

GEMÜSEBRIEF

KW 11



ERNTE DER WOCHE

- Feldsalat* oder Postelein*
- Porree
- Zwiebeln
- Apfelsaft (Pfandflasche bitte an uns zurück bringen)



Von Biohof Zielke:

- Möhren
- Kohlrabi

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 10\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 9\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Gerne hätten wir diese Woche für euch unseren **Topinambur** geerntet. Leider kommt die Erntemaschine nicht unterhalb der Knollen, sodass wir sie mit der Hand ernten müssen. Für diese Woche wäre das zeitlich etwas knapp geworden, deshalb gibt es stattdessen unseren fruchtigen **Apfelsaft in Pfandflaschen**.

Für unsere aktuelle **Umfrage zum Thema "[Werte, Kommunikation & Gemeinschaft](#)"** brauchen wir noch weitere Teilnehmer:innen. Wer noch nicht mitgemacht hat, kann bis zum 22. März seine Stimme abgeben und damit die PlantAge Genossenschaft mitgestalten. Die Teilnahme dauert etwa 5-10 Minuten. Als kleine Wertschätzung wartet am Ende ein **5€-Gutschein für den [PlantAge Shop](#)**.

[→ Jetzt an Umfrage teilnehmen](#)

Einladung zum Kinoabend am 20. März um 19 Uhr im ACUDkino Berlin

Unsere winterliche Kinoreihe geht in die letzte Runde. Den Abschluss macht der **Film "Wild Plants"**. Als kleine Überraschung wird **Autorin Mely Kiyak** nach dem Film für ein anschließendes Gespräch da sein. Mely Kiyak ist Autorin von Büchern, Theatertexten und bei Zeit Online erscheint ihre Serie "Gute Momente". Ihr aktuelles Buch Dieser Garten (2024) im mikrotex Verlag, erzählt von den unglaublich erfinderischen und nachhaltigen Nonnen im Klostersgarten der Abtei St. Maria in Fulda. Nach dem Film Wild Plants wird Mely Kiyak von der Wildheit des 400 Jahre alten Gartens erzählen, wo seit 50 Jahren ökologisch gegärtnert und kompostiert wird, und wo auch mal Auberginen neben Dahlien gepflanzt werden.

Über den Film: ‚Wild Plants‘ sind Gewächse, die sich auf brachem Land ansiedeln, scheinbar unbewohnbares Terrain in Besitz nehmen und neue Lebensräume schaffen. ‚Wild Plants‘ sind aber auch Menschen, die ihre eigenen Utopien entwerfen und zu Impulsgebern für andere werden. An vielen verstreuten Orten auf der Welt leben Menschen und wachsen Projekte, in denen sich botanischer und biographischer Wildwuchs miteinander verbinden. ‚Wild Plants‘ ist eine filmische Forschungsreise, begleitet von Fragen über das Verhältnis von Mensch und Natur.

Mehr Infos zur Veranstaltung erfährst du auf unserer [Webseite](#) und [HIER geht's zum Trailer & Tickets](#). Wir freuen uns auf euch!

Zur Erinnerung: In den Wochen **KW 13, 15 und 17** findet keine Gemüselieferung statt. Aus ökonomischen und ökologischen Gründen werden die Lieferungen zusammengefasst.

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Kinoabend "Wild Plants" am 20.03. um 19 Uhr](#)

Gemüse-Tipps: Feldsalat

Viel Erde dran? Ein sandiges Knirschen zwischen den Zähnen kann einem ganz schön den Appetit vermiesen. Deshalb gilt beim Feldsalat lieber mehrmals waschen und/oder ein bisschen in kaltem Wasser schwimmen lassen. Dem Waschwasser einen klitzekleinen Schuss Essig hinzuzufügen hilft, die Erde zu lösen. → gilt für Postelein natürlich auch!

