

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 21



ERNTE DER WOCHE

- Weiße Radieschen* (Eiszapfen)
- Roter Rettich*
- Spinat**
- Stielmus**
- Frühlingszwiebel**
- Salat*
- Frischer Salbei*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 20\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 19\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die Freiland-Saison startet mit viel grünem Blattgemüse und würzigen Radieschen und Rettich. Nicht zu verwechseln: Weiß sind die Radieschen. Rot ist der Rettich!

Spinat und Stielmus schneiden wir bei der Ernte besonders tief, sodass die ganze Pflanze zusammenbleibt im Vergleich zu einzelnen Blättern. Zum einen benötigen wir dadurch weder Gummibänder noch Papiertüten und sparen Verpackung. Zum anderen hoffen wir, dass das Gemüse länger frisch hält. Unterstützt wird dies durch das eiskalte Wasserbad, welches das Gemüse nach der Ernte erfährt. Sollten dennoch Blätter bei euch schlapp ankommen, könnt ihr sie erneut in kaltes Wasser tunken oder darin kurz einweichen lassen.

Bei den Frühlingszwiebeln ist noch die alte Steckzwiebel dran. Aus ihr würde im Laufe des Sommers eine dicke Zwiebelknolle emporwachsen. Tatsächlich unterscheiden sich unsere Frühlingszwiebeln und die Winterzwiebeln nicht. Sie werden nur quasi "unreif" geerntet. Die alte Hülle kann man theoretisch verwerten oder abstreifen/abschneiden und nur das frische Grün verwenden.

Den dicken Salbeibund könnt ihr z.B. als Tee oder zum Würzen verwenden, frittieren (Yum!), oder trocknen/einfrieren und haltbar machen. Wir dachten es ist für euch einfacher, wir ernten einmal eine größere Menge.

Was steht sonst so an? Ab dieser Woche wird die Hackmaschine nahezu ununterbrochen im Freiland laufen. Wichtig ist, das Beikraut bereits zu beseitigen, wenn es noch ganz klein ist! Das Hacken hat im Gemüsebau allerdings ganz viele Vorteile und ist nicht nur zur Beikraut-Bekämpfung sinnvoll. Aber es öffnet auch die oberste Bodenschicht, sodass Wasser besser versickert und Sauerstoff besser an die Wurzeln gelangt. Gleichzeitig werden die Kapillaren durchtrennt, die Wasser aus tieferen Bodenschichten hochtragen. Dieses Wasser würde ansonsten durch die Sonne verdunsten.

Der angekündigte Regen diese Woche Dienstag kommt für uns sehr gelegen. Besonders im Sommer ist kräftiger Regen für die Landwirtschaft und die gesamte Natur sehr kostbar. Es spart uns aber auch ganz praktisch Geld und Arbeitszeit, wenn wir nicht gießen müssen. Also hoffen wir, dass der Regen auch wirklich bei uns ankommt und unser Acker sich mal ordentlich vollsaugen kann.

In den Folientunneln wachsen nun Gurken und Tomaten für den Sommer. Auch im Freiland haben wir mit der Hand Zucchini gepflanzt und Kürbis gesät. Davon lassen sich schon die ersten Keimlinge beobachten.

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen: [17.06. Yoga am Acker](#), [28.06. Online-Infotreffen](#)

PlantAge Soli-Beitrag: Jetzt mitmachen!

Für unseren Soli-Beitrag suchen wir weitere Mitglieder, die es sich leisten können, auch 10€/Monat mehr zu zahlen. Damit könnt ihr ein anderes Mitglied mit weniger Geld sehr entlasten! Aktuell gibt es eine Warteliste von Mitgliedern, die auf Unterstützung hoffen.

Über [dieses Formular](#) könnt ihr euch für den Soli-Beitrag anmelden (um mehr oder weniger zu zahlen) oder zum regulären Betrag zurückkehren.

Gemüse-Tipps: 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: Knusprige Rettich Dim Sum

Bei dem folgenden Rezept wird "weißer" Rettich verwendet. Doch auch mit unserem roten Rettich sollte es sich gut nachkochen lassen. Sollte weniger als 600 g Rettich in eurem Ernteanteil sein, könnt ihr entweder Radieschen dazu nehmen oder die Mengenangaben entsprechend reduzieren. Ich wollte dennoch mal ein nicht alltägliches Rezept für euch auswählen. Viel Erfolg beim Nachkochen 😊

Zutaten

- Ca. 600 g (weißer) Rettich
- 250 g Reismehl
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Rohrohrzucker
- 2 EL Erdnussöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/4 Bund Koriander

Zubereitung

Rettich grob raspeln und in 200 ml Wasser aufkochen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, anschließend im Sud leicht abkühlen lassen.

Reismehl, Speisestärke, Salz und Zucker vermischen und zusammen mit dem Rettich und dem Sud zu einem nicht zu flüssigen Teig vermengen. In rechteckige, leicht eingeölte Formen füllen, die in deinen Dämpfeinsatz passen.

Oberfläche glatt streichen und 50 Minuten dämpfen. Anschließend abkühlen lassen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Öl in eine heiße Pfanne geben, Scheiben 4 Minuten pro Seite bei hoher Hitze anrösten.

Mit Chili-Öl, chinesischem schwarzen Reisessig oder deinem Lieblingsdip, fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und gezupften Korianderblättern servieren.

Tipps

Die Rettich-Cakes machen sich auch super zusammen mit etwas frischem Salat auf einem Sandwich oder auch auf einem Burger Bun.

Quelle: <https://www.eat-this.org/rettich-dim-sum/>

