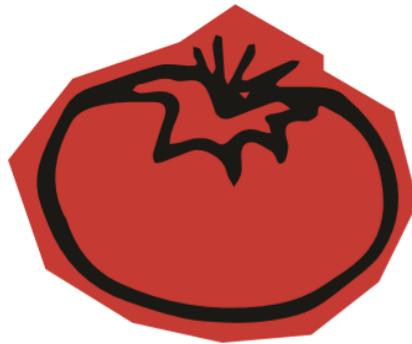


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 41



ERNTTE DER WOCHE

- Kürbis - Table Queen**, Butternut* oder Sweet Dumpling**
- Tomaten*
- (Kleiner) Spitzkohl**
- Endiviensalat**
- Pak Choi*
- Petersilie**
- Spinat*
- Äpfel*
- Brokkoli**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 40\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 39\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Einfach unfassbar. Mitte Oktober können wir noch rote **Tomaten** in unseren Folientunneln ernten. Ist das jetzt wirklich was gutes? Natürlich essen wir gerne Tomaten, aber dass der September wieder [alle Hitzerekorde geknackt](#) hat, ist eigentlich kein Grund zum Feiern. Wir beobachten jedenfalls sehr aufmerksam, wie sich der Klimawandel auf den Gemüseanbau auswirkt. Denn es ist ganz klar, dass unsere Arbeit stark vom Wetter beeinflusst wird und die zeitliche Verschiebung der Vegetationsperioden in unsere Planung einzubeziehen ist. Als wir mit PlantAge gestartet sind (die Idee entstand 2016/17), war unser Ziel zum Klimaschutz beizutragen. Das ist es auch heute noch, aber noch viel stärker als damals, steht nun auch die Anpassung an den Klimawandel im Fokus. Besonders auf unseren Äckern können wir die Auswirkungen schon jetzt sehr deutlich spüren.

Ansonsten wird es auf dem Acker doch schon langsam deutlich **Herbst**. Das **Wintergemüse** wandert nun eins nach dem anderen ins Lager. So zum Beispiel auch der Spitzkohl. Die größten Exemplare werden eingelagert. Deshalb gibt es diese Woche die eher kleineren in der Gemüsebox. Der Brokkoli reicht diese Woche voraussichtlich für alle. Einmal gibt es noch leckere Tafeläpfel vom eigenen Acker. Der Rest wird nun zu Saft verarbeitet. Da die Mosterei nicht bio-zertifiziert ist, wird der Saft nicht bio sein. Unsere Äpfel werden jedoch biozyklisch-vegan angebaut und sind auch zertifiziert.

Im Umfrageformular gab es mehrere Stimmen, die sich mehr Vielfalt an **Salatsorten** wünschen. Zugegeben, es gab diesen Sommer verhältnismäßig viel Eichblattsalat. Er lässt sich einfach super leicht anbauen, da er gleichmäßig und gesund wächst und selten schießt. Jetzt im Herbst können wir euch aber noch eine bunte Salatpalette präsentieren. Den Anfang machen Endivie und Spinat, gefolgt von Radicchio, Zuckerhut, Feldsalat und Postelein in den nächsten Monaten.

Nächste Woche **Samstag, am 21. Oktober** findet der erste von zwei **Ernteaktionstagen** statt. Wir hoffen auf zahlreiche Unterstützung und freuen uns auch schon sehr darauf euch kennenzulernen und wieder mit euch zu ackern! → [Mehr Infos & Anmeldung](#)

Aktuell sind wir viel beschäftigt mit der Ernte von Kartoffeln, Rote Bete und Chinakohl. Leider ist die **Kartoffelernte** nicht so überragend wie in den letzten zwei Jahren. Grund dafür ist ein starker Unkrautdruck, weil wir nicht die optimalen Maschinen zur Bodenbearbeitung verwendet haben. Ein kleiner Fehler zur Beginn der Kultur zeigt nun seine Folgen. Das ist echt frustrierend, wenn man nichts tun kann, um das direkt zu korrigieren, sondern ein Jahr warten muss, um aus der Erfahrung zu lernen und es besser zu machen. Mehr Infos können wir euch geben, wenn alle Kartoffeln geerntet sind.

Euer PlantAge-Team

[Ernteaktionstage 2023: Samstag, 21.10. & 04.11 von 9 bis 16 Uhr](#)

Gemüse-Tipps: Endiviensalat

Was ist Endiviensalat und wie wächst er?