“Er gilt zu Recht als Wintersalat schlechthin, denn Feldsalat wird schon seit Generationen genau in der Art und Weise produziert - unbeheizt in einfachen Kulturräumen. Nicht nur im Erwerbsanbau, auch im Hausgarten schätzt man seine unglaubliche Winterhärte und Robustheit. Und er zählt geschmacklich zum Feinsten, was das Salatbeet zu bieten hat.

Botanisch gesehen ist der Feldsalat eine Besonderheit aus der Familie der Baldriangewächse. Im deutschsprachigen Raum wurde er mit zahlreichen lokal gefärbten Namen bedacht: Feld- oder Ackersalat heißt er offiziell in Deutschland, in manchen Bundesländern auch Sonnenwirbel, Mäuse- oder Hasenöhrchen.

Feldsalat ist klimatisch an unsere Bedingungen bestens angepasst. Ihm wird gemeinhin eine Frosthärte von -20°C zugestanden. Auch bei +5°C ist er imstande zu wachsen. Im Freien sind im Winter nur längere Regenperioden und eine matschige Schneeauflage ein Problem. Davor sollte man den Feldsalat schützen, um Pilzinfektionen zu vermeiden.

Keinesfalls sollte man gefrorenen Feldsalat schneiden, denn die zarten Blätter sind sehr empfindlich. Nach dem Auftauen werden sie schwarz und matschig. Schon das Berühren gefrorener Blätter verursacht Frostschäden. Am besten wartet man, bis die Mittagssonne an einem frostfreien Tag die Bestände wieder auftaut. Es lassen sich entweder ganze Rosetten ernten, was in der Schüssel wirklich sehr ansprechend wirkt, oder man schneidet Einzelblättchen etwa 2cm über dem Boden. So kann man die Bestände im zeitigen Frühjahr auch noch ein zweites Mal ernten.”

Quelle: Wolfgang Palme, Frisches Gemüse im Winter ernten, 2016

Rezept der Woche: Kohlrabischnitzel

Kohlrabi zählt bei vielen sicher nicht zum absoluten Lieblingsgemüse. Doch dieses Rezept könnte das vielleicht ändern.

Zutaten:

- 2 Kohlrabi
- 3 EL Mehl
- 9 EL Wasser
- Salz und Pfeffer
- Semmelbrösel
- Öl

Zubereitung:

Kohlrabischnitzel zuzubereiten ist unkompliziert und geht schnell. Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie es funktioniert. Plane etwa 30 Minuten für das Rezept ein.

Wasche und schäle den Kohlrabi.

Schneide den Kohlrabi in etwa gleich große Scheiben.

Gib etwas Salzwasser in einen Kochtopf und bringe es zum Kochen.

Gare den Kohlrabi drei bis fünf Minuten bissfest im heißen Salzwasser.

Nimm das Gemüse aus dem Kochtopf heraus und tupfe es trocken.

Mische neun Esslöffel Wasser und drei Esslöffel Mehl mit einer Prise Salz.

Stelle einen Teller mit Semmelbröseln zum Panieren bereit.

Wende die Kohlrabischeiben zuerst im Mehlbrei und anschließend in den Semmelbröseln. Wiederhole den Vorgang, wenn du eine dickere Panade bevorzugst.

Gib nun reichlich Öl in eine Pfanne. Erhitze das Öl und brate die einzelnen Kohlrabischnitzel darin, bis sie goldbraun sind.

Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/kohlrabischnitzel-ein-veganes-rezept/>

Zero Waste Tipp: Semmelbrösel muss man nicht kaufen, sondern kann man auch ganz einfach selber machen. Altes Brot in Würfel schneiden, dann richtig gut trocknen lassen (z.B. im Ofen) und dann klein hauen (in einer Tüte mit einem Nudelholz verkloppen) oder mit einem Küchengerät (z.B. Thermomix) grob schreddern - wenn es zu fein wird, hat man Paniermehl.

Zur Anleitung:

<https://www.lecker.de/semmelbroesel-wissenswertes-und-tipps-zum-selbermachen-74058.html>