

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 20



ERNTE DER WOCHE

- Mangold*
- Salat*
- Stielmus**
- Spinat*
- Mangold*
- Rettich*
- Kohlrabi*
- Frühlingszwiebeln**



* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 19\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 18\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Gerne möchten wir dieses Jahr **Chilis und CBD-Hanf** für euch anbauen. Da dies jedoch so spezielle Kulturen sind, mit denen nicht jede:r etwas anfangen kann, könnt ihr euch an der Ernte beteiligen und **Chilis und CBD-Hanf vorbestellen**. Da wir die passende Menge an Pflanzen aussäen werden, ist die Bestellfrist begrenzt auf den 20. Mai. Denn wir müssen jetzt sehr zeitnah Saat- und Pflanzgut bestellen und in die Erde bringen.

→ [Ich will Chili oder CBD-Hanf](#)

Am vergangenen Samstag haben uns ganz viele Helfer:innen auf dem Acker unterstützt, um gemeinsam Zucchini zu pflanzen und die Folientunnel für die anstehende Tomatenpflanzung vorzubereiten. Nach längerer Pause war es unser erster Mitmachtag dieser Art und wir freuen uns sehr darüber, euch dieses Jahr wieder regelmäßige Mitmachtage anbieten zu können! Tragt am besten gleich alle Termine in den Kalender ein - wir freuen uns auf euren Besuch und können helfende Hände immer gut gebrauchen!

→ [Mitmachtag, am 01. Juni](#)



UNSERE MITMACHTAGE

VEGAN • ORGANIC • FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Weißt du wo dein Gemüse wächst?
Komm vorbei und besuche deinen Acker in Brandenburg. Erlebe Gemeinschaft, lerne unsere Gemüseanbau kennen und verbringe eine tolle Zeit in der Natur.

11. MAI
01. JUNI
06. JULI
31. AUGUST
21. SEPTEMBER
19. OKTOBER
16. NOVEMBER

JETZT ANMELDEN!

Mehr Infos unter:
www.plantage.farm
PlantAge eG
Müllroser Chaussee 76c
15236 Frankfurt (Oder)
DE-ÖKO-006

Der **Förderkreis Biozyklisch-Veganer Anbau e.V.** lädt zu zwei **Wochenend-Exkursionen** für interessierte Landwirtinnen und Landwirte ein. Vom 29. Bis 20. Juni 2024 wird an einem Tag unser Betrieb von PlantAge besichtigt und am folgenden Tag zwei Dauerfeldversuche in der Nähe von Kassel und Frankfurt am Main. Bis zum 16. Mai könnt ihr euch anmelden. Eine weitere Exkursion findet am 13. Bis 14. Juli statt. Dabei wird der Betrieb [Planty Organic](#) in den Niederlanden besucht. Interesse geweckt? → [Mehr Infos & Anmeldung](#)

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

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

[Mitmachtag, am 1. Juni von 10-16 Uhr](#)

Gemüsetipps: Kohlrabi - Lagerung & Verwertung der Blätter

Im Winter liefern wir unseren Kohlrabi und anderes Lagergemüse ohne Blätter. Die Blätter würden den Knollen Wasser entziehen und nach einiger Zeit, wenn sie nicht abtrocknen, anfangen zu gammeln. Jetzt ist aber endlich wieder Zeit für Kohlrabi mit frischem Grün! Viele von euch freuen sich schon darauf, denn natürlich kann man die Blätter essen. Sie sind sogar sehr gesund und lassen sich vielseitig verarbeiten. Da die Kohlrabis teilweise auch echt klein sind - sie müssen geerntet werden, um Platz für die Sommerkulturen zu machen - empfehlen wir, die Blätter mitzuverwenden. So holt ihr das meiste aus eurer Ernte heraus.

Blätter

Wenn man alte Kochbücher studiert, stellt man fest, dass es vor 150 Jahren normal war die Blätter und Stiele zu verarbeiten. Sie lassen sich auf vielerlei Art zubereiten, siehe Verwertung. Die sogenannten Herzblätter enthalten sogar im Verhältnis zum Gewicht noch mehr Nährstoffe als die Knolle selbst.

