

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 18



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln - Sunita/Agria (*letzte Lieferung aus eigener Ernte!*)
- Schnittlauch*
- Pak Choi*
- Salat*
- Dill*

Biohof Zielke:

- Gelbe Bete
- Zwiebeln

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 16+17\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 14+15\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Ab sofort liefern wir wieder ganz normal im wöchentlichen Rhythmus. Die ersten Frühjahrskulturen in den Folientunneln sind gut gewachsen und können die Gemüseboxen nun wieder mit Volumen füllen.

Der **Pak Choi** ist uns besser gelungen als je zuvor. An den Blättern können kleine Löcher sichtbar sein. Diese werden vom Erdfloh verursacht, sind aber ansonsten gar kein Problem. Die letzten Jahre ist uns der Pak Choi immer [geschossen](#). Grund dafür waren entweder zu hohe oder zu frostige Temperaturen. Durch den "Stress" wird die Pflanze gedrängt, früher in die Samenproduktion zu gehen.

Der **Schnittlauch** wird bereits im Freiland geerntet. Der Satz steht bereits mehrere Jahre, ist gut etabliert und tief verwurzelt. So kann er im Frühjahr schon sehr zeitig viel Energie zum Wachsen schöpfen. An den Blattspitzen ist uns aufgefallen, dass er sehr hell bis weiß wird. Wir prüfen gerade, ob dahinter ein Nährstoffmangel liegt und wie wir das beheben können. Zum Verzehr macht es keinen Unterschied, ihr könnt die betroffenen Stellen ansonsten auch wegschneiden.

Das Lager ist leer! Noch einmal gibt es **Kartoffeln** aus eigenem Anbau. Sollten sich die Kartoffeln bei euch zu Hause bereits stapeln, habt ihr also bald Gelegenheit diese aufzubrechen.

Insgesamt ist das Frühjahr unfassbar nass! Wir wollen uns nicht zu sehr beklagen, denn natürlich ist das gut für die Grundwasserbestände. Aber der Frühling ist rund 2-3 Wochen verspätet und das sehen wir deutlich im Feld! Radieschen, Spinat und Stielmus, die wir im Freiland gesät haben, lassen länger auf sich warten als geplant. Das bedeutet, dass wir etwas länger zukaufen werden. Mit etwas Verzögerung ist dann jedoch mit einer größeren Ernte im Juni zu rechnen.

Wir begrüßen ab dieser Woche 3 Saisonkräfte in unserem Team, die uns durch die arbeitsintensiven Frühsommer-Monate begleiten. Immer mehr frische Kulturen werden nun geerntet, während gleichzeitig Tausende von Jungpflanzen in die Erde müssen. Ab Mai geht bekannterweise auch das Jäten und Hacken richtig los. Die Unterstützung ist daher sehr willkommen. Wir sind gewappnet für den Sommer!

[Jetzt biozyklisch-veganes Obst bestellen](#) für die nächste Lieferung Mitte Mai. Diesmal dabei: *Orangen, Avocados, Grapefruits, Zitronen, Bananen, Mandarinen.*

Euer PlantAge-Team

Veranstaltungen: 06. Mai Jahreshauptversammlung (siehe Mail)

Gemüse-Tipps: Pak Choi

Lagerung

Pak Choi hält im Kühlschrank bis zu einer Woche. Dafür wickelst du ihn am besten in ein feuchtes Tuch. Wenn du den Pak Choi nicht zeitnah verbrauchen kannst, kann dieser auch eingefroren werden. Wichtig ist jedoch, dass er dafür gegart wird. Roher Pak Choi würde nach dem Auftauen matschig werden und nicht mehr schmecken. Es ist das gleiche Phänomen, weshalb wir unsere feinen Blattsalate im Winter nur ernten, wenn es Plus-Grade sind. Wegen des hohen Feuchtigkeitsgehaltes würden die Zellen im gefrorenen Zustand zerbrechen.



Verwertung

Bevor du mit der eigentlichen Zubereitung des Blätterkohls beginnst, musst du diesen zunächst gründlich säubern und zerkleinern:

1. Schneide den Strunkansatz vom Pak Choi ab, sodass sich die einzelnen Blätter lösen. Entferne gegebenenfalls welke Blätter.
2. Wasche die Blätter dann gründlich mit Wasser.
3. Trenne die Blätter von den Stielen. Dazu kannst du diese entweder abzupfen oder mit dem Messer abschneiden. Ausnahme: Wenn du den Pak Choi später auf dem Grill zubereiten willst, dann lasse diesen im Ganzen.
4. Wenn du den Pak Choi hingegen später braten, blanchieren, dünsten oder roh in einem Salat zubereiten willst, dann schneide den Kohl in mundgerechte Stücke. Schneide vor allem die dickeren Stiele etwas feiner, damit diese schneller gar werden.

Tipp: Wenn du Mini-Pak-Choi hast, reicht es, wenn du ihn halbst. Auch der Strunkansatz ist so zart, dass du ihn nicht entfernen musst.

Quelle:

<https://utopia.de/ratgeber/pak-choi-zubereiten-so-gelingt-dir-der-chinesische-blaetterkohl/>

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, einfaches Rezept s. unten
- 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.

<https://cheapandcheerfulcooking.com/vegane-dan-dan-mian-scharfe-szechuan-nudeln/>