

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 3

FARMERS
FOR FUTURE

ERNTEN DER WOCHE

- Kartoffeln
- Rosenkohl
- Grünkohl
- Rote Bete
- Porree*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 2\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 1\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Begleitet ihr uns am Samstag, den **21. Januar bei der Demo "Wir haben es satt"** in Berlin? Wir freuen uns auf viele Unterstützer:innen für unseren **veganen Block!**

→ Mehr Infos: www.plantage.farm/demo

Wir zeigen praktisch, dass es geht: eine **Landwirtschaft ohne Tiere!** Es wird Zeit, dass auch die Politik das versteht und solidarische, klimafreundliche und tierleidfreie Landwirtschaft fördert.

Uns rennt die Zeit davon, um die größte Klimakatastrophe noch abzuwenden. Die Landwirtschaft ist nicht nur ein großer Erzeuger von Treibhausgasen, sondern auch besonders von den Folgen betroffen. Es kann nicht allein in der Hand von Verbraucher:innen liegen. Die Politik MUSS handeln!

In unseren Abholgruppen bei Signal möchten wir euch zu Monatsbeginn mit einer kleinen Übersicht unser **saisonales Gemüse** vorstellen. Wir versuchen möglichst konkret die Kulturen auszuwählen, die es auch tatsächlich in den kommenden Wochen in der Gemüsekiste geben soll. Wetter- und betriebsbedingt kann es allerdings immer zu Abweichungen kommen. Hoffentlich können wir auf diese Weise eure Planbarkeit und Vorfreude steigern :-)

→ [Hier findet ihr die Monatsübersicht und unseren Jahreskalender](#)

Wir haben Rückmeldung bekommen, dass der **Grünkohl** bedauerlicherweise schon schnell an Qualität verliert und gelb wird. Unsere Vermutung ist, dass der Grünkohl einen leichten Frostschaden abbekommen hat und außerdem etwas zu eng gepflanzt wurde und somit nicht genug Sonne abbekommt. Gar nicht so einfach den perfekten Erntezeitpunkt für den Grünkohl abzapassen. Erst wartet man auf den Frost, damit der Grünkohl richtig lecker wird und dann ist es doch zu kalt... Die zu enge Pflanzung ist etwas, das wir dieses Jahr korrigieren können, auf das Wetter haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir empfehlen euch, den Grünkohl als erstes zu verwerten, damit ihr noch die ganze Gemüsepower genießen könnt.

Bald soll es auch wieder frische **Wintersalate** geben. Mit der Ernte von Feldsalat möchten wir nächste oder übernächste Woche starten. Bei warmen und sonnigen Tagen kann der Salat noch etwas weiter wachsen und wir haben mehr davon. Rosenkohl und Grünkohl hingegen werden im Feld nicht mehr besser, sodass wir diese Kulturen zuerst für euch ernten.

Demonstrierende Grüße
Euer PlantAge-Team



Gemüse-Tipps: Rosenkohl

Lagerung:

Rosenkohl hält auf dem Feld lange frisch, ist jedoch zu Hause nicht lange lagerbar. Er sollte innerhalb von ca. 4 Tagen verzehrt werden.

Herkunft:

Der Rosenkohl (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*) – eines der wichtigsten Wintergemüse – ist auch als Sprosskohl bekannt und gilt als "Neuling" unter den Kohlsorten. Er wurde das erste Mal 1785 in Belgien beschrieben und 1821 bei Brüssel erstmals erfolgreich angebaut. Daher kommt auch sein ursprünglicher Name "Choux de Bruxelles" (Brüsseler Kohl).

Winterliche Vitaminbombe:

Rosenkohl ist winterfester als andere kopfbildende Kohlarten. Je nach gewünschtem Erntezeitpunkt gibt es unterschiedliche Sorten. Traditionelle Sorten entfalten ihren nussig-süßlichen Geschmack erst über den Winter. Das liegt am Traubenzucker: Durch Photosynthese bilden die grünen Stauden im Winter bei kalten Temperaturen Traubenzucker. Diese geschmacklose Stärke wird in den Knospen in aromatische Zuckerstoffe umgewandelt, reichert sich dort an und macht den für den Mini-Kohl typischen Geschmack aus. Dieser Effekt lässt sich in der Tiefkühltruhe nicht nachahmen, die Zuckeranreicherung findet nur bei lebenden Pflanzen statt. Zudem ist Rosenkohl das Vitamin-C-reichste Wintergemüse von allen und übertrumpft sogar den Grünkohl. Er enthält außerdem einen beachtlichen Anteil an pflanzlichem Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Eisen.

Fruchtfolge und Mischkultur:

Generell sollten Kohl-Arten frühestens wieder nach drei Jahren auf demselben Beet und nicht mit anderen Kohlgewächsen zusammen angebaut werden. Als ausgesprochene Nachkultur kann Rosenkohl gut nach Frühkartoffeln, Bohnen und Erbsen gepflanzt werden.

Quelle: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuese/rosenkohl>



Rezept der Woche: Gebackener Rosenkohl mit veganen Speckwürfeln

Wir marinieren den Rosenkohl heute roh und garen ihn dann einfach im Ofen. Das hat einerseits den Vorteil, dass wir die gesunden Inhaltsstoffe nicht mit dem Kochwasser wegkippen. Andererseits gewinnt der Kohl durch die beim Backen entstehenden Röstaromen aber auch an Geschmack. Und darum geht es uns ja in erster Linie. Geschmack!

ZUTATEN:

GEBACKENER ROSENKOHL

- 1 kg Rosenkohl
- 4 EL Ahornsirup
- 1 TL Apfelessig, alternativ Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- Chiliflocken, optional
- 4 EL Olivenöl

VEGANE SPECKWÜRFEL

- 30 g Sojagranulat
- 1,5 EL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Pflanzenöl
- 1/3 TL [Liquid Smoke](#)
- 1/3 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/3 TL Knoblauchpulver
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Wasser, kochend



ZUBEREITUNG:

1. Für den gebackenen Rosenkohl alle Zutaten (außer dem Rosenkohl natürlich) zu einer Marinade verrühren. Den Rosenkohl putzen (waschen, trockenen Strunk entfernen und ggf. vertrocknete Blätter abzupfen), halbieren und mit der Marinade vermengen.
2. Für die veganen Speckwürfel alle Zutaten außer Wasser und Sojaschnetzel in einer Schüssel verrühren. Das kochende Wasser sowie die Sojaschnetzel hinzugeben und gut vermengen.
3. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Den Rosenkohl in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für insgesamt 30 Minuten im Ofen backen. Etwa nach 10 Minuten der Backzeit die Soja-Speckwürfel hinzugeben. Weitere 10 Minuten später alles ein Mal wenden bzw. gut durchrühren. Wer mag, kann für noch mehr Röstaromen zum Schluss auch die Grillfunktion des Ofens dazuschalten.

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.