

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 37

ERNTTE DER WOCHE

- Salat*
- Zucchini oder Mangold von Zielke
- Tomaten*
- Zwiebeln*
- Chinakohl*
- Steckrübe

Von Biohof Zielke

- evtl. Mangold

Von Markendorfer Bio-Traubenbauer [Guido Seyerle](#)

- Tafeltrauben

Von der [Obstlieferung](#) aus Griechenland

- evtl. Orange oder Granatapfel zum Probieren*



Deine Obstkiste ist da!

* 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,

das **Erntefest** am vergangenen Samstag war ein wunderbares Event für Groß und Klein. Wegen der schlechten Wettervorhersage war unser Acker etwas weniger gut besucht als letztes Mal. Trotzdem sind kaum Tropfen gefallen! Neben der Mitmachaktion gab es eine große Ackerführung, Kinderschminken und einen Kräuterbutter-Workshop. Mit einer Brandenbowl voll Gemüse von Goldmund haben wir es uns danach in der Sonne gutgehen lassen. Traubenbauer Guido hat uns dabei fleißig mit Weinproben verköstigt. Seine Bio-Trauben findet ihr diese Woche übrigens auch in der Kiste. Es hat uns viel Spaß gemacht mit euch und wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!

Neben der Ernte steht diese Woche auf dem Acker alles im Zeichen der **Tunnelvorbereitung** für den Winter. Die ersten beiden Tunnel sind leer und darin werden in den nächsten Tagen die Beete für die ersten **Winterpflanzungen** vorbereitet. Den Tomaten nehmen wir gerade - leider viel zu spät - die Köpfe und einen Großteil der Blätter um die verbleibenden Früchte möglichst schnell ausreifen zu lassen, denn auch die Tomaten müssen in den nächsten Wochen weichen um Platz für grünes Gemüse im Winter zu machen - wir versuchen uns dieses Jahr an einem späten Satz **Mangold** und **Asiasalat** für's zeitige Frühjahr. Unsere **Stangenbohnen** aus dem Tunnel haben uns diese Woche leider mit schlechten Nachrichten begrüßt: Sie leiden unter Brennflecken, einer Pilzerkrankung, die bei feucht-warmen Wetter gern die Bestände schädigt. Eine weitere Bohnenernte ist daher dieses Jahr leider nicht mehr zu erwarten. Wir werden uns größte Mühe geben, dass im nächsten Jahr wieder mehr Bohnen in den Kisten und auf euren Tellern landen. Bei der Planung für nächstes Jahr hilft uns euer wöchentliches **Feedback** sehr, dafür vielen Dank! Wir lesen alles, können detailliert aber leider nicht auf alle Fragen hier eingehen. Die Frage nach einem **Ausblick für die kommenden Monate** und warum aktuell weniger in der Kiste ist, haben wir auf der [Website](#) ausführlich beantwortet. Demnächst wird die große **Jahresumfrage** erstellt, wo ihr eure Wünsche und Anregungen für die nächste Saison geben könnt.

Zum Schluss gibts noch eine tolle Veranstaltung und eine Abstimmung für euch:

- ★ Gemeinsam mit Andi und Lisa von [Cheap & Cheerful Cooking](#) veranstalten wir für Genoss:innen endlich mal wieder einen **Kochabend!** Am **29. September um 18 Uhr** treffen wir uns in den Räumen von Vereinte Talente, um zusammen das Gemüse aus der Kiste zuzubereiten und zu genießen. Die Plätze sind begrenzt - meldet euch jetzt [HIER](#) an.
- ★ Eure Meinung ist gefragt: **Soll es 2023 wieder einen PlantAge-Jahreskalender für alle Genoss:innen geben?** Stimmt jetzt ab bei unserer [Blitzumfrage](#) (dauert 1 min.!)!

Fruchtige Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:
[Kochabend am 29. September](#)
[Mitmachtage am 8. Oktober und 12. November](#)

Teamsache: Artur

What brought you to PlantAge?

