

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

# GEMÜSEBRIEF

KW 9



## ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Feldsalat\*
- Porree\* oder Zwiebeln\*
- Rote Bete

Von Biohof Zielke

- Weißkohl

\* biozyklisch-vegan

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

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 8\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 7\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Die Anbauplanung für 2023 ist in den letzten Zügen. Da wir jetzt auch die Planung für die Winterkulturen schon machen müssen, möchten wir euch gerne um ein **Feedback zu den letzten Monaten** bitten. Ihr könnt darin zu jedem Gemüse angeben, ob ihr euch weniger, mehr oder genauso viel von dieser Kultur wünscht. Außerdem können neue Gemüsesorten vorgeschlagen werden, die wir für euch anbauen sollten. Es gibt zusätzlich eine Gegenüberstellung von Kulturen, die platztechnisch und wegen der Fruchtfolge auf unserem Acker "konkurrieren". Da könnt ihr entscheiden, von welcher der jeweiligen Kulturen wir eher mehr produzieren sollten. In eine etwas andere Richtung geht es noch bei der Frage bzgl. Unserer Mitmachaktionen 2023.

Am Ende der Umfrage wartet als kleines Dankeschön ein Gutschein für unseren biozyklisch-veganen [Shop](#). Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme! ♥

→ [Jetzt an Umfrage teilnehmen - "Nachgefragt: Herbst- & Wintergemüse 2022/2023 | \(& Mitmachaktionen 2023\)](#)

Nächste Woche verschiebt sich die **Auslieferung von Mittwoch auf Dienstag**, wegen eines Feiertages! Auf die Lieferungen am Donnerstag und Dienstag hat es keine Auswirkungen. Bitte beachtet die entsprechenden Informationen in unserer Email an alle, die es betrifft.

Wir freuen uns über eine neue **Abholstation** in unserem inzwischen umfangreichen Netzwerk. [Kaffee und Korn](#) heißt die neue Station in Karlshorst. Mutige Menschen haben hier einen Unverpacktladen eröffnet und sich damit einen Traum erfüllt.

Wir bekommen es über unsere Verteilstationen ja immer direkt mit, wenn ein Laden schließen muss und leider wird es häufiger. Gerne möchten wir euch anregen, öfter in eurer Verteilstation etwas zu kaufen oder ganz grundsätzlich Unverpacktläden und nachhaltige/vegane Geschäfte und Cafés durch euren Einkauf zu unterstützen. Auch eine 5-Sterne Bewertung bei Google ist wertvoll und kostet euch nichts.

Aktuell sind wir auf der Suche nach weiteren Stationen in Samariterviertel, Prenzlauer Berg und Friedrichshain-Kreuzberg. Vielleicht habt ihr einen heißen Tipp für uns? Cafés, Restaurants, Bioläden, Unverpacktläden, geschützte Hinterhöfe, Urbane Gärten, Co-Working Spaces... Die Möglichkeiten sind vielseitig. Uns hilft es natürlich besonders, wenn ihr selbst als Botschafter:innen aktiv werden könnt und die Ladenbetreiber:innen anspricht und von PlantAge erzählt. Gerne stellen wir euch dafür Informationsmaterial zur Verfügung.

Die Rote Bete kann unter Umständen schon etwas weich sein, was sortenabhängig ist. Sie verliert einfach mit der Zeit etwas Wasser, auf den Genuss hat dies jedoch keinen Einfluss. Beim Weißkohl findet ihr ggf. Geteilte Kohlköpfe, da diese teilweise sehr groß waren. Beim Porree handelt es sich um die letzte Ernte. Es sind daher vorrangig kleine Exemplare, die bei den letzten Ernten noch stehen gelassen wurden, damit sie noch etwas wachsen können.

Euer PlantAge-Team

# Gemüse-Tipps: Biozyklisch-Veganer Anbau und Richtlinien

Unser Betrieb arbeitet nach den Biozyklisch-Veganen Richtlinien. Die „Biozyklisch-Veganen Richtlinien“ basieren auf den grundlegenden anbautechnischen und sozial-ökologischen Erkenntnissen von Bio-Pionier Adolf Hoops (1932-1999), der bereits in den 1950er Jahren im „Bio-Modell Walsrode“ in der Lüneburger Heide die Grundlagen für eine zukunftsweisende, pflanzenbasierte und nutztierfreie Landbewirtschaftung geschaffen hatte. Von Anfang an wurde dabei auch ein besonderer Wert auf die Förderung der Artenvielfalt und eines gesunden Bodenlebens, auf die Schließung organischer Stoffkreisläufe sowie auf einen gezielten Humusaufbau gelegt.

Die „Biozyklisch-Veganen Richtlinien“, die von der gemeinnützig orientierten Adolf-Hoops-Gesellschaft mbH (Berlin) herausgegeben und verwaltet werden, sind seit Ende 2017 als IFOAM-akkreditierter veganer Ökostandard weltweit einsetzbar.

