

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

# PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 21

Aus eigenem Anbau

- Salat\* - Lucinde
- Mangold\* - Rainbow und Glatter Silber
- Stielmus\*
- Radieschen\*
- Kohlrabi\*
- Fenchel\*
- Winterheckenzwiebel\*
- Schnittlauch\*
- Petersilie\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wieder eine kurze Woche und dabei gibt es so viel zu tun. Wir erwarten eine neue Lieferung **Jungpflanzen** mit Salaten, Rote Beete, Kohlrabi, verschiedenen Tomaten, Paprika, Blumenkohl, Stangensellerie und Dill. Weiterhin wird ständig Beikraut gehackt und die reguläre Kulturpflege wie Bewässerung und das Anbinden der Gurkenpflanzen darf natürlich auch nicht zu kurz kommen.

Auch die wöchentliche **Ernte** hat sich in ihrer Komplexität gesteigert. Mit 9 verschiedenen Kulturen, die alle frisch im Feld geerntet werden, müssen wir uns neu organisieren um alles an einem Morgen zu schaffen. Wir ernten also nun in zwei Runden. Das heißt es gibt verschiedene 3er Teams für die einzelnen Kulturen und ein Team erntet zum Beispiel in der ersten Runde den Salat und in der zweiten Runde die Petersilie. In der Zwischenzeit bereitet Annika, die bei uns die Packstraßenleitung hat, die Packhalle vor. Sie sorgt auch dafür, dass die Ernte, wenn sie vom Feld zur Halle gebracht wird, an die richtige Stelle gebracht wird. Das reine **Packen** der Ernteanteile (diese Woche 658) dauert mit unserem eingespielten und motivierten Team nur rund 1,5 Stunden.

Der **Schnittlauch und die Winterheckenzwiebel** gehen jetzt schon in die **Blüte**. Man kann die lilanen und weißen Blüten essen, die Blütenstängel des Schnittlauchs sind jedoch manchmal holzig. Unser Tipps ist daher die Blüten gleich zu sortieren, und in eine Vase zu stellen. Wir wissen nicht genau, ob sie sich noch öffnen, falls sie noch geschlossen sind, aber ihr könnt den Versuch ja gerne für uns machen und uns Bescheid geben ;-)

Sie sind auf jeden Fall toll anzuschauen, aber machen sich auch gut als buntes Topping auf Salaten und Broten. Natürlich könnt ihr sie auch direkt als Knospe essen.

**Stielmus** ist eine **absolute Neuigkeit** in unserem Ernteanteil. Wir haben es letztes Jahr bereits einmal probiert, sind allerdings kläglich gescheitert, da die Pflanzen komplett zerfressen waren. Stielmus gehört zu den Kohlgewächsen und die sind besonders beliebt bei [Blattglanzkäfern](#), [Erdflöhen](#) und [Kohlweißlingen](#). Wir haben es aber nicht aufgegeben und können tatsächlich dieses Jahr endlich frischen Stielmus ernten. Infos zum Gemüse und zur Verarbeitung findet ihr heute im Gemüsebrief.

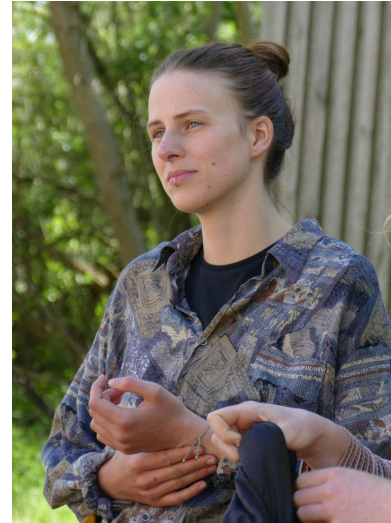
In den Telegram-Gruppen erhaltet ihr als Foto der Woche ein **Bild unserer Gründüngung**. Zu sehen ist der Winterroggen und darunter wächst Wicke, auch wenn man diese nicht wirklich sehen kann. Die Gründüngung wird diese Woche geerntet und landet als Mulch auf unseren Starkzehrern Zucchini, Kürbis, Gurken und Tomaten. Dort schützt sie vor Beikraut und Verdunstung, sodass der Boden feuchter und nährstoffreicher bleibt.

Wachsende Grüße

Euer PlantAge-Team

## Teamsache - Charlotte (Lotte)

Moin, ich heiße Lotte und mache seit Anfang April ein Gärtnerinnen-Praktikum für sechs Monate. Ich unterstütze bei allen gärtnerischen Tätigkeiten, bisher habe ich gepflanzt und gejätet und Gemüseboxen gepackt. Außerdem habe ich als **eigenes Projekt die Entwicklung eines Konzeptes für Kräuteranbau und den Anbau von Erdbeeren** in unserem Lerngarten übernommen und hoffe im Sommer alle auf dem Acker mit leckeren Erdbeeren versorgen zu können.



