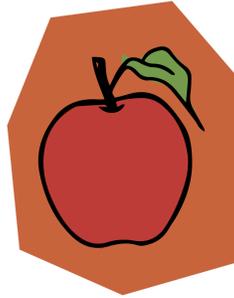


GEMÜSEBRIEF

KW 16 + 17



ERNTE DER WOCHE

- Radieschen* - Rudi & French Breakfast
- Schnittlauch*
- Pak Choi*
- Postelein*
- Rote Bete (teilweise von Zielke)
- Porree
- Zwiebeln
- Apfelsaft (teilweise von Apfelgalerie) oder [Havelmi](#)

Von Biohof-Zielke:

- Pastinake
- Kartoffeln

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau



→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 14+15\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 12+13\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Am Samstag, den **27. April** findet unsere erste Ackerveranstaltung in diesem Jahr statt. Wir laden euch herzlich zu unserer **großen Ackerführung im Frühling** ein. → [Infos zur Ackerführung](#)

Es gibt viele gute Nachrichten diese Woche: Das **Rote Bete Lager ist leer!** ;-) Damit es aber noch einmal für alle reicht, hat Biohof Zielke uns noch ein paar geliefert. Die nächste gute Nachricht ist, dass wir wieder **frisches Grünzeug** ernten! Radieschen, Pak Choi und Schnittlauch sind unsere ersten Frühlingskulturen und bringen die ersehnte Abwechslung im Ernteanteil.

Als Highlight gibt es diese Woche noch einmal unseren **Apfelsaft**. Da auch dieser leider nicht mehr für alle reicht, wird aufgestockt mit Havelmi und Apfelsaft von Thomas (Apfelgalerie).

Vom **Postelein** gibt es diese Woche die letzte Ernte. Wir empfehlen ihn schnell zu Verarbeiten, z.B. als Suppe oder Pesto (kann man auch gut einfrieren). Da wir diese Woche unvorhergesehen unterbesetzt sind, schaffen wir es voraussichtlich nicht, alle Salat in Tüten zu packen, auch wenn wir mitbekommen haben, dass es die Qualität beeinträchtigt. Wir bitten um Verständnis.

Eure Meinung ist gefragt - sollen wir nächstes Jahr im Frühling **wieder einen zweiwöchigen Rhythmus einplanen** oder lieber alles in Bewegung setzen, um auch im Frühjahr wöchentlich zu liefern? Wir können das nicht ohne euch entscheiden. In unserem wöchentlichen Feedback gibt es daher diesmal eine Sonderfrage zu genau diesem Thema. Wir sind gespannt was ihr sagt und wollen das natürlich in eurem Interesse umsetzen. → [Feedback geben](#)

Apropos zweiwöchige Lieferung: Seit einiger Zeit testen wir das **Modell einer zweiwöchigen Lieferung** z.B. für Single-Haushalte (alternativ zu kleiner Kiste). Viele Genoss:innen teilen sich eine Kiste mit Freund:innen. Ein zweiwöchiges Angebot von unserer Seite, kann es neuen Mitglieder leichter machen mitzumachen, denen eine wöchentliche Lieferung zu viel Gemüse ist und keine Person zum Teilen der Ernte finden.

Unsere Sorge war lange, dass wir mit diesem Angebot ein Eigentor schießen und es quasi als Konkurrenz zur wöchentlichen Lieferung steht. Nach wie vor ist für uns natürlich eine wöchentliche Lieferung besser, da eine Kiste mehr oder weniger für das Ackerteam keinen signifikanten Unterschied macht, aber für die Verwaltung durch die höhere Anzahl an Verträgen mehr Arbeit entsteht. Dieser Aufwand wird jedoch mit eingepreist.

Wenn wir dadurch ein paar mehr Menschen für PlantAge begeistern oder bestehende Mitglieder halten können, dann hat es sich für uns allemal gelohnt.

