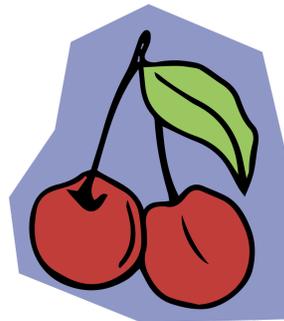


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 25



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (teilweise von Biohof Zielke)
- Salat*
- Kohlrabi**
- Mangold**
- Frühlingszwiebeln**
- Basilikum*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 24\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 23\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Unser Verpächter Thomas (der uns auch nach FFO geholt hat) überlegt seinen Betrieb teilweise biologisch und vegan umzustellen. Offensichtlich konnten wir ihn dazu inspirieren oder die Zeit ist einfach reif. Jedenfalls sind das ziemlich coole News, denn wir können eine stärkere Zusammenarbeit anstreben. Von Anfang an hat Thomas uns mit viel Know-How sehr unterstützt und unser Betrieb würde ohne ihn in dieser Form wahrscheinlich nicht existieren. Funfact: Die meisten aus unserem jetzigen Ackerteam haben vorher viele Jahre bei ihm gearbeitet und gelernt. Gemeinsam mit Thomas träumen wir schon lange davon, eine regionale und saisonale Obstkiste anzubieten. Thomas baut viele verschiedene Obstsorten an wie Äpfel, Birnen, Pflaumen, Mirabellen, Kirschen und Trauben. Die Idee ist, dass man diese als Zusatzprodukt zur Gemüsebox kaufen kann, ähnlich wie das [Obst aus Griechenland](#). In den kommenden Tagen erhaltet ihr via Mail dazu weitere Infos und die Möglichkeit zur Bestellung - denn die Kirschen sind jetzt reif 😊

Der Acker erreicht langsam seine Hochsaison. Für unser Ackerteam gibt es nun keine ruhige Minute mehr, vermutlich träumen sie nachts von Beikraut. Die Unterstützung beim **Mitmachttag** kam genau richtig! ♥ Das Geizen der Tomaten und das Anbinden der Gurken haben schon zu lange warten müssen.

Der **Regen** lässt unseren Acker wieder förmlich atmen. Das Gemüse hat das Wasser dringend gebraucht! Dieses Jahr war bisher wirklich **nicht leicht für den Gemüseanbau**. Erst war der Frühling sehr kalt und nass, sodass die Bearbeitung des Feldes fast unmöglich war und die gesamte Vegetation um 3 Wochen verspätet. Das merken wir nun auch deutlich bei der Ernte. Denn vergleichen wir unsere Planung mit der Realität, fällt direkt auf, dass Rote Bete, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli eigentlich für diese Woche schon in die Ernteanteile sollten. Aber genau das macht die [solidarische Landwirtschaft](#) ja aus! Wir können nur das ernten, was auch reif im Feld ist. Radikal saisonal. Unsere Ernährung ist vom Wetter direkt abhängig.

Immerhin können wir diese Woche **die ersten Gurken** ernten! Yay!!! Fast 400 Stück haben wir geerntet, das ist ein super Ergebnis für die erste Woche. Damit alle eine Gurke bekommen, haben wir weitere vom Biohof Zielke eingekauft. Sie sind deutlich zu unterscheiden, denn wir bauen nur Landgurken an, Zielke jedoch Schlangengurken.

Der Brokkoli macht was er will und ist leider super unzuverlässig. Die meisten Röschen sind noch ganz klein, andere blühen schon! Wir müssen daher laufend ernten, immer die größten. Diese Woche gibt es "überreife" Exemplare als Extra für manche Kisten. **Alle Teile des Brokkolis - Blätter, Blüten, Stängel - sind essbar!** Nächste Woche wollen wir dann für alle Brokkoli ernten (drückt die Daumen).

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Basilikum

Basilikum ist eine pflegeleichte Pflanze. Sie benötigt jedoch viel Wärme und Sonne. Deshalb wächst das Basilikum bei uns im Folientunnel. Man kann Basilikum auch säen, wir pflanzen ihn jedoch mit Jungpflanzen von Watzkendorf. So ist die Pflanze schneller erntereif und besetzt nur für kürzere Zeit das Beet. Besonders im Tunnel ist das für uns relevant, da hier ja noch kurz vorher die Frühlingskulturen standen.

Wer zu Hause Basilikum selbst anbauen möchte, kann schon ab März eigene Pflanzen vorziehen und später auf den Balkon stellen. Weder Tag noch Nacht sollten die Temperaturen unter 10 Grad fallen. Basilikum ist ein Lichtkeimer, das bedeutet, dass man sie Samen nicht mit Erde bedeckt. Da das Basilikum nicht frostfest ist, ist es eine einjährige Pflanze. Alternativ kann man ihn zum Überwintern ins Haus holen. Mehr Infos, wie du Basilikum selbst anbauen kannst, findest du [hier](#).

Wenn du nicht den gesamten Basilikum in einer Woche verbrauchen möchtest, kannst du ihn auch sehr gut einfrieren. [Hier findest du eine Anleitung](#), wie du Basilikum blanchieren kannst, sodass er nach dem Auftauen nicht matschig wird. Ich persönlich verarbeite den gefrorenen Basilikum direkt weiter, deshalb reicht es für mich ihn kurz zu waschen, trocknen zu lassen und dann in einem Gefrierbeutel zu verschließen und ab ins Eisfach damit. Dann kann man immer die benötigte Menge entnehmen. Sehr praktisch.

Auch Trocknen ist eine gute [Methode zum haltbar machen](#). Dazu hänge den Basilikumbund an einem warmen und trockenen Platz auf. Nach spätestens drei Wochen (aktuell wahrscheinlich viel schneller bei der Hitze), ist er vollständig trocken, kann zerbröseln und in einem Glas gelagert werden.

Möchte man aus dem Basilikum eine warme Mahlzeit zubereiten, eignet sich ein Pesto hervorragend! Hier ist ein einfaches [veganes Pesto-Rezept](#) von Bianca Zapka für euch.



Rezept der Woche: Mangoldstrudel

ZUTATEN

- 200 g veganer Strudelteig, oder Filoteig
- 350 g Mangold
- 75 g Räuchertofu
- 25 g Walnüsse, gehackt
- 1/2 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Ras el Hanout
- Salz + Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenmilch, zum Bestreichen



ZUBEREITUNG

Den Mangold waschen. Die Stiele fein würfeln. Die Blätter etwas gröber klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Räuchertofu fein würfeln.

Die Walnüsse grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Die Räuchertofuwürfel in einer Pfanne mit einem Schuss Olivenöl von allen Seiten anbraten, die Mangoldstiele dazugeben und 5 Minuten mitbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 1 weitere Minute braten. Dann Mangoldblätter und Tomatenmark hinzugeben, kurz anbraten und mit Zitronensaft ablöschen. Alles mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout würzen. Die Nüsse dazugeben und alles noch 1-2 Minuten weiterbraten, bis der Mangold zusammengefallen ist. Die Füllung leicht abkühlen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Die Strudelteigblätter ausrollen, einzeln mit etwas Öl bestreichen und übereinander legen. Die Füllung darauf geben. Dabei auf jeder Seite einen Rand frei lassen. Nun zuerst die kurzen Seiten des Blätterteigs einschlagen und von der langen Seite her aufrollen. Mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den Strudel von oben mit etwas Pflanzenmilch bestreichen.

Den Mangoldstrudel für etwa 20 - 25 Minuten knusprig backen. Vor dem Anschneiden für mindestens 5 Minuten abkühlen lassen. Mit beispielsweise einem Salat oder Beilagen deiner Wahl servieren.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog [Cheap & Cheerful Cooking](http://www.cheapandcheerfulcooking.com) (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.

Copyright PlantAge eG, 2023

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

DE-ÖKO-006

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm