

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 39



## ERNTE DER WOCHE

- Tomaten\*
- Mangold\*\*
- Gelbe Bete\*
- Radieschen\*\*
- Salat\*\*
- Zwiebel\*\*
- Grünkohl
- Gurke\* oder Zucchini\* oder Palmkohl

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 38\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 36\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Letzte Woche war so viel Trubel, dass ich doch glatt vergessen habe, den Link für das **Feedback-Formular** zu aktualisieren. Ist es euch aufgefallen? Nun könnt ihr jedenfalls wieder euer Feedback für die Ernte der letzten Woche da lassen.

Das wöchentliche **Feedback ist für uns sehr wertvoll**. Auf einige Hinweise können wir sofort eingehen und Prozesse korrigieren. Zum Beispiel wird aktuell vermehrt darauf hingewiesen, dass das Gemüse sehr **sandig** ist. Nun versuchen wir es auf dem Feld wieder besser zu reinigen. Natürlich ist es unmöglich für uns, die gesamte Erde vom Gemüse zu entfernen. Für das Wurzelgemüse könnte sich jedoch bald die Anschaffung einer Waschtrommel lohnen. Da es eine größere Investition ist, würden wir dazu in der großen Herbstumfrage eure Meinungen einholen. Auf anderes Feedback können wir leider nicht immer kurzfristig reagieren, sondern erst im neuen Anbaujahr. Nächstes Jahr werden wir wahrscheinlich wieder eine neue **Tomatensorte** ausprobieren. Wir hatten dieses Jahr zwar Spitzenerträge, aber das ist ja nicht alles, was zählt. Am wichtigsten ist doch der Geschmack, nicht? Und da konnte uns die Bocati dieses Jahr nicht so viel bieten. Aber auch da gehen vielleicht Meinungen auseinander und wir warten das Feedback der großen Umfrage ab. Wo wir uns jedoch bestätigt sehen, ist, dass **Stangensellerie** einfach nicht so beliebt ist 😞 Wir haben dieses Jahr bereits so viel weniger Sellerie angebaut, aber selbst das scheint noch zu viel. Dabei ist er so gesund und auch ein wertvoller Bestandteil der Fruchtfolge.

Insgesamt sind die **Felder noch wesentlich voller, als zu dieser Jahreszeit geplant**. Das liegt daran, dass wir deutlich weniger Ernteanteile über den Sommer hatten, als wir hätten versorgen können. Wir starten daher eine einmalige Aktion, bei der ehemalige Abonnent:innen für 3 Monate wieder einsteigen können. Außerdem planen wir Ende Oktober/Anfang November wieder große Mitglieder-Ernteaktionen, um das Gemüse vor dem Winter ins sichere Lager zu bringen. Dazu gibt es nächste Woche weitere Infos!

Diese Woche gibt es eine kleine Kostprobe unserer Lagerzwiebeln. Diese wurden vor wenigen Wochen geerntet und sind seitdem in unserem Hof luftgetrocknet in der Sonne. (s. Foto)

Euer PlantAge-Team



# Gemüse-Tipps: Mangold roh essen

Mangold ist ein besonders nährstoffreiches Gemüse. Allerdings sind viele wichtige Nährstoffe hitzeempfindlich. Beim Kochen oder Braten werden die Mineralien und Vitamine zwar nicht vollständig zerstört, ihr Anteil ist jedoch geringer als bei rohem Gemüse. Das betrifft zum Beispiel Vitamin C.

Deswegen ist es empfehlenswert, auch [Rohkost](#) in den Speiseplan einzubeziehen. Die Vorteile davon, Mangold roh zu essen, sind unter anderem:

- Die Nährstoffe bleiben besser erhalten.
- Du kannst leckere Salate mit Mangold zubereiten oder verfeinern.
- Du kannst große Mangoldblätter kreativ einsetzen, zum Beispiel als Wraps anstelle klassischer Weizenmehlwaps.
- Grüne Smoothies erhalten durch rohen Mangold einen aromatischen Geschmack.

Allerdings eignet sich roher Mangold nur bedingt zum Verzehr. Neben all den gesundheitsfördernden Nährstoffen enthält die Pflanze nämlich auch Oxalsäure.

- Oxalsäure ist eine natürlich vorkommende Fruchtsäure, die an sich nicht schädlich oder giftig ist.
- Der Körper produziert sie selbst und wir nehmen sie über viele pflanzliche Lebensmittel, wie Rhabarber und Spinat, täglich auf.
- Doch eine zu große Menge an Oxalsäure kann auch schädlich sein: Sie verringert die Mineralstoffaufnahme und kann die Bildung von Nierensteinen fördern, erläutert die [Verbraucherzentrale](#).

Daher solltest du Mangold nur in Maßen roh essen, um nicht zu viel Oxalsäure aufzunehmen. Im rohen Zustand enthält Mangold am meisten Oxalsäure – durch Kochen oder Braten reduziert sich der Gehalt laut der Verbraucherzentrale. Ab und an schadet es den meisten Personen nicht, Mangold roh zu essen. Im Gegenteil: So profitieren sie von einem höheren Nährstoffgehalt. Anders sieht dies bei Menschen aus, die Probleme mit den Nieren oder Eisenmangel haben. Zum Glück schmeckt Mangold auch gekocht sehr gut, ist gesund und vielfältig einsetzbar: Blattmangold lässt sich beispielsweise wie Spinat verwenden, während sich Stielmangold als Spargelalternative eignet.

Botanisch gesehen ist Mangold übrigens mit Rote Bete und Zuckerrübe verwandt.



## Rezept der Woche: Rote-Bete-Creme

Die Rote-Bete-Creme ist ideal als leckerer Brotaufstrich oder Dip. Als Veganer:innen kommt man an den Gemüseaufstrichen einfach nicht drum herum. Aber vielleicht geht es euch auch so - man hat sich inzwischen einfach daran satt gegessen! Zudem stapelt sich zu Hause schnell das Altglas. Wenn man dann auch noch lernt, wie schnell und einfach man die leckersten Gemüseaufstriche selbst herstellen kann, gibt es kein zurück mehr! Dabei kann man immer wieder neue Kreationen erzeugen mit anderen Gewürzen und Geschmackszutaten. Probiert es doch einfach mal selbst aus!

### Zutaten:

- 500 g Gelbe/Rote Bete
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g veganer Feta
- 80 g veganer Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- 1 Prise Korianderpulver
- 1 Prise Piment, gemahlen
- 1 Prise Kardamom, gemahlen
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Muskat, gemahlen
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Salz



### Zubereitung:

1. Die Rote Bete mit Schale für 1 Stunde bei 190 Grad Celsius im Ofen garen, bis die Knollen mit dem Messer ganz leicht einzustechen sind. In den letzten 10 Minuten die Knoblauchzehe mit Haut dazulegen.
2. Rote Bete und Knoblauch schälen. Die Rote Bete klein schneiden und mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer pürieren.
3. Die Rote-Bete-Creme in saubere, ausgekochte Gläser füllen. So bleibt sie mehrere Tage im Kühlschrank haltbar. Oder die Creme direkt auf einem Teller mit etwas Joghurt oder Fetakrümeln sowie frischen Kräutern anrichten.

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