

GEMÜSEBRIEF

KW 20

[PlantAge & Sophia Hoffmann in der ARD Mediathek](#)



ERNTE DER WOCHE

- Radieschen** - French Breakfast
- Rettich** (unterschiedlich groß gewachsen)
- Stielmus**
- Salate* - Kisheri
- Fenchel*
- Zitronenmelisse* oder Dill*/Oregano*
- Rote Frühlingszwiebeln**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 19\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 18\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Mal wieder beweist sich das wöchentliche Feedback als sehr wertvoll für uns. Wir konnten aus dem Feedback zu Woche 18 mitnehmen, dass wir lieber **weniger Kulturen, aber dafür ordentliche Portionen** für euch ernten und das **Blattgemüse nicht so lange haltbar** war. Im Gemüsebrief erhaltet ihr regelmäßig Infos, warum das Gemüse besonders aussieht, klein/groß ist oder wann eine Saison beginnt oder endet. Meist gibt es dafür einen Grund, der mit dem Anbau oder Wetter zu tun hat. **Bei speziellen Fragen schreibt uns bitte eine Mail, denn im Feedbackbogen können wir auf Fragen nicht eingehen.**

Das feine Gemüse ist nach der langen Zeit von unkompliziertem Lagergemüse erstmal eine Umstellung. Um die Qualität zu verbessern, haben wir uns einige Maßnahmen vorgenommen. Das Blattgemüse schon früh am Morgen ernten, wenn es noch kühl ist, immer im Schatten halten und so schnell wie möglich kühlen. Nach dem Ernten wird es einmal in kaltes Wasser getunkt (quasi abgeschreckt), was sich bereits erwiesen hat, damit das Gemüse sauberer und frischer zu euch kommt. Die Gummis bei Bündeln dürfen nicht zu eng sitzen, da das Gemüse sonst gequetscht werden kann. Wir hoffen, dass ihr in den nächsten Wochen einen Unterschied in der Frische wahrnehmen könnt.

Ab der Auslieferung liegt es natürlich an euch. Das Gemüse wird in den Stationen nicht gekühlt und sollte **am gleichen Tag abgeholt** werden, möglichst zeitnah nach der Lieferung. Nur im Notfall ist die Abholung ggf. auch am folgenden Tag möglich, aber dann ist damit zu rechnen, dass das Gemüse nicht mehr frisch ist. Zu Hause hilft es, wenn das Gemüse noch einmal mit kaltem Wasser abgeduscht wird und im Kühlschrank mit einem **feuchten Tuch** bedeckt wird.

Müde Radieschen wieder frisch machen:

Radieschen und Co. sollten getrennt vom Blattgrün gelagert werden, denn diese entziehen Feuchtigkeit. Auch die Blätter können in der Küche verwendet werden. Sind die Radieschen schon etwas müde, also schrumpelig oder hohl, hilft es sie in eine Wasserschale zu legen. Oft fehlt ihnen nur Flüssigkeit und sie können sich schnell erholen.

Es ist übrigens **Radieschen-Saison!** Es mag jetzt viel an Rettich und Radieschen erscheinen, doch es wird sie danach nicht mehr geben. Jetzt ist also die Zeit, das meiste daraus zu machen und zum Beispiel Radieschen oder Rettich einzulegen. [Das passende Rezept dazu findet ihr auf unserer Webseite.](#)

Am Freitag ist die Bestellfrist für die nächste **Obstlieferung**. Wer sich noch bei der **Sammelbestellung** anschließen möchte kann dies gerne tun. Da die Avocadosaison endet, ist es das letzte mal bis zum Herbst, dass ihr euch die [Avokadokiste](#) bestellen könnt. → [Jetzt Obst bestellen](#)

Wachsende Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 28. Mai](#)

Teamsache: Veronika

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Im Herbst 2019 habe ich hier mein Praktikum im Rahmen meines Studiengangs „Vegan Food Management“ absolviert und bin seitdem fest mit dabei.

Was sind deine Aufgaben bei PlantAge?

Ich bin die gute Bürofee und kümmere mich vor allem um die Buchhaltung und Personalverwaltung. Außerdem betreue ich zusammen mit Paul unsere Mitglieder und die Auslieferung der Gemüsekisten.



Was liebst du an deiner Arbeit am meisten? / Was motiviert dich?

Ich schätze es sehr, dass ich meine Vorliebe für Ordnung und Struktur für ein sinnvolles und nachhaltiges Unternehmen einsetzen kann. Auch das braucht nun mal jemanden, der sich um den Papierkram kümmert. Zu wissen, dass unser Team dann z. B. mit der passenden Arbeitskleidung ausgestattet auf dem Acker Vollgas geben kann, erfüllt mich sehr.

