- 1-2 TL Sriracha-Sauce
- 4 Scheiben veganer Cheddar
- vegane Butter
- **Schnittlauch**

VEGANES RÜHREI

- 100 g Mung Dal
- 1 TL Kala Namak
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 200 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Tapiokastärke
- 2 TL Hefeflocken
- 2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Für das vegane Rührei das Mung Dal in einen Topf mit ausreichend Wasser geben und für mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht einweichen. Anschließend die Mungbohnen abgießen, mit frischem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Mit den übrigen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. In einer Pfanne bei mittlerer Temperatur die Masse langsam stocken lassen, dabei hin und wieder umrühren. Die Masse sollte zwar gut zusammen halten, aber darf noch leicht feucht sein.

Aus dem Brioche- oder Weißbrot zwei sehr dicke Scheiben (jeweils die Dicke von 2 regulären Brotscheiben) schneiden. Diese nun in der Mitte so weit einschneiden, dass die dabei entstehenden Scheiben gerade noch zusammen gehalten werden und der Belag unten nicht aus dem Sandwich fallen kann. Die dicken Brotscheiben nun in etwas veganer Butter (bei Briochebrot) oder ordentlich veganer Butter (bei regulärem Weißbrot) von beiden Seiten goldgelb braten.

Den veganen Bacon nach Rezept braten oder backen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mayo und Sriracha zu einer Sauce verrühren.

Die Sandwiches nun zuerst innen von beiden Seiten mit etwas Sauce bestreichen. Dann belegen wir sie mit Käse, Ei, Bacon und nochmal Käse. Zum krönenden Abschluss kommt dann für Optik und Geschmack nochmal etwas Sauce und Schnittlauch on top.

