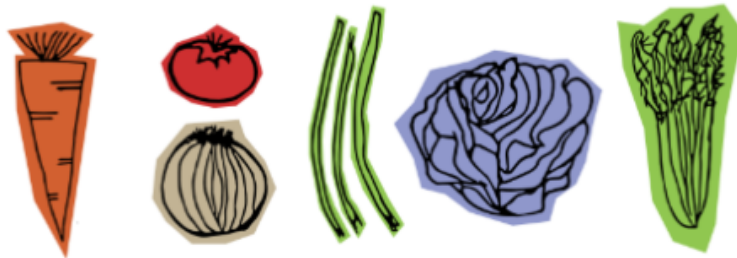


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 47



## ERNTE DER WOCHE

- Spitzkohl\*
- Möhren\*
- Kohlrabi\*
- Knollensellerie
- Kartoffeln
- Palmkohl *oder* Spinat *oder* Schwarzwrettich

\* biozyklisch-vegan

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

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 46\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 45\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

vielen Dank an alle Genoss:innen und Besucher:innen, die uns geholfen haben, die **Winterernte** reinzubekommen. Mit frostigen Temperaturen um die -7 Celsius in der Nacht zu Sonntag waren wir keinen Tag zu früh dran, um die gesamte Ernte zu sichern. Auch im **nächsten Jahr** werden wir wieder eure fleißige Unterstützung gebrauchen können. Denn der Frost kommt oft unverhofft, mit etwas Ansage von 7-10 Tagen. Auf die Schnelle müssen wir dann auch 2023 die Ernte wieder reinholen, aber das schaffen wir!

Auf dem Acker wird es zusehends frostiger und die Arbeit hat mittlerweile wenig damit zu tun, was meist mit klassischer Gärtnerarbeit verbunden wird. Geerntet wird nur noch hier und da, denn viele der von uns angebauten Gemüsekulturen haben dem Frost nur wenig entgegengesetzt. Lediglich der **Grünkohl** und der **Lauch** haben gar keine Probleme mit den eisigen Temperaturen. Die Tage auf dem Acker drehen sich daher momentan vor allem um **Aufräum- und Bauarbeiten**. Wir bauen weiter an den **Bewässerungsleitungen** für unseren Lichtenbergacker, den wir nächstes Jahr das erste Mal als Gemüseacker bewirtschaften möchten. Daneben versuchen wir, alles vor dem Einfluss des Winters in Sicherheit zu bringen. Die bisher stehenden Bewässerungen beispielsweise wurden bereits in der letzten Woche flott für den Winter gemacht - das Wasser in den Leitungen musste abgelassen werden, um etwaige Frostschäden zu verhindern. Lediglich in den **Tunneln** gibt es noch klassische Gärtneraufgaben, denn wenn die Sonne in die Tunnel scheint, sind diese schnell so warm, dass darin einigermaßen anständige Wachstumsbedingungen auch für das **Unkraut** herrschen. Gerade in den Blattgemüsekulturen wird das Unkraut aber schnell zur Last für das Gemüse und für uns bei der Ernte und deshalb machen wir uns diese Woche daran, die Beete von dem noch kleinen Unkraut zu befreien, bevor es uns über den Kopf wächst. Es gibt eben doch immer etwas zu tun, auch wenn es auf den ersten Blick nicht immer so aussieht.

## [+++ Kartoffelpaket aus der aktuellen Ernte bestellen +++](#)

In den letzten Wochen haben sich weniger Menschen als üblich am **wöchentlichen Feedback** beteiligt. Für uns ist das wöchentliche Feedback wichtig, um schnell reagieren und gut planen zu können. Für aussagekräftige Ergebnisse benötigen wir ca. 30 Antworten. Den Link, um die kurze Umfrage auszufüllen, findet ihr immer im Gemüsebrief unten auf der ersten Seite. Vielen Dank!

In Griechenland und Zypern geht die **Obstsaison** nun richtig los. Deshalb gibt es diese Woche in unserer monatlichen Obstkiste leckere Avocados, Bananen, Grapefruits, Orangen, Granatäpfel und Zitronen! Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit, wenn es in Deutschland kaum regionales Obst gibt, ist das ein echtes Highlight. Dazubestellt werden kann die Obstkiste ganz einfach unter [www.plantage.shop](http://www.plantage.shop).

Frostige Grüße  
Euer PlantAge-Team

## PlantAge unterstützt [Havelmi eG](#)

**Wir brauchen Deine Nachfrage! Welchen Pflanzendrink bevorzugst du?** [Havelmi eG](#) wurde 2019 mit dem Ziel gegründet, einen regionalen, biologischen und genossenschaftlich organisierten Pflanzendrink in einer eigenen Genossenschaft zu produzieren. Nach vielen Chargen der Produktion von eigener frischer Haferprodukte ist es an der Zeit die Produktion aus wirtschaftlichen Gründen auszulagern. In diesem Zuge brauchen wir Euer Feedback, um unser Angebot eines regionalen, biologischen und genossenschaftlich hergestellten Haferdrinks zu verbessern.

Foto: Havelmi



### [An der Umfrage teilnehmen](#)

## Gemüse haltbar machen: Einlegen, einkochen, fermentieren

Beim **Einlegen** werden die Lebensmittel vollständig mit erhitztem würzigem Essigsud oder mit Salzwasser bedeckt, die Einmachgläser werden anschließend luftdicht verschlossen (1 Jahr haltbar). Beispiel: Gewürz-, Senfgurken, Perlzwiebeln, Mixed Pickles. Beim **Einkochen** werden Lebensmittel durch Erhitzen und anschließendes luftdichtes Abfüllen konserviert. Nach der Abfüllung des heißen Guts wird dieses in den Gläsern erneut erhitzt, die Deckel funktionieren dabei wie Ventile und schließen das Glas beim Abkühlen durch Unterdruck luftdicht ab, was Pilze und Bakterien abhält. Rezept für schnelle Pickles: Hierfür wird rohes Gemüse mit heißem Essigsud übergossen, bei Zimmertemperatur abgekühlt und im Kühlschrank gelagert, wo es etwa 3-4 Wochen haltbar ist. Zum Übergießen von 500 g Gemüse koche ich einen Sud aus 500 ml Wasser, 250 ml Essig, 2 EL Salz und 2 TL Zucker. Nach Belieben würze ich zusätzlich mit Senfsaat, Koriander, Lorberblättern, Gewürznelken, Sternanis, Chilischoten, Thymian, Rosmarin, Oregano, Piment, Knoblauch. Die Methode ist auch perfekt zur Resteverwertung von "müden" Radieschen, halben Zwiebeln, fein geschnittenen Stielen von Grünkohl, Petersilie, Dill und Koriander. **Fermentieren:** Gemüse wie Kohl oder Rettich, das Wasser abgibt, wird mind. 10 min. mit Salz massiert und dann im eigenen Saft fermentiert (1 TL Salz pro ½ Kohl). Andere Gemüse wie Karotten, Bete, Blumenkohl werden entweder roh (geraspelt oder in Scheiben) oder kurz blanchiert und abgekühlt (grüne Bohnen) vollständig mit 3%iger Salzlake begossen (1 l warmes Wasser + 30 g Salz, aufgelöst + optional Gewürze). Die Fermentation erfolgt bei Zimmertemperatur, das Glas muss nicht vollständig verschlossen werden, aber es ist sinnvoll, den Inhalt durch Abdecken vor Staub, Insekten oder Ähnlichem zu schützen. Ich lege den Glasdeckel eines Einmachglases los obenauf und checke täglich, dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist, da sonst Schimmel- und Austrocknungsgefahr besteht. Je nach Geschmack und Gemüse dauert die Fermentationsphase zwischen 5 Tagen und 3 Wochen. Einfach immer wieder probieren, bis der gewünschte Geschmack und die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend das Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Zum weiterlesen: Hier findet ihr super Guides zum [Picklen](#) & [Fermentieren](#).

Die Tipps und Informationen stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann ([www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com)), aus ihrem neuesten Buch „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

## Rezept der Woche: [Vegane Mohnnudeln](#)

Es wird mal wieder süß auf dem Blog. Wir haben eine Spezialität der böhmischen und österreichischen Küche aufgegriffen und kochen vegane Mohnnudeln. Das sind eine Art Schupfnudeln aus Kartoffelteig, die mit Butter und Mohn in der Pfanne geschwenkt und mit Puderzucker bestäubt serviert werden. Genau wie andere Mehlspeisen-Klassiker wie zum Beispiel [Kaiserschmarrn](#) oder [Germknödel](#), werden auch die Mohnnudeln nicht nur zum Dessert, sondern gerne als süße Hauptspeise serviert. Die Portionsangaben beziehen sich daher auf große, sättigende Portionen.



### Zutaten (für 2 Portionen):

#### Teig

- 600 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 150 g Weizenmehl
- 1 geh. EL Speisestärke, z.B. Kartoffel- oder Maisstärke
- 2 EL vegane Butter, weich
- 1 Prise Salz

#### Sonstiges

- 60 g Mohn
- 40 g vegane Butter
- Puderzucker
- 1 Schuss Rum, optional

### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in ausreichend Salzwasser in einem Topf ca. 40 Minuten weich köcheln. Anschließend abgießen, schälen und stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen.
2. Die restlichen Zutaten für den Teig zu der Kartoffelmasse geben und alles zu einer glatten Masse verkneten. Aus dem Teig mit bemehlten Händen kleine Schupfnudeln rollen.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze herunterstellen, so dass das Wasser nicht mehr kocht. Die Schupfnudeln vorsichtig hineingeben und ca. 5-7 Minuten sieden lassen, bis sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Die vegane Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur zerlassen. Mohn (und optional einen Schuss Rum) dazugeben und die Nudeln darin schwenken. Die Mohnnudeln mit ordentlich Puderzucker bestäubt servieren.

**Notiz:** Ganz wunderbar schmecken die Mohnnudeln auch mit etwas Apfel- oder Pflaumenmus.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking ([www.cheapandcheerfulcooking.com](http://www.cheapandcheerfulcooking.com)) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.