

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 43



ERNTTE DER WOCHE

- Endiviensalat**
- Radicchio**
- Feldsalat*
- Rotkohl**
- Grünkohl**
- Schwarzrettich**
- Rote Bete*
- Ggf. letzte rote Tomaten*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 42\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 41\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Unser erster Ernteaktionstag war ein großer Erfolg! Gemeinsam konnten wir 14 Großkisten Knollensellerie, 7 Großkisten Kohlrabi und 10 Großkisten Steckrübe ernten! Es kamen viele Genoss:innen und Unterstützer:innen zur Hilfe - wir sind so dankbar! Am **Samstag, den 4. November** findet der **zweite finale Erntetag** statt. Gemeinsam wollen wir das restliche **Gemüse vom Feld ins Lager** bringen, sodass wir damit unsere Mitglieder - also euch - im Winter versorgen können.

→ [Jetzt anmelden](#)

Zum Schwarzrettich findet ihr im Gemüsebrief einige Infos und Tipps. Kennst du schon unsere [Signal-Gruppe Ackerküche](#)? Hier kannst du dich mit anderen Solawi-Mitglieder zu Rezepten und Verwertung austauschen! → [Jetzt beitreten](#)

Diese Woche gibt es erstmals **Feldsalat** aus dem Freiland! Bisher haben wir Feldsalat immer im Folientunnel gepflanzt, wo er besser vor Umwelteinflüssen geschützt ist. DOCH dort fällt er gerne flotten Mäusen zum Fraß, die sich in der warmen Atmosphäre auch besonders wohl fühlen und fröhlich ihr Festmahl einnehmen. Durch das Säen des Salates (statt Pflanzen), sind die Pflanzen außerdem besser an den Standort angepasst, es spart viel Zeit und ist insgesamt viel günstiger. Wir freuen uns deshalb, dass es gut geklappt hat!

Um weitere Ressourcen zu sparen, wird der Feldsalat diese Woche nicht in Papiertüten gepackt, wie ihr es gewohnt seid, sondern lose in die Gemüsekiste gelegt. Wir sind auf euer Feedback gespannt, ob das Gemüse gut bei euch ankommt.

Letzte Woche gab es bei den Salaten vereinzelt **Frostschäden**! Wir sind von den Temperaturen völlig überrascht worden. Ab jetzt stehen die Gemüsekisten über Nacht im Kühlcontainer, wo sie vor Frost geschützt sind.

Apropos Feedback: Nicht wenige von euch waren enttäuscht, letzte Woche **keinen Kürbis in der Gemüsekiste** zu finden (das ging aus den vielen Nachrichten in den Abholgruppen hervor). Das kann ich gut verstehen! Es wird in der nächsten Zeit noch einmal Hokkaidos vom Bauernhof Erz geben. Die Kürbisse aus eigener Ernte sind leider alle verteilt. Wir haben uns intern nochmal abgesprochen, um euch zukünftig über Änderungen der Ernte zeitig informieren zu können. Grundsätzlich gilt, dass es wetter und betriebsbedingt immer zu kurzfristigen Änderungen der geplanten Ernte kommen kann. In der Regel findet ihr dann einen Ausgleich durch eine andere Kultur.

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

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

Gemüse-Tipps: Schwarzrettich

Schwarzer Rettich schmeckt schärfer und aromatischer als andere Sorten. Auch Winterrettich genannt, ist Schwarzer Rettich eine besonders anspruchslose Rettich-Art. Er hat eine dicke, meist dunkelbraune oder fast schwarze Schale – daher hat er auch seinen Namen. Innen ist das Wurzelgemüse jedoch weiß.

Verwenden kannst du Schwarzen Rettich einerseits als Nahrungsmittel und andererseits als Hausmittel gegen Husten. Da er recht pflegeleicht ist, kannst du ihn auch als Anfänger:in beim Gemüseanbau anpflanzen.



Du kannst Schwarzen Rettich verschieden nutzen:

- In der Küche: Ähnlich wie der Weiße Rettich ist Schwarzer Rettich vor allem als Rohkost sehr beliebt. Geschält und fein geraspelt kannst du ihn gut als [Rettichsalat](#) oder auf einem Stück Brot essen. Bestreut du ihn mit Salz, milderst du seine Schärfe etwas ab. Du kannst Schwarzen Rettich aber auch gut einlegen oder in Gemüsesuppen mitkochen. Zum Beispiel kannst du in diesem Rezept den Meerrettich durch Schwarzen Rettich ersetzen: [Meerrettichsuppe: Einfaches Rezept und leckere Variationen](#).
- Als Heilpflanze: Schwarzer Rettich enthält viel Vitamin C, Senföle, Magnesium und Kalium. Diese und einige weitere Inhaltsstoffe machen ihn für die Heil- und Volksmedizin sehr interessant. So wird er dort zum Beispiel eingesetzt, um die Beschwerden von Rheuma, Gicht und Atemwegserkrankungen zu lindern.
- Als Hustensaft: Schwarzer Rettich bekommt seine typische Schärfe durch die in ihm enthaltenen Senföle. Diese wirken antibakteriell und können zum Beispiel bei Reizhusten helfen. Deshalb kannst du aus der Knolle einen wirkungsvollen Hustensaft herstellen.

Quelle: [Utopia](#)

Rezept der Woche: Lila Rotkohl-Pesto

Dieses Rezept ist eines von vielen aus dem ersten Kochbuch von Sophia Hoffmann „[Sophias vegane Welt](#)“.

Rotkohl kann so viel mehr als sich müde-matschig-zerkocht neben einem Braten zu langweilen. Das Pesto wird roh in der Küchenmaschine zubereitet und hält im Kühlschrank locker eine Woche, wenn man, genau wie bei grünem Pesto oder Marmelade, immer einen sauberen Löffel zur Entnahme verwendet. Man kann es zu Pasta genießen, Salatdressings damit aufpeppen oder es als würzige Sauce zu gebratenem Gemüse und Hülsenfrüchten reichen.

Zutaten:

- 1/2 Rotkohlkopf
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- eine Handvoll Sonnenblumenkerne, gerne geröstet
- eine unbehandelte Zitrone
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Rotkohl gegebenenfalls halbieren, erst in grobe Streifen schneiden und dann mit einem großen Küchenmesser ordentlich klein hacken.

In einen Mixer geben.

Die Zitrone auspressen und erstmal die Hälfte des Saftes dazu. Olivenöl, Sonnenblumenkerne und die geschälte, grob geschnittene Knoblauchzehe dazu geben.

Alles sorgfältig häckseln.

Mit Salz, Pfeffer und evtl. mehr Zitrone abschmecken.

Geniessen.

Happa Happa!

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).