

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 27



Erste Obstzeit-Lieferung!

ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (oder Zucchini)
- Zucchini**
- Fenchel*
- Brokkoli*
- Kohlrabi**
- Spitzkohl**
- Salat
- Basilikum*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 26\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 25\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die Zusammenstellung der Ernte diese Woche war nicht leicht. Es sind verschiedene Kulturen nicht in ausreichender Menge vorhanden. Einfach weil sie sehr unregelmäßig wachsen, was im biologischen Anbau schon mal vorkommen kann. Davon betroffen sind Gurken, Kohlrabi und Brokkoli. Anderes Gemüse muss hingegen dringend geerntet werden. Im Sommer, wenn es heiß ist, stehen die Pflanzen unter Stress. Sie wollen dann sofort ihre "Pflicht" erfüllen und Samen produzieren und beginnen zu blühen. Salate, Brokkoli und Kräuter sind dabei besonders empfindlich.

Aus diesem Grund kann es immer **Abweichungen von der angekündigten Ernte** geben. Bitte wundert euch nicht, wenn einzelne Kulturen durch andere ersetzt werden. Wir achten darauf, dass es gleichwertig ist und alles fair verteilt wird. Leider müssen wir bis zum Schluss der Ernte flexibel sein und manchmal sehr kurzfristig Entscheidungen treffen.



Diese Woche gibt es die erste Lieferung der **Obstzeit!** Die Kirschen hören auf den Namen "Kordia". Bei den Äpfeln handelt es sich um die alte Sorte "Schweizer Winterglockenapfel". Das Obst wird in extensiver integrierter Produktion (IP) angebaut. Der integrierte Pflanzenschutz ermöglicht es, den Einsatz chemischer Pflanzenschutzmittel auf das notwendige Minimum zu reduzieren und so die Umweltbelastung zu verringern und die biologische Vielfalt der landwirtschaftlichen Umwelt zu schützen. Dem Einsatz nicht-chemischer Methoden wird der Vorzug gegeben. ([Wikipedia](#))

"Wer Kirschen anbaut, kann nur schwer auf Pestizide verzichten. Wer ökologisch bleiben will, muss die roten Früchte aufwändig vor Insekten und anderen Schädlingen schützen. Besonders für Süßkirschen sind Schädlinge wie die Kirschessigfliege, die Kirschfruchtfliege und die schwarze Kirschblattlaus ein Problem. Auch Pilze bedrohen die Ernte. Das Problem wird durch schlechtes Wetter verschärft: Regnet es viel, nehmen Kirschen so lange Wasser auf, bis sie platzen. Das macht die Früchte angreifbar für Pilzsporen." ([Quarks](#)) Deshalb werden die Bäume häufig überdacht und vollständig in Kulturschutznetze umhüllt, was ziemlich kostspielig ist.

→ [Jetzt für die Obstzeit anmelden](#)

Die Obstzeit liefern wir im Sommer im zweiwöchigen Rhythmus für 15€ pro Lieferung. Das Abo ist flexibel pausierbar oder kündbar. Im Formular erfahrt ihr weitere Informationen zu den Inhalten und Lieferzeiten.

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Spitzkohl

Die folgenden Zubereitungsarten lassen sich für alle Kohlsorten anwenden (aufheben!)

Roh:

Zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasoße oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.

Fermentiert:

Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt.

Toller Nebeneffekt: Wahnsinnig gesund.

Gekocht:

Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschließend weiter verwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Kohllasagne.

Zum Pur-Genuss würde ich Grillen oder Massieren präferieren.

Strunk:

Die Blattstrünke werden oft heraus geschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mit essen. Vorher sehr fein schneiden/ hacken.

Gebacken/ Gegrillt:

Egal ob halbiert, Streifen- oder Blätterweise, Kohl schmeckt herrlich auf dem Grill oder im Backofen knusprig zubereitet. Bei meinen veganen BBQ-Kursen immer eines DER Highlights. Mariniert mit Misopaste, Sojasoße, scharfen Gewürzmischungen, Olivenöl und Meersalz schmecken die leicht karamellisierten Stücke auch am Folgetag kalt noch hervorragend.

Lagerung & Haltbarkeit

Kohl mag es kühl und dunkel, am Besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Ein toller Trick für Ein- oder Zwei-Personen-Haushalte: Bei großen Kohlköpfen je nach Bedarf nur einzelne Blätter abschälen statt den Kohl zu halbieren. So hält der Kohl wochenlang. Schnittflächen werden schneller trocken oder fangen an zu schimmeln.

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: Veganer Schmorkohl mit Sonnenblumenhack

Zutaten

Für den Schmorkohl

- 1 Spitzkohl
- 2 EL Olivenöl
- 125 ml Wasser
- ½ TL Rauchsatz alternativ: geräuchertes Paprikapulver, Liquid Smoke
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Pfeffer
- ½ EL Gemüsebrühe
- ½ TL Kümmel

Für das Hack

- 75 g Sonnenblumenhack alternativ: anderes veganes Hack
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Worcestersauce
- je eine Prise Salz, Pfeffer

Für veganen Sauerrahm

- 75 g veganer Frischkäse natur
- etwas Wasser oder pflanzliche Milch
- 1 Prise Salz
- etwas frische Petersilie



Zubereitung:

1. Sonnenblumenhack mit etwas Wasser benetzen und beiseitestellen.
2. Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Je nach Größe des Schmorkohls in 2-3 Etappen anbraten. Hierfür einfach die erste Hälfte bzw. das erste Drittel des Kohls 3-4 Minuten anbraten, in eine Schüssel geben, etwas Olivenöl in den Bräter hinzugeben und eine ungefähr gleiche Menge des frischen Kohls für ebenfalls 3-4 Minuten anbraten.
3. Wenn der gesamte Spitzkohl angebraten ist, die gesamte Masse zurück in den Bräter geben. Mit 125 ml Wasser ablöschen. Gemüsebrühe, Rauchsatz, Kümmel sowie Pfeffer und Paprikapulver hinzugeben. Alles gut miteinander vermengen und mit einem Deckel bedeckt für circa 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen.
4. Das Hack mit dem Olivenöl für circa 1-2 Minuten anbraten. Soja- und Worcestersauce hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Wenn das pflanzliche Hack eine leicht braune Färbung ausweist, gemeinsam zu dem Schmorkohl in den Bräter geben.
5. Alle Zutaten für den Sauerrahm miteinander vermengen. Ggf. etwas Flüssigkeit hinzugeben, sodass eine seidige Creme entsteht. Zusammen mit dem Schmorkohl anrichten und FERTIG!

Quelle: [Hier kocht Alex](#)