

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

# GEMÜSEBRIEF

KW 4



## ERNTE DER WOCHE

- Rote Bete\*
- Chinakohl
- Porree\*\*
- Grünkohl
- Kohlrabi\*\*
- Kartoffeln



\* biozyklisch-vegan

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

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 3\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 2\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Eine Idee, die bei uns schon lange auf der sogenannten "Irgendwann-Mal"-Liste ruhte, ist nun nach langer Vorbereitungszeit endlich umgesetzt worden! Wir sind unglaublich stolz, euch unsere **Auto-Aufkleber** präsentieren zu können!

Die etwas ruhigeren Monate seit dem Herbst haben wir für die Planung und Umsetzung genutzt. Diese Woche wurde das erste Auto bedruckt und nach der dieswöchigen Lieferung ist auch der zweite Lieferwagen an der Reihe.

Beauftragt haben wir damit [Claudia Machnik](#), Grafikdesignerin für nachhaltige Projekte, die wir auf dem Biohof Hausmann bei Leipzig schon 2017 persönlich kennengelernt haben. Im übrigen hat sie auch das Rebranding für den biozyklisch-veganen Anbau-Verein gemacht und in diesem Rahmen das Label, das ihr auf der Startseite des Gemüsebriefes seht, entworfen.

Wir hoffen, euch gefällt das Ergebnis genauso gut wie uns und vielleicht seht ihr uns ja mal in der Stadt. In dem Fall, grüßt doch gerne mal unsere Fahrer: Dawid und Artur!



**Am Samstag, den 27. Januar um 13 Uhr findet in Frankfurt (Oder) am Hauptbahnhof die Demo für eine offene, solidarische, demokratische und gerechte Gesellschaft statt.** Besonders in einer Stadt wie Frankfurt (Oder) hat diese Veranstaltung einen besonderen Stellenwert. Es wäre so toll, wenn nicht nur alle Frankfurt:innen dort sind, sondern auch weitere Unterstützer:innen aus Berlin den Weg für diesen guten Zweck auf sich nehmen. Mit dem RE1 kommt ihr von den zentralen Berliner Bahnhöfen direkt nach

Frankfurt in nur einer Stunde. (Bitte beachtet Änderungen wegen des Streiks...)

**Solidarische Grüße**  
**Euer PlantAge-Team**

**Nächste Veranstaltungen:**

[Kinoabend "Unsere große kleine Farm" am 24.01. Um 19 Uhr](#) → [Tickets](#)

# Gemüse Tipps: Grünkohl

Botanik mit Biss:

Grünkohl, botanisch als Brassica oleracea convar. acephala var. sabellica bekannt, gehört zur Familie der Kreuzblütler. Seine krausen Blätter, auch "Krauskohl" genannt, verleihen dem Gemüsegarten im Winter eine Extraportion grüne Eleganz.

Winterliche Widerstandsfähigkeit:

Grünkohl ist der unumstrittene König der Kälte. Frostige Temperaturen bringen ihn nicht aus der Ruhe – im Gegenteil, er wird umso süßer und schmackhafter, wenn die Temperaturen sinken. Ein echter Winterheld! Grünkohl ist frosthart bis zu minus 10 Grad Celsius.

Superheldenpower im Blattgrün:

Mit seinem intensiven Grün bringt Grünkohl nicht nur Farbe auf den Teller, sondern auch eine Ladung an Nährstoffen. Reich an Vitamin C, A, K und Ballaststoffen ist er ein wahrer Superheld der gesunden Ernährung.

Lagerung:

Frischer, roher Grünkohl lagert am besten ungewaschen und ungeputzt in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks. Ist zu wenig Platz im Kühlschrank, kann er bei kalten Temperaturen auch für ein paar Tage draußen gelagert werden.

## Rezept der Woche: [Veganer Grünkohl Eintopf mit karamellisierten Kartoffeln](#)

### Zutaten:

#### GRÜNKOHL EINTOPF

1,5 kg Grünkohl, bei  
TK-Grünkohl ca. 1/3 weniger  
3 Zwiebeln  
75 g veganer Schmalz  
50 g Hafergrütze, alternativ  
Haferflocken  
4 vegane Würste  
250 g Räuchertofu  
600 ml Gemüsebrühe

3 EL Senf

1 Prise Piment, gemahlen

Salz + Pfeffer

Pflanzenöl

#### KARAMELLISIERTE KARTOFFELN

800 g Kartoffeln, am besten  
kleine Drillinge

1,5 EL Puderzucker

Salz + Pfeffer

Pflanzenöl

## Zubereitung:

### GRÜNKOHL EINTOPF

1. Den Grünkohl waschen, vom festen Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.
2. Die Zwiebeln mit dem Schmalz in einem großen Topf bei mittlerer Hitze ein paar Minuten anschwitzen. Den Grünkohl dazugeben und alles mit der Gemüsebrühe aufgießen. Direkt mit 1 TL Salz würzen.
3. Den Räuchertofu würfeln und die Würste in Scheiben schneiden. Von beidem die Hälfte direkt in den Topf mit dem Grünkohl geben. Alles bei eher niedriger Temperatur mit Deckel für mindestens 2 Stunden (bei TK-Grünkohl reicht 1 Stunde, aber der Geschmack wird bei längerer Kochzeit besser) köcheln lassen.
4. Die andere Hälfte des Tofus und der Würste in einer Pfanne mit einem Schuss Pflanzenöl knusprig anbraten. Zusammen mit den Haferflocken zum Grünkohl geben und alles nochmal für rund 5 Minuten köcheln lassen.
5. Den Grünkohl mit Senf, Piment, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den karamellisierten Drillingen servieren. Wer es besonders deftig und fleischig mag, kann dazu auch noch gebratene Scheiben Tofu, Seitan oder Fleischersatz reichen.

### KARAMELLISIERTE KARTOFFELN

1. Die Kartoffeln in einen Topf mit Salzwasser geben, so dass sie gerade bedeckt sind. Nun bei großer Hitze aufkochen, die Temperatur herunterschalten und bei niedriger bis mittlerer Temperatur ca. 15-20 Minuten (bei großen Kartoffeln länger) weichkochen. Die Kartoffeln dann abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Kartoffeln schälen und einer großen Pfanne mit einem Schuss Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten golden anbraten. Sobald sie gut Farbe genommen haben, den Puderzucker mit in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Dabei hin und wieder die Kartoffeln durchschwenken. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