I finished agricultural school and I like to work in agriculture.

What are your tasks?

My tasks are harvesting, weeding, planting and watering.

What motivates you?

I like the good atmosphere at work.

What is your favorite place at PlantAge?

My favorite place is under the tunnels.



Gemüsetipps: Chinakohl & Steckrübe

Chinakohl eignet sich sowohl roh als Salat oder gebraten als Gemüsebeilage. Entweder ganz in Streifen geschnitten oder als angebratene ganze Blätter, z.B. abgelöscht mit Sojasoße. Chinakohl bildet auch die Basis für Kimchi, scharfer fermentierter Kohl, eine koreanische Spezialität. Im Internet findet ihr viele Anleitungen und Rezepte dazu, auch vegan (ohne Fischsoße). (Von [Sophia Hoffmann](#))

Steckrübe: Im Kühlschrank halten Steckrüben etwa drei Wochen. Vor der Lagerung nicht waschen. In einem kühlen Keller halten sich die Knollen mehrere Wochen. Meist werden die Rüben in kleine Würfel oder Streifen geschnitten und gedünstet. Weit verbreitet sind Eintöpfe, häufig in Kombination mit Kartoffeln. Sehr bekannt ist auch Steckrübenmus, bei dem die Rüben mit Möhren und Kartoffeln gekocht und anschließend gestampft werden. Auch im Ofen lassen sie sich sehr gut garen: Dazu in nicht zu schmale Stifte schneiden, mit etwas Olivenöl übergießen, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Honig sowie etwas Chili würzen und im Ofen bei 190 Grad etwa 20 Minuten garen. Steckrüben kann man übrigens auch als Rohkost zubereiten: Einfach das Fruchtfleisch raspeln und mit ebenfalls geraspelten Äpfeln und Karotten sowie gehackten Walnüssen kombinieren.

Quelle: <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/warenkunde/Steckrueben-Wintergemuese-fuer-Eintopf-und-Mus.steckrueben130.html>

Rezept der Woche: [Veganes Kimchi Jjigae - Koranischer Kimchi Eintopf](#)

Zutaten für 2 Portionen

Kimchi Eintopf

- 400 g Kimchi im Eigensaft, am besten mehrere Wochen alt
- 200 g Tofu
- 100 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Gochujang Chilipaste
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 2 TL Zucker
- 1 TL Chiliflocken (Gochugaru), für eine mildere Variante weglassen oder durch etwas Paprikapulver ersetzen
- Pflanzenöl



Dashi-Brühe

- 1 Blatt Nori-Alge
- 10 g Shiitake Pilze, getrocknet
- 600 ml Wasser

Zubereitung

1. Nori-Alge, getrocknete Pilze und Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen und für mindestens 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Anschließend die Brühe durch ein feines Sieb abgießen und für später bereit stellen. Die aufgefangenen Pilze herausnehmen und in feine Streifen schneiden.
2. Inzwischen die übrigen Zutaten vorbereiten. Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Räuchertofu in kleine mundgerechte Würfel schneiden. Tofu halbieren und in 1/2 - 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
3. Einen guten Schuss Pflanzenöl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Räuchertofu und Zwiebel hineingeben und ein paar Minuten anbraten. Kimchi und Knoblauch dazugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Mit der Dashi-Brühe aufgießen.
4. Pilze, Gochujang Chilipaste, Gochugaru Chiliflocken, Sojasauce, Zucker und Sesamöl dazugeben. Falls der Eintopf zu wenig Flüssigkeit hat, ggf. mit noch etwas mehr Wasser auffüllen. Nun alles für etwa 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bei geringer Temperatur köcheln lassen.
5. Den Tofu auf den Eintopf legen, etwas Eintopf-Brühe darübergerben und weitere 5 Minuten mitköcheln lassen.
6. Den Kimchi Eintopf mit Frühlingszwiebel bestreut servieren. Dazu reichen wir am liebsten Reis.

Quelle: Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com), veganer Foodblog aus Berlin.