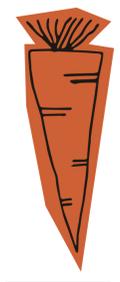


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 20



Die Obstlieferung ist da! Nur für unsere [Shop-Kund:innen](#)

## ERNTE DER WOCHE

- Salat\*
- Oregano\*
- Frühlingszwiebeln\*
- Fenchel\*
- Radieschen\*\*
- Kohlrabi\*
- Ggf. Mangold\*

Biohof Zielke:

- Möhren

\* 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,

Die Tunnel machen nun Platz für das Sommergemüse. Mitte Mai ist es an der Zeit, Tomaten, Gurken und Co. zu pflanzen. Alles muss weichen und wir ernten auch kleine Kohlrabi und Fenchel. Statt eines dritten Kohlrabis findet ihr evtl. eine Portion Mangold in eurem Ernteanteil. Um noch mehr aus eurem Ernteanteil herausholen zu können, gibt es diese Woche ein Grundrezept für Gemüseblätter von Sophia Hoffmann.

Bei den frischen Kräutern gehen die Meinungen auseinander. Viele sehen es als tolle Ergänzung zum Gemüse, andere wünschen sich eine reine Gemüsekiste ohne Obst, Saft und Kräuter. Ihr findet deshalb Gemüsetipps zum Oregano im Gemüsebrief. Kräuter können auch gut zum Lagern eingefroren werden. Dazu empfehlen wir die Kräuter zu waschen und fein zu hacken, sodass man sie leicht dosieren kann. Für unseren Acker sind Obstwiesen und Kräuter, die duften und blühen, eine sehr große Bereicherung. Hier tummeln sich unzählige Insekten, denen wir damit Lebensraum und Nahrungsquellen bieten. Unser Ziel ist langfristig eine umfangreiche Grundversorgung mit biozyklisch-veganen Lebensmitteln aufzubauen. Dazu gehört auch das Projekt "[Online Shop](#)", über den wir die biozyklisch-veganen Früchte auf Griechenland beziehen. Wir sind außerdem in enger Zusammenarbeit mit der Genossenschaft [Havelmi](#), die regionale Hafermilch in Glasflaschen. Hier konnten wir einen Kontakt zum veganen [Pionierbetrieb von Daniel Hausmann](#) herstellen, sodass der verwendete Hafer bald aus biozyklisch-veganem Anbau stammt. Demnächst soll es eine Kostprobe der neuen haltbaren Havelmi in der Gemüsekise geben!

Auf unserem eigenen Acker macht uns die Möhrensaat aktuell die größten Sorgen. Leider ist nur ein Drittel des Saatguts gekeimt. Vermutlich war die Sämaschine nicht optimal eingestellt. Wir evaluieren nun, ob wir neu einsäen, zumindest das eine Drittel retten können oder ganz auf den Anbau von eigenen Möhren in diesem Jahr verzichten. Argumente für letzteres wären, dass wir zum einen aktuell sowieso schon extrem viel zu tun haben, dass die Lagermöglichkeiten für Wintergemüse sehr begrenzt sind und es schwierig werden kann, im heißen Juni die frische Saat zum Keimen feucht zu halten.

Der größte Stress bei unserer Arbeit entsteht nicht durch das tatsächliche Arbeiten. Wir lieben unseren Job und genießen sowohl die Arbeit im Feld als auch die Tätigkeiten im Büro. Das, was uns am meisten stresst, ist die ständige Sorge "ist es genug Gemüse? Wächst alles gut? Spielt das Wetter mit? Sind unsere Mitglieder happy?" ... Wenn wir dann Beiträge z.B. bei Instagram sehen, wo ihr schreibt "Bald zwei tolle Jahre mit der tollsten Genossenschaft PlantAge" oder "Frisch geerntete Radieschen von meiner geliebten PlantAge.farm" tut das einfach gut. Es motiviert und bestärkt. Danke, dass ihr an uns glaubt und wir PlantAge gemeinsam gestalten dürfen ♥

Euer PlantAge-Team

## Gemüse-Tipps: Oregano

Oregano gehört zur Familie der Lippenblütengewächse und ist auch unter dem Namen Wilder Majoran bekannt. In der Küche wird das Gewürz gerne für Pizza, Pasta, Salate und Eintöpfe verwendet.

Oregano lässt sich leicht selbst anbauen. Die Pflanze bevorzugt einen sonnigen Standort und einen durchlässigen Boden. Perfekt für die Brandenburger Sandkiste!