Lagerung

Frühe Sorten sind schlechter lagerfähig, sie sollten nach 2,3 Wochen verarbeitet werden. Herbstkohlrabi ohne Blätter kann kühl und dunkel mehrere Monate gelagert werden.

Ähnlich wie bei Radieschen und Beten hält Kohlrabi länger ohne die Blätter, sie bleiben gesondert, in ein feuchtes Küchentuch verpackt, etwa eine Woche frisch. Mit der Wickelmethode kann auch das Gemüse selbst länger frisch bleiben, da es zu 90% aus Wasser besteht, ist sein größter Feind die Austrocknung.

Vielfalt

In Deutschland sind 30 weiße und 14 lila Kohlrabi-Sorten geläufig, die sich vor allem in der Form unterscheiden. Leider ist der lila Kohlrabi nur außen lila, soll aber einen etwas würzigeren Geschmack haben.

Verwertungs-Ideen

Knolle

- roh geraspelt/ in feine Scheiben oder Stifte geschnitten als Pur-Snack, Reiseproviand, mit Dip, als Bestandteil in Salaten
- roh, mariniert in Essig-Öl-Dressing als Salat, z.B. Kichererbsen und Tofu
- gekocht oder gedünstet als Beilage, als Püree, in Eintöpfen, Suppen, in Aufläufen
- gehobelt oder geraspelt und fermentiert, ähnlich wie Sauerkraut
- als Gemüsenudeln, roh oder kurz gedünstet
- als panierte Schnitzel
- als Pommes Frites
- als lokale Variante eines thailändischen Papaya Salates/ Som Tam (mit Knoblauch, Chili, Limette Erdnüssen)

Blätter

- gedünstet wie Blattspinat
- gefüllt wie Weinblätter
- fein geschnitten als Beigabe zu Salaten, Suppen, Eintöpfen
- zusammen mit den fein geschnittenen Stielen fermentiert, ähnlich wie Kimchi
- als Zugabe zu Smoothie oder entsaftet
- als Pesto / grüne Soße

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

Rezept der Woche: Stielmus in Cashew-Sahne

Zutaten:

- 2 Bund Stielmus
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Margarine
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Hafermilch oder ungesüßte Sojamilch
- 2 Handvoll Cashewkerne
- Wasser
- 2 EL neutrales ÖL
- Salz, Pfeffer
- Muskat

Zubereitung:

Stielmus waschen und evtl. putzen. Die dickeren, weißen Stiele ca. auf der Hälfte der Gemüsepflanze abtrennen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den oberen grünen Anteil in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen fein mit Salz zerreiben.

Nun eine große Pfanne erhitzen, am besten einen Wok und darin die Margarine schmelzen. Als nächstes Knoblauch in das Fett geben und kurz anbraten. Jetzt die dickeren, weißen Rübstielsabschnitte in das Fett geben und gut anschmoren. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bevor Gemüsegrün zugegeben und auch die Hafer- oder Sojamilch zugefügt wird. Alles jetzt gute 10 Minuten leise vor sich hin kochen lassen.

Diese Zeit zur Herstellung der Cashewsahne nutzen. Ich benutze einen kleinen Küchenblender. Wenn man die Cashews vorher ca. 2 Stunden einweicht, geht es auch mit einem Stabmixer. Ich gebe die Nüsse in den Mixbecher und fülle soviel Wasser auf, dass die Cashews gut bedeckt sind, dann gebe ich noch Öl zu und mixe alles, bis eine cremige Sahne entsteht. *Man kann natürlich auch fertige Soja- oder Hafersahne nehmen oder auch Mandelmus.*

Das Gemüse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Die Cashewsahne zugeben und unterrühren, so wird auch das Gemüse etwas sämiger. Anschließend nochmal abschmecken.

Dazu passen Kartoffeln, Kartoffelstampf, Nudeln oder auch Reis.

Quelle: [Chefkoch](#)