

# GEMÜSEBRIEF

**KW 50**

Betriebsferien in KW 51 & KW 1!



## ERNTE DER WOCHE

- **Jahreskalender 2022 extra beiliegend!**
- Kartoffeln\*\* - Agria
- Schwarzer Rettich\*\*
- Feldsalat\*
- Rote Zwiebeln\*\*
- Ggf. Steckrübe\*\* (bei kleinem Rotkohl)

Von **Biohof Zielke**

- Rotkohl

Von Markendorfer Obstbauer Axel

- Apfel - Pinova (nicht Bio)

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 49\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 48\)](#)

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

**In den nächsten zwei Wochen werden keine Gemüseboxen geliefert und wir sind in den Betriebsferien auch nicht erreichbar.** Diese Woche ist also die letzte Lieferung für dieses Jahr. Das heißt ihr habt endlich Zeit eure Kartoffel- und Möhrenlager aufzubrechen. ;-)

Passend zu Weihnachten gibt es leckeren Rotkohl von unserem befreundeten Biobauern Conrad Zielke. Zusammen mit den Äpfeln lässt sich daraus ein feierliches Festmahl zaubern. Dazu eine große Portion Feldsalat und Kartoffelpüree - Yum!

Für uns heißt es diese Woche nochmal Endsprint, umso viel Gemüse wie möglich ins **Lager** zu bringen. Die milden Temperaturen sind dafür hervorragend. Rote Beete, Knollensellerie, Möhren und Schwarzrettich kommen nun vom Feld in unsere Kühllager, sodass wir euch damit in den ersten Monaten des neuen Jahres versorgen können. Auf dem Acker bleiben hingegen Grünkohl, wovon es voraussichtlich noch genug für 7 weitere Lieferungen gibt, Porree, Pastinake und die frischen Salate im Tunnel. Natürlich haben wir noch weiteres Gemüse und Kräuter für euch gelagert, damit es auch nicht langweilig wird.

Es gibt gute Neuigkeiten! Der Zuckerhut ist leer :D

In diesem Zuge möchten wir euch auch den ersten Teil der [Ergebnisse der Jahresumfrage](#) präsentieren. Dieser bezieht sich ganz auf die Ernteplanung für die nächste Saison. Ihr findet dazu die Ergebnisse der Fragen, sowie eine Zusammenfassung/Fazit. Eure Wünsche werden in unsere Anbauplanung selbstverständlich einbezogen. Auch planen wir 2022 etwas weniger Gemüse im Sommer anzubauen. Dazu gab es mehrfach Feedback, dass es zu viel war und es war auch einer der häufigsten Kündigungsgründe. Das ist also unser erstes Neujahrsvorhaben. Unsere weiteren Pläne werden wir euch im Januar vorstellen. Es lässt sich jedoch schon mal sagen, dass die Stärkung der Gemeinschaft und die Qualitätssicherung und -steigerung auf vielfachen Ebenen im Fokus stehen wird.

Feierliche Grüße - wir sehen uns bald wieder!

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Infoabend](#) am 17. Januar um 19 Uhr



# Gemüse Tipps: Schwarzer Rettich

## 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. Bestreust du ihn mit Salz, milderst du seine Schärfe etwas ab. Du kannst Schwarzen Rettich aber auch gut einlegen oder in Gemüsesuppen mitkochen.
- 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.



## Hustensaft aus Schwarzrettich herstellen:

1. Schneide als Erstes mit einem scharfen Messer das obere Ende des Schwarzen Rettichs gerade ab. Das obere Ende muss später als „Deckel“ fungieren.
2. Höhle den Rettich jetzt mit einem Teelöffel oder Messer kegelförmig aus. Schneide das Rettichinnere klein und stelle es beiseite.
3. Steche jetzt in den Boden des Rettichs einige Löcher. Am besten benutzt du dafür einen Schaschlikspieß oder eine Stricknadel. Durch diese Löcher läuft später der Hustensirup.
4. Fülle den ausgehöhlten Rettich jetzt bis zur Hälfte mit Honig und gib die übrigen Rettichstücke hinzu.
5. Rühre alles kurz um und setze den „Deckel“ des Rettichs wieder auf.
6. Setze den gefüllten Rettich auf einen Teller oder in ein Glas und lass ihn für ein paar Stunden stehen.
7. Fülle den aufgefangenen Sirup in ein sauberes Glas und lagere ihn im Kühlschrank.

Quelle: [Utopia](#)

# Rezept der Woche: [Apfel-Rotkohl](#)

## Zutaten:

- 1 kg Rotkohl, entspricht ca. 1 kleinen Kopf
- 2 Zwiebeln
- 1 Apfel
- 3 EL veganes Zwiebelschmalz, alternativ vegane Butter oder Pflanzenöl
- 3 EL Zucker
- 200 ml Rotwein
- 1 Blatt Lorbeer
- 3 Gewürznelken
- 3 Körner Piment
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 3 EL eingemachte Preiselbeeren, alternativ Marmelade nach Wahl
- 2 EL Apfelessig
- 

## Zubereitung:

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Ihn vierteln und den Strunk herausschneiden. Anschließend den Kohl in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Apfel entkernen und grob würfeln.

Zuerst die Zwiebel mit dem Zwiebelschmalz bei mittlerer Temperatur in einem großen Topf anbraten. Dann Rotkohl, Apfel und Zucker hinzugeben und etwas karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen. Salzen und pfeffern. Die Gewürze hineingeben (z.B. in einem Gewürzsäckchen oder Teesieb) und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur für 60-90 Minuten köcheln lassen.

Die Gewürze aus dem Rotkohl entfernen. Den Apfel-Rotkohl mit Apfelessig, eingemachten Preiselbeeren und ggf. nochmal Salz und Pfeffer abschmecken.

*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*

## Hier kocht Alex: [Christmas Burrito](#)

Mein Burrito der seines Gleichen sucht und süchtig macht! Hier treffen knusprig vegane Ente auf knackigem Rotkrautsalat und herzhaftem Maronen. Perfekt für die stressigen Tage in der Vorweihnachtszeit, in denen zwischen Arbeit, Familie und Geschenken manchmal wenig Zeit für lange Zubereitungen bleibt. Also Leute, dreht die Weihnachtsplaylist auf volle Lautstärke, jetzt herrscht feierliche Vorfreude in der Küche!

Euer Alex 😊👌