Es gefällt mir sehr so viel an der frischen Luft zu sein und mit meinen Händen in direktem Kontakt zur Erde zu arbeiten. Ich habe gerade meinen Bachelor in Informatik und Psychologie beendet, habe im Laufe meines Studiums aber immer mehr gemerkt, dass mir das viele drinnen am Computer sitzen nicht so sehr gefällt und meine Interessen woanders liegen. Die Arbeit in einer solidarischen Landwirtschaft ist für mich ein sehr konkreter Beitrag zu einer nachhaltigeren und zukunftsfähigen Welt, in der weder Natur noch Menschen für die Erzeugung von unseren Nahrungsmitteln ausgebeutet werden.

## Gemüse-Tipps: Stielmus

Stielmus oder auch Rübstiel zählt wohl zu den unbekanntesten deutschen Gemüsen. Rübstiel ist eine Art der Mairüben. Diese wurden früher so dicht aneinander gepflanzt, dass sich die Rübenfrucht nicht mehr ausbilden konnte. Dafür wuchsen die Blätter immer größer. Heute kann Stielmus bis zu 25 Zentimeter groß werden – die Rüben bleiben sehr klein und zart.

Du kannst Stielmus sowohl roh als auch gekocht oder gegart zubereiten. Im Prinzip verarbeitest du es genau wie Mangold. Roh passt Stielmus besonders gut zu Salaten. Dazu wäscht du die Stielmus-Blätter und schneidest sie in mundgerechte Stücke. Richte sie dann zum Beispiel mit Zwiebeln und Tomaten an. Auch als Suppengemüse kannst du Stielmus verwenden.

Wenn du Rübstiel kochst, solltest du zuerst die Blätter und Stängel voneinander trennen und dann beides gut abwaschen. Gib die Stiele zuerst in kochendes Wasser. Sie brauchen etwas länger, bis sie fertig gegart sind. Wenn du die Blätter ebenfalls verarbeiten möchtest, füge sie je nach Rezept einfach drei bis vier Minuten vor dem Ende der Garzeit hinzu.

Verwende immer frisches Stielmus. Im Kühlschrank solltest du es nicht länger als ein bis zwei Tage aufbewahren. Wenn du das Gemüse in ein feuchtes Küchentuch wickelst, bleibt es noch etwas länger frisch.

Quelle:

<https://utopia.de/ratgeber/stielmus-ruebstiel-herkunft-naehrstoffe-und-rezepte/>

# Rezept der Woche: Kohlrabischnitzel

*Kohlrabi zählt bei vielen sicher nicht zum absoluten Lieblingsgemüse. Doch dieses Rezept könnte das vielleicht ändern.*

## Zutaten:

- 2 Kohlrabi
- 3 EL Mehl
- 9 EL Wasser
- Salz und Pfeffer
- Semmelbrösel
- Öl

## Zubereitung:

Kohlrabischnitzel zuzubereiten ist unkompliziert und geht schnell. Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie es funktioniert. Plane etwa 30 Minuten für das Rezept ein.

Wasche und schäle den Kohlrabi.

Schneide den Kohlrabi in etwa gleich große Scheiben.

Gib etwas Salzwasser in einen Kochtopf und bringe es zum Kochen.

Gare den Kohlrabi drei bis fünf Minuten bissfest im heißen Salzwasser kochen.

Nimm das Gemüse aus dem Kochtopf heraus und tupfe es trocken.

Mische neun Esslöffel Wasser und drei Esslöffel Mehl mit einer Prise Salz.

Stelle einen Teller mit Semmelbröseln zum Panieren bereit.

Wende die Kohlrabischeiben zuerst im Mehlbrei und anschließend in den Semmelbröseln. Wiederhole den Vorgang, wenn du eine dickere Panade bevorzugst.

Gib nun reichlich Öl in eine Pfanne. Erhitze das Öl und brate die einzelnen Kohlrabischnitzel darin, bis sie goldbraun sind.

Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/kohlrabischnitzel-ein-veganes-rezept/>

**Zero Waste Tipp:** Semmelbrösel muss man nicht kaufen, sondern kann man auch ganz einfach selber machen. Altes Brot in Würfel schneiden, dann richtig gut trocknen lassen (z.B. im Ofen) und dann klein hauen (in einer Tüte mit einem Nudelholz verkloppen) oder mit einem Küchengerät (z.B. Thermomix) grob schreddern - wenn es zu fein wird, hat man Paniermehl.

Zur Anleitung:

<https://www.lecker.de/semmelbroesel-wissenswertes-und-tipps-zum-selbermachen-74058.html>