Endiviensalat gehört mit seinen Verwandten Chicorée und Radicchio zu den Zichorien, zu deutsch: Wegwarten. Er hat, wie die anderen Sorten auch, die typischen Bitterstoffe, ist also ein Salat für fortgeschrittene Salatfreunde. Kleine Kinder sollte besser mit anderen, weniger aromareichen Sorten an das Salatvergnügen gewöhnen. Durch das leicht herbe Aroma lässt er sich aber gut mit fruchtigen und süßen Komponenten mischen wie Äpfel, Orangen oder Karotten.

Endiviensalat kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wird aber heute weltweit angebaut. Die Salatköpfe können sehr groß werden, im Durchmesser bis zu 40 Zentimeter. Die wesentlich dunkleren, äußeren Blätter sind jedoch weniger schmackhaft als die hellgrünen oder gelben in der Mitte des Salatkopfs. Sie sind deutlich zarter im Biss.

Wie lagere ich ihn und darf er ins Tiefkühlfach?

Er kann drei bis vier Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. In einen Plastikbeutel gepackt oder auch in ein Tuch gewickelt, behält er sein Aroma gut. Einfrieren lässt er sich dagegen nicht.

Wie bereite ich ihn zu?

Die äußeren Blätter entfernen, die inneren von außen nach innen zum Strunk abzupfen. Im Spülbecken mit kaltem Wasser waschen. Will man die Bitterstoffe etwas mildern, wäscht man den Salat besser mit lauwarmem Wasser. Anschließend in der Salatschleuder trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Will man den Endiviensalat einem Kartoffelsalat oder Kartoffelpüree untermischen, ist das Schneiden der Blätter in Streifen mit einem scharfen Messer angebracht. Man verwendet ihn zum Untermengen ebenfalls roh. Ein gewisse und in dem Fall angebrachte Matschigkeit kommt durch die warmen Kartoffeln bzw. die Brühe, mit der der Kartoffelsalat angemacht wird.

Endiviensalat – gut zu wissen

Wie bei seinen Verwandten Chicorée und Radicchio sind vor allem die Bitterstoffe erwähnenswert. Sie regen die Produktion der Gallensäfte an. Außerdem enthält der Endiviensalat nennenswerte Menge an Vitamin A, B und C sowie Kalium, Phosphor, Calcium, Eisen und Magnesium.

Endiviensalat passt gut zu...

Er lässt sich gut pur essen, aber auch mit anderen Blattsalaten mischen, die keine Bitterstoffe haben. Außerdem korrespondiert er gut mit Apfel, Orange oder Möhren. Auch Walnüsse passen gut dazu. Zum Gulasch passt Endiviensalat gut als Beilage, genauso wie zu Gnocchi oder Maultaschen.

Quelle: [Emmi Kocht Einfach](#)

Rezept der Woche: Tantanmen Nudeln

Zutaten:

RAMEN BRÜHE + TARE

- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sojamilch
- 3 EL Sojasauce
- 2,5 EL Tahini
- 1 EL Misopaste
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Zucker
- 1 EL Szechuan Chiliöl, oder Szechuan Chili Crisp

HACK

- 200 g veganes Hack, alternativ zerkrümelter Tofu
- 1 EL Ingwer, gerieben oder fein gehackt
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Chili-Bohnenpaste, alternativ Szechuan Chili Crisp oder einfach etwas mehr Sojasauce
- 1 EL Sojasauce
- Pflanzenöl

SONSTIGES

- 250 g Ramen Nudeln
- 1 Pak Choi
- 60 g Mungbohnen sprossen
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 TL Sesam



Zubereitung:

1. Pak Choi waschen und je nach Größe der Länge nach vierteln oder sechsteln. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zuerst die Sprossen und den Pak Choi für 1-2 Minuten blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Dann die Ramen Nudeln nach Packungsanweisung im Wasser al dente kochen, abgießen und kalt abschrecken.
2. Die Zutaten für Brühe + Tare gut verrühren und in einem Topf langsam erhitzen. Die würzige Brühe sollte am Ende schön heiß sein, aber nicht kochen.
3. Inzwischen für das Hack Ingwer und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne mit einem guten Schuss Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur für etwa 30 Sekunden anbraten. Das Hack dazugeben und mit anbraten. Sobald es von allen Seiten etwas Farbe genommen hat, Chili-Bohnenpaste und Sojasauce unterrühren.
4. Die Nudeln auf 2 große Ramen Schüsseln verteilen. Mit der heißen Brühe aufgießen. Sojahack, Sprossen und Pak Choi darauf anrichten. Mit Frühlingszwiebel und Sesam bestreut servieren. Nach Belieben mit noch mehr Chiliöl oder -sauce schärfen. ([Quelle: Cheap and Cheerful Cooking](#))