Ein professionelles Zertifizierungssystem und das damit verbundene Gütesiegel „BIOZYKLISCH-VEGANER ANBAU“ gewährt Verbrauchern volle Transparenz auf allen Ebenen der Wertschöpfungskette und gibt ihnen die Sicherheit, dass die auf diese Weise gekennzeichneten Produkte neben ökologischen auch nach veganen Prinzipien angebaut wurden.

Wir sind auch Mitglied im Förderkreis Biozyklisch-Veganer Anbau e.V. Dieser hat die Förderung eines kreislaufbasierten Ökolandbaus ohne kommerzielle Nutz- und Schlachttierhaltung und ohne den Einsatz von Dünge- und Betriebsmitteln tierischen Ursprungs zum Ziel. Er ist ein breiter Zusammenschluss von engagierten Privatpersonen, Betrieben und Institutionen aus Landwirtschaft, Verarbeitung, Handel und Wissenschaft sowie von Organisationen, die sich für Tierrechte und eine vegane Lebensweise einsetzen. Der Verein berät Betriebe bei der Umstellung auf die biozyklisch-vegane Anbauweise und sensibilisiert die Öffentlichkeit für die Vorteile des biozyklisch-vegane Anbaus. Des Weiteren begleitet er Forschungsvorhaben zum gezielten Humusaufbau und zur nachhaltigen Steigerung der Bodenfruchtbarkeit durch den Einsatz von biozyklischer Humuserde auf rein pflanzlicher Grundlage.

Detaillierte Informationen findet ihr auf der Webseite des Förderkreises Biozyklisch-Veganer Anbau e.V.: <https://biozyklisch-vegan.org/>

# Rezept der Woche: Pulled Jackfruit Burger mit Cole Slaw

## PULLED JACKFRUIT BURGER

- 2 Burgerbrötchen
- 1 Dose grüne Jackfrucht in Wasser oder Salzlake (Abtropfgewicht 280 g)
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml BBQ Sauce + 2 EL extra
- ca. 50 ml Wasser

## COLE SLAW

- 1/2 Weißkohl (etwa 600 g)
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 1 gehäufter EL Zucker
- 3 EL vegane Mayonnaise
- 3 EL Sojajoghurt
- 60 ml Sojamilch
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- einen guten Schuss Olivenöl

## Zubereitung

1. Für den Cole Slaw den Weißkohl und die Karotte in feine Stifte schneiden. Ich nutze hierfür eine Mandoline, also einen Gemüsehobel. Die Zwiebel fein hacken. Zucker, Salz, Pfeffer, Mayo, Sojajoghurt, Sojamilch und Zitronensaft in einer großen Schüssel verrühren. Den gehobelten Kohl, die Karotte und die Hälfte der Zwiebeln hinzugeben und alles gut vermengen.

2. Die Jackfrucht abgießen und unter kaltem Wasser abspülen. Den harten Mittelteil aller Jackfruchtstücke wegschneiden und fein hacken. Jedes Jackfruchtstück dann halbieren und dabei die Kerne entfernen. Die Knoblauchzehe fein würfeln. Die Jackfrucht mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur anbraten, bis sie etwas Farbe bekommt. Die zweite Hälfte der Zwiebeln hinzugeben und eine weitere Minute anschwitzen, dann den Knoblauch hinzufügen. Gib 100 ml BBQ Sauce und etwa 50 ml Wasser hinzu, reduziere die Hitze auf niedrig bis mittel und lasse alles etwa 20-25 Minuten simmern. Falls die Flüssigkeit bereits verkocht, bevor die Jackfrucht weich ist, gib einfach noch etwas Wasser hinzu.

3. Sobald die Jackfrucht dann schön zart ist, kann man sie wie Pulled Pork auseinanderzupfen. Dafür kannst Du zwei Gabeln verwenden oder man vollbringt diese Leistung (= etwas zerdrücken und auseinanderzupfen) einfach mit dem hölzernen Kochlöffel (definitiv besser für Deine Pfanne 😊). Erhöhe die Temperatur wieder auf mittel bis hoch und brate alles nochmal 2 bis 3 Minuten, um den maximalen Geschmack rauszuholen.

4. Zum Servieren die Hälfte des Pulled Jackfrucht auf das Burgerbrötchen setzen. 1 EL BBQ Sauce, 2 EL Cole Slaw darauf geben und Deckel drauf. Den Pulled Jackfruit Burger zusammen mit noch mehr Cole Slaw servieren oder sogar noch etwas gegrillten Mais und Pommes dazu und schwupps hat man ein volles BBQ Menü.

Quelle: <https://cheapandcheerfulcooking.com/pulled-jackfruit-burger-mit-cole-slau/>