

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 45



ERNTE DER WOCHE

- Feldsalat*
- Spitzkohl*
- Möhren*
- Spinat
- Knollensellerie
- Kartoffeln

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 44\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 43\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

auch diese Woche steht auf dem Acker alles im Zeichen der **Ernte**. Wir sind fleißig dabei, alle Winterkulturen möglichst schnell vom Feld zu holen und kommen dabei auch ganz anständig voran - auch **dank der Hilfe unserer Genossinnen und Genossen** am vergangenen Wochenende. Vielen, vielen Dank fürs Kommen! Wir sind überwältigt von eurer spontanen Hilfsbereitschaft. Dank eurer tatkräftigen Unterstützung konnten wir zusammen richtig viel schaffen. Es ist so wunderbar, euch als Community verlässlich hinter uns stehen zu haben ♥ Wer in den nächsten Tagen mit anpacken kommt, kann sich mit selbstgeerntetem Gemüse vom Acker eindecken!



Unser Acker zeigt sich jetzt im Herbst nochmal von seiner besten Seite. Der Regen und das milde Wetter der letzten Wochen haben dem Gemüse nochmal einen guten Schub gegeben. Ihr dürft euch auf **vielfältige Gemüseboxen** in diesem Winter freuen. Was jedoch nicht frosthart ist (z. B. Grünkohl und Rosenkohl) muss noch ins Lager gebracht werden! Der neue Klemmbandroder muss sich in der Praxis noch beweisen, ansonsten sind wir vollständig auf **Handarbeit** angewiesen. Bisher sieht es so aus, als kämen wir zum Wochenende auch die letzten empfindlichen Kulturen vom Acker. Leider gibt es jedoch Probleme mit einem unserer **Kühlcontainer**, sodass wir etwas knapp an Lagerkapazität sind. Hier bemühen wir uns um eine Zwischenlösung, um das Gemüse auch heil über den Winter bringen zu können. Vielleicht bekommen wir vorübergehend Platz in den Kühlungen der benachbarten Obstbauern. Ansonsten erwarten wir diese Woche unsere letzte Lieferung **Feldsalat** für dieses Jahr. Den werden wir wahrscheinlich in der nächsten Woche pflanzen, womit der größte Stress des Jahres dann ein Ende finden würde und wir uns auf die nächste Saison vorbereiten können.



Foto: Leni Lecker.

+++ Winter-Ernte-Wochen +++

Wir brauchen weiterhin eure Unterstützung!

Ab jetzt könnt ihr diese Woche jeden Tag vorbeikommen. Am Samstag, den 12.11. von 9-16 Uhr ist unser letzter Mitmachtag. (Schlafplätze können wir ggf. zur Verfügung stellen.)

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

Lust, mit euch zu ernten hat
Euer PlantAge-Team

Bis Sonntag biozyklisch-veganes Obst bestellen!

Die nächste Obstlieferung kommt am **22.-25. November** zu euch. Dieses Mal erwarten euch **Avocados, Bananen, Orangen, Zitronen, Granatäpfel und Grapefruits!** Damit seid ihr in der kalten Jahreszeit richtig gut versorgt mit Vitaminen & Nährstoffen. Wir hoffen, ihr freut euch genauso sehr wie wir auf die Vielfalt, die uns in den nächsten Monaten erwartet. Ob als gemischte Obstkiste oder die 3,5 kg-Avocado-Kiste für echte Liebhaber:innen - Unter plantage.shop/obstkiste könnt ihr die leckeren Früchte bestellen und monatlich direkt nach Hause oder an eure Abholstation mitliefern lassen. Um bei der nächsten Lieferung dabei zu sein, bestellt jetzt **bis Sonntag, 13. November!**



Gemüsetipps: Spitzkohl

Zubereitung

Die folgenden Zubereitungsarten lassen sich für alle Kohlsorten anwenden (aufheben!)

- **Roh:** Zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasoße oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.
- **Fermentiert:** Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: Wahnsinnig gesund.
- **Gekocht:** Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschliessend weiter verwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Kohl-Lasagne.
- **Strunk:** Die Blattstrünke werden oft heraus geschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mit essen. Vorher sehr fein schneiden/ hacken.
- **Gebacken/ Gegrillt:** Egal ob halbiert, Streifen- oder Blätterweise, Kohl schmeckt herrlich auf dem Grill oder im Backofen knusprig zubereitet. Bei meinen veganen BBQ-Kursen immer eines DER Highlights. Mariniert mit Misopaste, Sojasoße, scharfen Gewürzmischungen, Olivenöl und Meersalz schmecken die leicht karamellisierten Stücke auch am Folgetag kalt noch hervorragend.

Lagerung & Haltbarkeit

Kohl mag es kühl und dunkel, am Besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Ein toller Trick für Ein- oder Zwei-Personen-Haushalte: Bei großen Kohlköpfen je nach Bedarf nur einzelne Blätter abschälen statt den Kohl zu halbieren. So hält der Kohl wochenlang. Schnittflächen werden schneller trocken oder fangen an zu schimmeln.

Rezept der Woche: Vielschichtige Krautlasagne

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Prise Salz
- 150 g Krautblätter (ca. 10 Stück) z. B. Wirsing, Weißkohl, Rotkohl, Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Pflanzenöl
- 50 g Sojagranulat, nach Gebrauchsanweisung eingeweicht und abgetropft **oder** 100 g Tofu (Natur oder geräuchert), zerkrümelte **oder** 100 g Nusstreter **oder** 100 g gekochte Linsen
- (getrocknete) Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin, ...)
- 200 ml passierte Tomaten **oder** 4 EL Tomatenmark und 200 ml Wasser
- optional 1 Schluck übrig gebliebener Rotwein
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 150 ml Wasser
- 2 TL Hefeflocken
- 1 TL Kapern
- 1 TL Kapernwasser

Zubereitung (1h)

1. Den Backofen auf 190°C Ober/Unterhitze vorheizen.
2. In einer tiefen Pfanne Wasser mit 1 Prise Salz erhitzen. Die Strünke keilförmig aus den Kohlblättern schneiden. Beiseitelegen, sie wandern später in die Füllung.
3. Die Kohlblätter für 2 Minuten im Salzwasser blanchieren und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken.
4. Für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, würfeln und in einer tiefen Pfanne mit 1 Schluck Pflanzenöl anbraten. Die verbliebenen Kohl-Strünke sehr fein schneiden, mit dazugeben und anbraten.
5. Den "Fleischersatz" eurer Wahl (Sojagranulat, Tofu, Linsen, Trester, ...) und die Kräuter zugeben, kräftig anbraten, bis die Röstaromen zum Himmel steigen und alles gut angebräunt ist.
6. Die passierten Tomaten/Tomatenmark-Wasser Mischung daraufschütten, Wein dazu geben und die Sauce mindestens 10 Minuten einkochen lassen.
7. Für die Bechamelsauce die Sonnenblumenkerne, Wasser, Hefeflocken, Kapern und Kapernwasser im Blender/ mit dem Pürierstab cremig zerkleinern. Nach Bedarf mehr Wasser dazugeben und gegebenenfalls etwas Salz/ mehr Kapernwasser (Säure) dazugeben.
8. Eine eingefettete Auflaufform mit Kohlblättern auslegen und abwechselnd mit Bolognesesauce, Bechamelsauce und weiteren Blättern aufschichten. Als letztes mit Bechamelsauce abschließen.
9. Im Backofen für etwa 30 Minuten backen, bis es schön blubbert und sich eine hellbraune Kruste gebildet hat.

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).