

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

# GEMÜSEBRIEF

**KW 50**

**Keine Lieferung in KW 51 & 52!**  
**Denkt diese Woche an euer [Obst](#) :)**



## ERNTTE DER WOCHE

- Spitzkohl oder Rotkohl
- Kartoffeln
- Rote Bete
- Schwarzwrettich
- Kohlrabi\*
- Möhren\*

\* biozyklisch-vegan

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

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

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

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Heute erreicht euch die letzte Gemüsekiste des Jahres. Wir verabschieden uns in die jährlichen **Betriebsferien**.

Wir möchten an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen, um Danke zu sagen. Danke für ein ereignisreiches und teils herausforderndes Jahr, für die Unterstützung, die uns entgegengebracht wird und für das positive, aber auch kritische Feedback aus dem Kreis unserer Genossinnen und Genossen. Wir nehmen uns jede Stimme zu Herzen und sind im Hintergrund ständig dabei, unsere Abläufe auf dem Hof zu optimieren, neue Wege und Lösungen für Probleme zu finden und die Qualität unserer Gemüsekiste konsequent zu verbessern. Momentan stecken wir mitten in der Planung für die nächste Anbausaison und versuchen alles neu Gelernte einfließen zu lassen, um uns immer wieder ein Stück zu verbessern. Das Ackerteam freut sich schon auf das neue Jahr, auf die ersten Jungpflanzen und die ersten Ernten im Jahr 2023. Doch jetzt verabschieden wir uns für dieses Jahr erst einmal und wünschen allen Genossinnen und Genossen, Unterstützer\*innen und Freundinnen und Freunden ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in das kommende neue Jahr.

**Am 21. Januar findet in Berlin die "[Wir haben es satt!](#)"-Demo statt.** PlantAge organisiert gemeinsam mit weiteren Gruppen den **Veganen Block**. Wer uns dabei als Ordner:in/Helfer:in unterstützen möchte, meldet sich bitte über [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm). Gerne können sich auch noch weitere Gruppen anschließen. Wir möchten, dass der vegane Block deutlich sichtbar ist! Also seid dabei und geht mit uns gemeinsam für eine bio-vegane Agrarwende auf die Straße!

Auf unserer Webseite unter Aktuelles könnt ihr nun die [Ergebnisse der Jahresumfrage](#) einsehen und auch unsere Einschätzung zu verschiedenen Kategorien nachlesen. Danke, dass so viele daran teilgenommen haben!

Es ist ruhig geworden auf dem Acker. Alle, die bei den langsam frostiger werdenden Temperaturen draußen arbeiten müssen, freuen sich zu Recht auf die kommenden zwei Wochen Erholung. Lediglich zur Absicherung wird alle paar Tage jemand von uns bei unseren Feldern vorbeischauen, um sicherzugehen, dass wir zum kommenden Jahresanfang keine unangenehme Überraschung erleben.

In der Maschinenhalle werden Traktoren und Anbaugeräte repariert, gepflegt und für die nächste Saison fertiggemacht und sofern es die Temperaturen zulassen, wird noch die ein oder andere Bewässerungsleitung auf unserem neuen Ackerstück verlegt. Ansonsten baut das Ackermann schon einmal angefallene Überstunden aus dem arbeitsreichen Sommermonaten ab.

Weihnachtliche Grüße  
Euer PlantAge-Team

# Gemüse-Tipps: Rotkohl

## Lagerung

Ein frischer Rotkohlkopf kann für 1-2 Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden, im Keller sogar länger.

Einmal angeschnitten verringert sich die Haltbarkeit:

Geschnittener Rotkohl bleibt rund 10 Tage im Kühlschrank haltbar.

Damit Rotkohl länger haltbar bleibt, sollte neben der richtigen Lagerung auch auf Folgendes geachtet werden:

- Die äußeren Blätter dienen als Schutz für den inneren Teil des Rotkohls und sollten zunächst nicht entfernt werden
- Waschen Sie den Rotkohl erst vor der Verwendung

Für eine längere Haltbarkeit von mehreren Monaten gibt es diverse Methoden. Darunter fermentieren, einmachen, einlegen oder einkochen. Für eine Lagerung von einem Jahr friert man Rotkohl ein.

Vor dem **Einfrieren** sollte der rohe Rotkohl blanchiert oder gekocht werden.

Ohne Blanchieren ist der Rotkohl nach dem Auftauen eher matschig und nicht bissfest.

So friert man Rotkohl ein:

1. Entfernen Sie die äußeren Blätter und den Strunk des Rotkohls
2. Schneiden Sie alles in kleine Raspeln
3. "Kochen" Sie den geschnittenen Rotkohl für 2 Minuten in kochendem Wasser
4. Anschließend für 2 Minuten im Eisbad auskühlen lassen
5. Auf Küchenpapier oder im Sieb etwas trocknen lassen
6. In Gefrierbeutel oder Behälter füllen und im Eisfach verstauen

Eingefrorener Rotkohl ist so für 10-12 Monate haltbar.

Danach kann es zu Geschmack- und Texturveränderungen kommen.

Aber auch danach bleibt durchgängig gefrorener Rotkohl immer noch essbar.

Quelle: <https://haltbarkeit.info/gemuese/rotkohl/>

Zu deftigen Speisen eignet sich Rotkohl als leckere Beilage. An Weihnachten ist Rotkohl besonders beliebt. Es ist daher kein Zufall, dass ihr diese Woche Rotkohl von unserem Acker in eurem Ernteanteil findet. Das passende Rezept zur Zubereitung findet ihr hier: [Ein](#)

[klassisches Rotkohl-Rezept](#) (Utopia)



## Rezept der Woche: Kohlrabi(Schalen)-Suppe

Dieses Rezept ist perfekt für unsere großen festen Winterkohlrabis. Zum Roh essen würde man nämlich doch vielleicht eher einen zarten kleinen Kohlrabi aus dem Sommer bevorzugen. Und jetzt zur kalten Jahreszeit passt eine wärmende Suppe doch perfekt. Nach dem Prinzip der "Zero Waste Küche" von Sophia Hoffmann werden hier auch die Schalen verwendet. Wer das Innere des Kohlrabis anders verwendet, zum Beispiel für Kohlrabischnitzel, kann auch ausschließlich die Schalen für die Suppe verwenden. Mit ein paar Kartoffeln könnte man die Suppe zusätzlich strecken. Achtet dann natürlich darauf, dass die Suppe lange genug kocht, bis die Kartoffeln gar sind.

20 Minuten/ 2 Portionen

### Zutaten

- je nach Größe 1- 2 Kohlrabi, gerne auch etwas holzigere, gerne auch mit Blättern
- etwas Pflanzenöl
- Wasser
- optional eine Handvoll frische Basilikumblätter
- 2 -3 EL Tahina (Sesampaste)
- Salz
- Muskat
- Essig

### Zubereitung

Alles vom Kohlrabi grob würfeln. Etwas Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Kohlrabistücke einige Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Wasser aufgießen, so dass alles bedeckt ist. Salzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Stücke weich sind.

Ihr könnt statt Wasser auch Gemüsebrühe verwenden oder etwas (selbstgemachte) Gemüsebrühepaste/pulver dazugeben. Wenn die Stücke weich sind, das Tahina und optional die Basilikumblätter dazugeben und die Suppe im Blender oder mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz, Muskat und Essig abschmecken.



---

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm