

# VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

## OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 19

Aus eigenem Anbau

- Chinakohl
- Radieschen
- Rucola
- Salat - Kisheri & Lucinde
- Schnittlauch
- Winterheckenzwiebel
- Petersilie
- Dill

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Rhabarber
- 1 kg Kartoffeln - Red Fantasy

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

heute könnt ihr der Checkliste die Anzahl eurer bereits genommenen **Joker** entnehmen. Bitte denkt daran, alle vier Joker vor Ablauf eures Erntejahres einzusetzen.

Aufgrund der vielen Anmeldungen zum **Mitmachttag** am kommenden Samstag haben wir uns entschieden, einen weiteren [Mitmachttag](#) am 30.05. von 11-16:30 Uhr zu veranstalten. In dieser Woche werden die Tomaten, Zucchini und Gurken gepflanzt - es gibt also viel zu tun. Bitte meldet euch mit einer Mail an [judith@plantage.farm](mailto:judith@plantage.farm) an, wenn ihr mit uns ackern möchtet. Unser Ackerteam freut sich sehr auf euren Besuch und euch kennenzulernen.

Wir sind ziemlich **guter Dinge** in diesem Frühjahr. Das Beikraut ist im Griff, die Bewässerung für den neuen Acker fast fertig und die gesäten Kulturen (Mairüben, Rettich, Radieschen und Möhren) gehen sehr gut auf. Tatsächlich fast zu gut, sodass wir die Möhren nochmal vereinzeln müssen.

Etwas **Sorgen** machen uns lediglich die Kohls im Tunnel. Anstatt kräftige Köpfe auszubilden (wie manche auch tun) entwickeln sie gleich Blüten. Ihnen ist es im Tunnel wohl doch etwas zu warm geworden. Ihr persönliches Lebensziel ist offenbar die Vermehrung ihrer Art und nicht uns satt zu machen. Wieder eine neue Erkenntnis für den Frühanbau.

Vergangene Wochen haben wir von euch viele Fotos erhalten, wie ihr die **Blüten** von Schnittlauch und Winterheckenzwiebel dekorativ in der Küche verwendet auf z.B. Margarinenbroten. Eigentlich schade, dass man Kräuter im Supermarkt niemals mit Blüte kaufen könnte.

Diese Woche gibt es als Überraschung leckeren **Rhabarber**! In Zukunft wird es dann auch richtigen PlantAge-Rhabarber geben. Wir haben diesen in den letzten Wochen gepflanzt und er entwickelt sich bereits richtig gut. Geerntet wird im zweiten Jahr nach der Pflanzung und in der Regel fünf bis sechs Jahre lang.

Sophia Hoffmann hat euch für die Zubereitung und Verwertung von Rhabarber ein paar Tipps zusammengetragen.

Liebe Grüße

Euer PlantAge-Team

# Rezept der Woche

## Crumble

*Dieses Kuchenrezept lässt sich wunderbar als Rhabarberkuchen umsetzen.*

*Reicht für ca. 12 Muffins oder eine Kastenform.*

*Einfach auf die Oberfläche der mit Teig befüllte Form/ Förmchen rohe, geschnittene Rhabarberstücke/ Streifen geben und backen.*

*Wenn Äpfel zu lange in der Obstschale herumliegen, werden sie gerne ein bisschen schrumpelig und laden nicht mehr zum zubeißen ein. Doch in diesem Stadium sind sie noch für so viele Leckereien verwendbar, wie etwa dieses köstliche, ganz leicht zuzubereitende Apfelcrumble. Ob als warmes Frühstück mit einem Schuss (pflanzlicher) Milch oder als Dessert mit einer Kugel Eis oder einem Schlag (Kokos)Sahne dazu – ein besseres zweites Leben kann sich der Apfel kaum wünschen. Und häufige Vorratsschrank-Hüter wie Getreideflocken, Nüsse und Samen kommen dabei auch zum Einsatz.*

*Das Rezept funktioniert auch wunderbar mit Rhabarber - oder - mit Apfel und Rhabarber. Ihr könnt die Menge entsprechend multiplizieren und einfach eine größere Auflaufform verwenden.*

