

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 37



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* oder Zucchini* oder Brokkoli*
- Tomaten*
- Rotkohl**
- Radieschen*
- Salat**
- Porree**
- Grünkohl
- Petersilie**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 36\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 35\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wir laden dich ein mit uns gemeinsam unsere Ernte und 5. Geburtstag der Genossenschaft zu feiern!

Am 16. September ab 13 Uhr findet unser diesjähriges [Erntefest](#) direkt auf unserem Acker statt. —> [Alle Infos](#)

Unsere Genossenschaft feiert dieses Jahr 5-jähriges Jubiläum! Am 15. September 2018 wurde PlantAge offiziell als Genossenschaft gegründet.

In den letzten Jahren ist PlantAge enorm gewachsen und hat sich als biozyklisch-veganer Anbaubetrieb etabliert. Heute versorgen wir rund 750 Haushalte wöchentlich mit frischem Gemüse vom eigenen Acker! Na wenn das mal kein Grund zum Feiern ist?

Euch erwarten Ackerführungen, ein Anbau- und ein Kochworkshop, Lagerfeuer und vegane Suppe von S*Kultur aus Frankfurt (Oder).

Wir freuen uns, wenn ganz viele Menschen kommen! Teilt es also gerne mit Freund:innen, Bekannten, Familie, Netzwerken, Online-Gruppen, Kolleg:innen, damit alle von der Veranstaltung erfahren ♥ Alle sind Willkommen! Kinder möchten wir ausdrücklich einladen und auch Hunde dürfen mitgebracht werden. Es ist keine Anmeldung notwendig und die Veranstaltung ist kostenfrei.

Grünkohl im September? Ohne Frost? Die Grünkohlernte beginnt üblicherweise im Oktober. Warum man in der Regel den ersten Frost abwartet und warum das aber gar nicht immer notwendig ist, erfahrt ihr in den Gemüsetipps. Der Grund, warum wir uns für eine frühere Ernte entschieden haben, ist, dass die unteren Blätter oft vor der ersten Ernte gelb werden und abfallen. Das hat damit zu tun, dass an die unteren Blätter nur noch wenig Sonnenlicht gelangt und sie dann für die Pflanze keinen Nutzen mehr haben. Im Ernteanteil findet ihr also nun die unteren Blätter der Grünkohlpflanzen, die ansonsten abgeworfen werden würden. Solltet ihr den Geschmack nicht mögen, gebt uns bitte über das Feedbackformular Bescheid. Wir für unseren Teil haben den Grünkohl probiert und für sehr lecker empfunden 😊

Die **Zucchini-Saison** neigt sich dem Ende zu. Die Kürbisse auf unserem Acker werden dafür bald reif sein! Der **Lauch** ist wirklich bombastisch gewachsen. Deshalb gibt es diese Woche eine größere Menge (perfekt für Lauch-Quiche!). Leider müssen wir ihn manchmal etwas drücken, damit er überhaupt in die Kisten passt 😞

Euer PlantAge-Team



Gemüse-Tipps: Braucht Grünkohl wirklich Frost?

“Eine alte Gartenweisheit besagt, dass Grünkohl erst nach dem ersten Frost richtig gut schmeckt. Stimmt das? Je länger Grünkohl reift, desto mehr Zucker wird gebildet und desto milder schmeckt er.

Kurz gesagt: Grünkohl braucht Kälte, aber nicht unbedingt Frost. Aber der Reihe nach: Grünkohl schmeckt milder und weniger bitter, wenn sich Zucker in den Blättern anreichert. Die Annahme, dass dieser Vorgang davon abhängig ist, dass die Blätter Frost ausgesetzt waren, greift jedoch zu kurz.

Denn bereits bei niedrigen Temperaturen verlangsamt sich der Stoffwechsel der Pflanze und sie benötigt weniger Energie, die aus Zucker gewonnen wird. Gleichzeitig wird mithilfe von Sonnenlicht weiter stetig Zucker in den Blättern gebildet. Je länger Grünkohl reift, desto mehr Zucker wird also gebildet.

Es ist daher die Kombination aus Kälte und der längeren Zeit auf dem Feld, die für den guten Geschmack sorgt. Doch auch das gilt nur mit Einschränkungen. Denn bei neueren Sorten mit feineren Blättern und höheren Zuckergehalten spielt dieser Zusammenhang eine immer geringere Rolle.

Hochsaison für Grünkohl ist im Dezember

Trotzdem bleibt Grünkohl ein Wintergemüse. Die Grünkohlernte beginnt im Oktober und erstreckt sich je nach Sorte bis Februar/März. Dabei kann Grünkohl kontinuierlich nach Bedarf aus dem Freiland geerntet werden, da er eine gute Frosthärte bis minus 15 Grad Celsius besitzt. Saisonhöhepunkt ist der Dezember.

2022 wurden in Deutschland auf einer Anbaufläche von 866 Hektar rund 15.803 Tonnen Grünkohl geerntet. Fast 84 Prozent davon stammten aus den beiden Hauptanbauländern Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen. Ein Großteil der Produktion gelangt nicht auf den Frischmarkt, sondern geht in die Verarbeitung zur Herstellung von Nasskonserven und Tiefkühlware.“

Quelle: [Bundesinformationszentrum Landwirtschaft](#)



Rezept der Woche: Fruchtig-würziger Rotkohlsalat

Dieser fruchtige Salat aus Rotkohl mit einer fein würzigen Käsenote eignet sich hervorragend für die Tage, an denen es schnell gehen muss. Am Vortag vorbereitet und gut durchgezogen könnt ihr diesen oberleckeren Rohkostsalat nämlich in eurer Lunchbox mit zur Arbeit oder zu einem schönen Ausflug im Freien mitnehmen. Mit diesem Rezept habt ihr in kurzer Zeit und mit wenig Aufwand eine anständig große Portion im Kühlschrank, die sich dort bis zu einer Woche hält. Spätestens nach der Zubereitung dieses Rezept wisst ihr, Rohkost ist alles andere als langweilig

Zutaten:

- 500 g Rotkohl
- 1 Orange den Saft davon
- 1 Zitrone den Saft davon
- 2 EL Schwarze Johannisbeer-Marmelade
- 1 TL Senf
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Stange Porree
- 1 Apfel
- 5 Burgerscheiben (veganer Cheddar)
- 5 EL Salatkerne als Topping

Zubereitung:

1. Rotkohl raspeln oder in feine Streifen schneiden/ hobeln, Apfel entkernen und fein würfeln. Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen sowie in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
2. Orangen-, Zitronensaft, Marmelade, Senf, Olivenöl und je eine große Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander verrühren und unter den Salat geben.
3. Burgerscheiben in feine Streifen schneiden und unter den Salat geben. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Beim Anrichten mit den Salatkernen toppen. Der Salat hält sich im Kühlschrank, gut abgedeckt, ca. eine Woche.

[Rezept von Hier Kocht Alex](#)