Wo ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Unsere Gemeinschaftswohnung, wo wir zusammen essen, Spiele spielen, Filme gucken und Gespräche über Gott & die Welt führen.

Stimme aus der Genossenschaft

„Wir sind ein neues Microgreen-Gartenkollektivprojekt, das sich darauf konzentriert, hochgradig nährstoffdichte Lebensmittel in einem SoLaWi-Modell anzubieten. Microgreens sind Superfoods, ähnlich wie Sprossen und sehr Nährstoffreich. Im Gegensatz zu ausgewachsenen Gemüsepflanzen enthalten Microgreens 40-mal mehr Vitamine und Mineralien sowie Antioxidantien, die zur Vorbeugung und Bekämpfung vieler Krankheiten helfen. Darum entspricht eine Handvoll Microgreens dem Verzehr einer ganzen Gemüsekiste. Somit sind sie das Gesundeste und Kraftvollste, was ein Mensch essen kann. Das schnelle Wachstum unter unseren konstanten Bedingungen ermöglicht eine wöchentliche Ernte das ganze Jahr über. Vollständig biologisch, vegan und DIE selbstverantwortliche Art für ein ausgewogenes Leben.

Wir glauben, dass der tägliche Verzehr von Microgreens die perfekte Ergänzung für Menschen ist, die bereits Mitglied in anderen SoLaWi-Projekten sind sowie allgemein für alle, die gesunde und qualitativ hochwertige Superfoods in ihren Alltag integrieren wollen.

Kontaktiere uns für weitere Details!" - Jay → fresh@microgreen.garden

Gemüsetipps: Stielmus

Stielmus oder auch Rübstiel zählt wohl zu den unbekanntesten deutschen Gemüsen. Rübstiel ist eine Art der Mairüben. Diese wurden früher so dicht aneinander gepflanzt, dass sich die Rübenfrucht nicht mehr ausbilden konnte. Dafür wuchsen die Blätter immer größer. Heute kann Stielmus bis zu 25 Zentimeter groß werden – die Rüben bleiben sehr klein und zart.

Du kannst Stielmus sowohl roh als auch gekocht oder gegart zubereiten. Im Prinzip verarbeitest du es genau wie Mangold. Roh passt Stielmus besonders gut zu Salaten. Dazu wäscht du die Stielmus-Blätter und schneidest sie in kleine Stücke. Auch als Suppengemüse kannst du Stielmus verwenden.

Wenn du Rübstiel kochst, solltest du zuerst die Blätter und Stängel voneinander trennen und dann beides gut abwaschen. Gib die Stiele zuerst in kochendes Wasser. Sie brauchen etwas länger, bis sie fertig gegart sind. Füge die Blätter einfach drei bis vier Minuten vor dem Ende der Garzeit hinzu.

Verwende immer frisches Stielmus. Im Kühlschrank solltest du es nicht länger als ein bis zwei Tage aufbewahren. Wenn du das Gemüse in ein feuchtes Küchentuch wickelst, bleibt es noch etwas länger frisch.

Quelle: [Utopia](#)

Rezept der Woche: Gebratene Radieschen

*Jede Woche Radieschen roh im Salat wird irgendwann einfach zu langweilig, oder? Gut, dass man **Radieschen und Rettich** ganz vielseitig in der Küche anwenden kann. Zum Beispiel [eingelegt](#) oder eben kurz in der Pfanne angebraten!*

Zutaten:

- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Olivenöl
- Ahornsirup
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Entferne die Blatt- und Wurzelansätze. Wasche die roten Kugeln, trockne sie sehr sorgfältig ab und halbiere sie.

Zerstoße einen halben TL schwarze Pfefferkörner im Mörser.

Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne. Sie muss so groß sein, dass alle Radieschen nebeneinander hineinpassen. Lege sie mit der Schnittseite nach unten ins heiße Öl und brate sie bei starker Hitze an. Sie sollen appetitlich braun werden aber noch knackig bleiben. Sobald die Schnittstellen gebräunt sind, musst Du die Pfanne regelmäßig schwenken, damit nichts anbrennt.

Nimm die Pfanne vom Herd, träufele den Ahornsirup über die gebratenen Radieschen und würze alles großzügig mit Salz und Pfeffer.

Tipp: *Erst zum Schluss würzen. Honig und Pfeffer würden beim Braten anbrennen und bitter werden. Serviere sofort. Es schmeckt am besten, wenn die Radieschen noch richtig heiß sind.*

Quelle: <https://dreiminutenei.de/radieschen-braten-vegetarisch-oder-vegan/>