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### **Zutaten** (für 2 Personen):

2 Äpfel, gerne schrumpelig oder ca. 2 Stangen Rhabarber/ oder 1 Apfel und eine Stange Rhabarber

nach Belieben ein Schuss Apfelsaft oder etwas Wasser

nach Belieben eine Prise gemahlener Zimt

4 EL Getreideflocken

eine Handvoll Nüsse/ Samen (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, etwas Sesam, Kürbiskerne,...)

optional ein paar fein geschnittene Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, eine Feige/ Dattel)

1 EL Nussbutter nach Wahl ( Haselnuss, Erdnuss, Sesam, Mandel...) oder Butter/ Margarine

nach Belieben ein TL Sirup (Ahorn, Agave, Zuckerrüben) oder 1 TL Zucker

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen. Die Äpfel waschen, wenn sie schon sehr angeschlagen oder konventionell gekauft sind, schälen. Dann vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den Rhabarber in gleich große Stücke schneiden. Das Obst in eine kleine Auflaufform geben. Mit etwas Saft oder Wasser beträufeln, gut vermengen und auf dem Boden der Form flach ausbreiten. In einer Schüssel die Getreideflocken, die Nüsse/Samen, Trockenfrüchte, die Nussbutter/ Fett und nach Belieben den Sirup/ Zucker vermengen. Falls die Masse zu dickflüssig ist, etwas Wasser dazu geben bis alle Flocken/Nüsse gut mit der Nussbutter/ Fett überzogen sind. Gleichmäßig über Apfelstückchen geben. Im Backofen bei 180 Grad etwa 10 – 15 Minuten backen bis die Oberfläche schön gebräunt und knusprig ist und die Früchte saftig durchgebraten. Am Besten lauwarm genießen.

# Gemüse-Tipps: Rhabarber

Obwohl Rhabarber fruchtig-sauer schmeckt und wie Obst zubereitet wird, ist er ein Gemüse.

Er zählt zu den Knöterichgewächsen und ist mit Sauerampfer verwandt. Frischer Rhabarber ist fest und glänzt. Fühlen sich die Schnittstellen noch feucht an, kommt das Gemüse wahrscheinlich frisch vom Feld.

## Lagerung:

Rhabarber hält sich einige Tage in ein feuchtes Tuch eingewickelt im Kühlschrank. Er lässt sich aber auch problemlos roh einfrieren oder als Kompott haltbar machen.

## Schälen:

Hier scheiden sich die Geister, die einen sagen JA, die anderen NEIN. Fakt ist: Rhabarber enthält ziemlich viel Oxalsäure, diese kann in größeren Mengen Vergiftungserscheinungen auslösen weshalb das Schälen dies minimieren soll. Viel Säure findet sich vor allem in den Blättern, unter anderem deshalb sollte man **Rhabarberblätter nicht essen**, sondern unbedingt entfernen und das Gemüse auf keinen Fall roh verzehren.

Häufig wird Rhabarber nur dann geschält wenn es sich um große Stiele handelt und die äußeren Schichten holzig und faserig sind, dann sollte an diese einfach der Länge nach abziehen vor der weiteren Verarbeitung. Kleinere, dünnere Stiele müssen nach Erfahrungswert nicht geschält werden.

## Kompott:

Wer Rhabarber kocht, sollte dabei bleiben, denn er braucht nur sehr wenig Zeit und wenn man unaufmerksam ist, ist es im Nu so zerkocht, dass er zerfällt. Was ihn nicht weniger genießbar macht, schaut nur nicht so hübsch aus. Um Kompott herzustellen, den Rhabarber in die gewünschte Form schneiden und mit etwas Wasser bedeckt und etwas Zucker bestreut aufkochen lassen. Hitzezufuhr drosseln und auf niedriger Flamme einige Minuten köcheln lassen, je kleiner geschnitten, desto schneller ist er gar, oft reicht es sogar die Platte komplett auszuschalten und ihn nur in der Resthitze ziehen zu lassen.

**Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann ([www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com)), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).**