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Große Ackerführung im Frühling am 27. April um 14 Uhr](#)

Gemüsetipps: Radieschen richtig lagern

Radieschen sind ein beliebter Snack, die pikante Zugabe im Salat oder das i-Tüpfelchen auf dem Quarkbrot. Im Garten zählen sie zu den Blitzkulturen, die man gerne als Vor- und Zwischenfrucht oder Markiersaat einstreut. [Radieschen](#) wachsen schnell und wollen auch schnell gegessen werden. Im Sommer kann man die roten Kuller oft schon drei Wochen nach der [Aussa](#)at ernten. Bevor sie überständig werden, zieht man lieber einen ganzen Schwung heraus.

Kurzzeitiges Lagern von Radieschen gelingt mit ein paar Tricks.

Radieschen wachsen schnell und wollen auch schnell verzehrt werden. Lagern kann man Radieschen bis zu drei Tage am besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Nicht als Bund aufbewahren. Die Blätter entziehen den Radieschenknollen Feuchtigkeit. Besser das Grün abdrehen und die Radieschen in einer luftdicht verschließbaren Frischhaltebox aufbewahren oder im feuchten Küchentuch im Plastikbeutel. Schon bei der Ernte oder dem Kauf auf knackig frische, gesunde Radieschen achten. Pralle Kuller halten besser als aufgesprungene, rissige.

Wichtig ist, dass Radieschen nicht einfach offen rumliegen. Sie enthalten viel Wasser und geben es schnell an die Umgebung ab. Dann werden sie gummiartig. Man könnte sie zwar immer noch essen. Aber die Knollen sollen Biss haben.

Sobald sich die Radieschen an der Erdoberfläche zeigen, kann man ihre Größe abschätzen. Im Gegensatz zu Rettich ragen sie bis zur Hälfte aus der Erde. Spätestens dann sind sie erntereif. Im Frühjahr hat man meist zehn Tage Zeit, um die reifen Radieschen zu ernten. Über den Sommer ist das Zeitfenster nur halb so lang. Werden Radieschen überständig, verlieren sie ihr Aroma. Sie schmecken dann pelzig. Um Radieschen lagern zu können, sollten sie zudem nicht rissig sein.

Quelle: [Mein schöner Garten](#)



Rezept der Woche: Vegane Dan Dan Mian - Scharfe Szechuan Nudeln

Zutaten:

DAN DAN MIAN NUDELN

- 200 g chinesische Weizennudeln
- **1-2 Frühlingszwiebeln**
- **200 g Pak Choi**

NUDELSAUCE

- 8 EL Szechuan Chili Öl
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Tahin
- 2 TL Szechuan-Pfeffer
- 1 TL Zucker

VEGANES HACKFLEISCH-TOPPING

- 200 g Tofu, eher eine weiche Sorte
- 80 g Champignons
- 2 Zehen Knoblauch, gepresst oder fein gehackt
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl, alternativ Pflanzenöl
- 1 EL Reiswein
- 1 EL Zucker
- 1 EL Hoisinsauce

Zubereitung:

Für das Hackfleisch-Topping den Tofu zerkrümeln. Die Pilze fein würfeln oder hacken. Mit den restlichen Zutaten vermengen und für 10-15 Minuten marinieren lassen.

Für die Nudelsauce den Szechuan-Pfeffer mörsern und mit den weiteren Zutaten verrühren. Auf 2 große Schüsseln verteilen. Das holzige Ende vom Strunk des Pak Choi wegschneiden und die einzelnen Blätter je nach Größe ggf. noch halbieren. Außerdem die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und bei Seite stellen.

Die Tofu-Pilz-Mischung in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur für einige Minuten anbraten, bis die Flüssigkeit größtenteils verkocht ist. Von der Hitze nehmen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung in einem großen Topf Wasser al dente kochen. Etwa 2-3 Minuten vor Ende der Garzeit den Pak Choi hinzugeben. Alles abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen.

Pro Schüssel etwa 4-5 EL heißes Kochwasser zu der Sauce geben. Nun die Nudeln darauf geben. Das vegane Hackfleisch-Topping und den Pak Choi darauf anrichten und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Die noch heißen Nudeln direkt mit der Sauce und den Toppings vermischen und genießen.



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