Oregano bietet sich als insektenabwehrende Pflanze an. Da der Duft des Krauts viele Insekten vertreibt, kann es als natürlicher Schutz gegen Schädlinge im Gemüsebeet eingesetzt werden.



### Verwertung von frischem Oregano

Frisch geernteter Oregano schmeckt etwas milder als getrockneter und zaubert eine angenehme Note in die Speisen. Die aromatischen, essbaren Blüten eignen sich als hübsche Dekoration südländischer Gerichte. Sie können bedenkenlos verzehrt werden.

### Lagerfähigkeit

In einem Plastikbehälter oder einem Frischhaltebeutel können Sie frisch geschnittenen Oregano im Kühlschrank einige Tage lagern. Wie viele andere Kräuter lässt sich auch Oregano einfrieren.

### Oregano trocknen

Oregano gehört zu den wenigen Kräutern, deren Aroma sich durch Trocknung intensiviert. Die beste Zeit um Oregano auf diese Weise zu verarbeiten ist während oder kurz nach der Blüte, da der Dost dann am intensivsten schmeckt. Getrocknet werden immer die ganzen Zweige des Krauts, locker zusammengebunden und über Kopf aufgehängt. Rebn Sie anschließend die Blätter und Blüten von den Stängeln und verwahren Sie den Oregano in dicht schließenden Behältern an einem dunklen Ort auf.

### Tipps & Tricks

Oregano ist ein hervorragendes Mittel zur Linderung von Erkältungskrankheiten. Ein Teeaufguss oder ein Bad mit Dost wirkt schleimlösend, auswurfördernd und lindert lästigen Hustenreiz.

*(Quelle: Gartenjournal)*

# Rezept der Woche: Gemüseblätter Grundrezept

Gemüseblätter können (fast) immer mitgegessen werden und wer sie wegschneidet/ wegschmeißt, wirft nicht nur wertvolle Nährstoffe in die Tonne, es wird auch ein ganz schön umfangreicher Teil Gemüse verschwendet.

Anbei findet ihr ein simples Grundrezept zum Dünsten von Gemüseblättern. Dieses könnt ihr vielfach variieren. Z.b. könnt ihr eine cremige Soße kreieren wenn ihr am Ende etwas Erdnussbutter oder Tahini plus Wasser dazu gebt. Passt super zu CousCous, Quinoa, Reis oder anderen gekochten (*Pseudo*)Getreiden. Oder ihr verwendet weitere Gemüse und gebt die Gemüseblätter gegen Ende des Dünstens dazu (brauchen nicht so lange).

Lecker sind Gemüseblätter auch in Suppen und Eintöpfen, entweder mit gekocht oder fein geschnitten als knackige Zugabe kurz vor dem Servieren.

Ihr habt eine große Menge? Wie wäre es statt einer Spinat-Lasagne mit einer Radieschenblätter-Lasagne? Ihr könnt natürlich auch Spinat, Mangold und andere Gemüseblätter mischen. Dazu eine schnelle vegane Bechamelsoße auf Basis von Pflanzenmilch, Öl/ Margarine, Mehl, Muskat, Salz, Pfeffer und ein paar Lasagneblätter. Easy.

Oder ihr könnt sie füllen, etwa mit Reis- oder Getreideresten, [das Rezept findet ihr hier](#).

Sind die Stiele etwas dicker, lecker und nicht holzig (probieren), schneide ich sie extra klein und dünste sie bevor ich die Blätter dazu gebe.

## Zutaten

- eine große Handvoll Gemüseblätter
- ein Schuss Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- ein Schuss Säure (Zitronensaft oder Essig)

## Zubereitung

Die Gemüseblätter gut abwaschen um eventuellen Sand/ Erde zu entfernen.

Die (nicht holzigen) Stiele klein schneiden, die Blätter – je nach Größe – auch in Streifen schneiden.

In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und zuerst die Stiele hinein geben und anschwitzen. Nach etwa 2 Minuten die (in Streifen geschnittenen) Blätter dazu geben, gut vermengen und optimaler Weise mit einem Deckel abdecken und, je nach Größe/ Dicke für 5 – 8 auf mittlerer Hitze dünsten.

Die Kochzeit hängt von der persönlichen Präferenz ab:

Soll das Blattgemüse noch einen kräftigen Biss haben oder eher weich und sein und auf der Zunge zergehen?

Am Ende der Kochzeit mit einem Schuss Säure abschmecken, auch hier nach persönlicher Präferenz vorgehen:

Eher wenig wenn ihr nur den Geschmack abrunden wollt ( 1 EL) oder mehr wenn ihr das Saure als erschmeckbare Komponente des Gerichts möchtet.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

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