

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 44



ERNTTE DER WOCHE

- Friseesalat* oder Spinat
- Möhren*
- Kohlrabi*
- Rote Bete, *teils biozyklisch-vegan, teils konventionell*
- Kartoffeln
- Schwarzrettich

Von Biohof Erz

- Kürbis, *Hokkaido*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 43\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 42\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

durch den Feiertag haben wir auf dem Acker eine kurze Woche. Ein paar von uns haben trotzdem am Montag schon erste Vorbereitungen für die Kiste getroffen um diese Woche alles gut über die Bühne zu bringen. Abseits der Ernte und des Packens werden wir diese Woche in den Tunneln die letzten **Winterkulturen** pflanzen - mit Ausnahme von **Feldsalat**, wovon wir nächste Woche noch eine Jungpflanzenlieferung erwarten. Sobald wir mit dem Pflanzen fertig sind, werden wir uns daran machen **Lagerkulturen** vom Acker zu holen und gekühlt zu lagern, sodass wir auch im Winter Gemüse für die wöchentlichen Kisten haben. **Rote Bete, Möhren, Steckrübe, Knollensellerie und Schwarzrettich** müssen geerntet werden. Für das Wurzelgemüse haben wir uns dieses Jahr schon einen Klemmbandroder für eine maschinelle Ernte gekauft. Doch bei dem vielen Gemüse reicht das leider nicht, zumal der Roder sich in der Praxis noch bewähren muss.



Wir brauchen DRINGEND eure Unterstützung bei der Winter-Ernte!



Wir benötigen viele Leute, damit wir die Ernte vor dem Frost sichern können. Unser Team tut was es kann und weitere Saisonkräfte kommen zur Unterstützung. Doch wir schaffen es alleine nicht. Die Mitarbeit ist in unserer Solawi freiwillig und wir fragen nur selten nach Hilfe, aber **jetzt ist es wirklich notwendig und wir brauchen jede helfende Hand**. Als solidarische Landwirtschaft können wir die Gärtner:innen jetzt nicht alleine lassen mit dieser umfangreichen und wichtigen Aufgabe. Das Gemüse sieht richtig klasse aus und nach all der aufwändigen Pflege über den Sommer wäre es eine Schande, wenn es erfriert! **Lasst uns gemeinsam die Ernte retten!**

+++ Winterernte-Wochen +++ Ab jetzt könnt ihr werktags in den nächsten zwei Wochen vorbeikommen. Spontan wird auch diesen Samstag, am 5.11. von 9-16 Uhr geackert. Am Samstag, den 12.11. von 9-16 Uhr ist unser letzter Mitmachtag.

→ [ZUR WINTER-ERNTÉ-WOCHE ANMELDEN](#) ←

Schlafplätze können wir ggf. zur Verfügung stellen.

Über jede helfende Hand freut sich
Euer PlantAge-Team



Teamsache: Meyke

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Nachdem ich dieses Jahr mein Abitur gemacht habe, wollte ich den Lernstress hinter mir lassen und auf eine ganz andere Weise etwas lernen. Ich arbeite gerne im Garten und interessiere mich für die regionale, saisonale und vegane Ernährung. Hier, bei PlantAge, habe ich die Möglichkeit gesehen alle meine Interessen, sei es Informatik, Gartenarbeit oder Kochen, zusammenzuführen und meinen Horizont zu erweitern.



Was sind deine Aufgaben/ Verantwortungen bei PlantAge?

Ich bin zur Zeit für die alltäglichen Büroarbeiten zuständig. Aus dem Office verschicke ich euren Gemüsebrief und plane zum Beispiel eure Wechsel oder Joker.

Was liebst du an deiner Arbeit am meisten? Was motiviert dich?

Die Abwechslung aus allen meinen Interessen in einem vereint. Sowie die Unterstützung vom gesamten Team.

Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Die Vielfalt an Salaten weiß ich sehr zu schätzen, aber auch die neue Ideen sind einfach fantastisch: Selleriesteak mit Bohnen und grüner Begleitung (Grünkohl) kann ich nur empfehlen: <https://eat smarter.de/rezepte/selleriesteak-mit-bohnen>

Gemüsetipps: Kohlrabi

Größe

Je kleiner, desto feiner! Je größer und rissiger, desto holziger. Doch selbst größere, holzige Exemplare lassen sich (zusammen mit den Schalen) noch zu schmackhafter Brühe auskochen oder (ohne Schalen) kochen und zu einer cremigen Suppe pürieren.

Lagerung

Frühe Sorten sind schlechter lagerfähig, sie sollten nach 2,3 Wochen verarbeitet werden. Herbstkohlrabi ohne Blätter kann kühl und dunkel mehrere Monate gelagert werden.

Ähnlich wie bei Radieschen und Beten hält Kohlrabi länger ohne die Blätter, sie bleiben gesondert, in ein feuchtes Küchentuch verpackt, etwa eine Woche frisch. Mit der Wickelmethode kann auch das Gemüse selbst länger frisch bleiben, da es zu 90% aus Wasser besteht, ist sein größter Feind die Austrocknung.

Verwertung

Knolle

- roh geraspelt/ in feine Scheiben oder Stifte geschnitten als Pur-Snack, Reiseproviand, mit Dip, als Bestandteil in Salaten
- roh, mariniert in Essig-Öl-Dressing als Salat, z.B. Kichererbsen und Tofu
- gekocht oder gedünstet als Beilage, als Püree, in Eintöpfen, Suppen, in Aufläufen
- gehobelt oder geraspelt und fermentiert, ähnlich wie Sauerkraut
- als Gemüsenudeln, roh oder kurz gedünstet

- als panierte Schnitzel
- als Pommes Frites
- als lokale Variante eines thailändischen Papaya Salates/ Som Tam (mit Knoblauch, Chili, Limette Erdnüssen)

Blätter

- gedünstet wie Blattspinat
- gefüllt wie Weinblätter
- fein geschnitten als Beigabe zu Salaten, Suppen, Eintöpfen
- zusammen mit den fein geschnittenen Stielen fermentiert, ähnlich wie Kimchi
- als Zugabe zu Smoothie oder entsaftet
- als Pesto / grüne Soße

Rezept der Woche: Gemüseblätter Grundrezept

Für alle, die es noch nicht wissen: Gemüseblätter können (fast) immer mitgegessen werden und wer sie wegschneidet/ wegschmeißt, wirft nicht nur wertvolle Nährstoffe in die Tonne, es wird auch ein ganz schön umfangreicher Teil Gemüse verschwendet.

Zutaten (für 2 Personen):

- eine große Handvoll Gemüseblätter
- ein Schuss Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- ein Schuss Säure (Zitronensaft oder Essig)

Zubereitung:

1. Die Gemüseblätter gut abwaschen, um eventuellen Sand/ Erde zu entfernen.
2. Die (nicht holzigen) Stiele klein schneiden, die Blätter – je nach Größe – auch in Streifen schneiden.
3. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und zuerst die Stiele hineingeben und anschwitzen. Nach etwa 2 Minuten die (in Streifen geschnittenen) Blätter dazu geben, gut vermengen und optimaler Weise mit einem Deckel abdecken und, je nach Größe/ Dicke für 5 – 8 auf mittlerer Hitze dünsten.
4. Die Kochzeit hängt von der persönlichen Präferenz ab: Soll das Blattgemüse noch einen kräftigen Biss haben oder eher weich und sein und auf der Zunge zergehen?
5. Am Ende der Kochzeit mit einem Schuss Säure abschmecken, auch hier nach persönlicher Präferenz vorgehen: Eher wenig wenn ihr nur den Geschmack abrunden wollt (1 EL) oder mehr wenn ihr das Saure als erschmeckbare Komponente des Gerichts möchtet.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

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).

Copyright PlantAge eG, 2022

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

DE-ÖKO-006

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](https://www.facebook.com/plantage.farm) & [Instagram](https://www.instagram.com/plantage.farm) @plantage.farm