

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 21



## ERNTTE DER WOCHE

- Radieschen\*\* - Rudi
- Rettich\*\*
- Spinat\*\*
- Salat\*\* - Pirat, Eichblatt ODER Speedway
- Oregano\*
- Schnittlauchblüten\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 20\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 19\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wie ihr sicher per Mail gelesen habt, gibt es diese Woche **erhebliche Änderungen bei der Auslieferung, aufgrund des Feiertages**. Die Lieferungen (außer Frankfurt), werden um einen Tag nach vorne verschoben. Genaue Details und Ausnahmen entnehmt ihr bitte der E-Mail. Bitte bedenkt, dass einige Stationen am Donnerstag geschlossen sind, entsprechend ist es diese Woche besonders wichtig, das Gemüse am Liefertag abzuholen.

Die **Frühlingskulturen in den Tunneln sind nun vollständig abgeerntet**. Gurken sind bereits gepflanzt. Tomaten kommen diese Woche in die Erde und für die Aussaat von Stangenbohnen und Edamame ist alles vorbereitet. Das Gemüse im Freiland braucht allerdings noch ein bisschen zum wachsen. Diese Zeit im Jahr ist also eine Art **Übergangszeit, wo es weniger Ernte gibt**. Schon früher galt der Mai als der Monat, wo am meisten gehungert wurde, wenn die Lager leer waren und das Gemüse auf dem Feld erst los wuchs. Ganz so schlimm ist es heute zwar nicht mehr, aber spürbar ist es in der saisonal-regionalen Gemüsebox immer noch. Keine Sorge, wir haben einen genauen Blick auf den "Wert" der Gemüsebox und es wird im Jahresverlauf ausgeglichen.

Bei den Salaten suchen wir diese Woche die größten Exemplare aus dem ersten Satz heraus. Ab nächster Woche sind dann auch wieder Mangold und Kohlrabi am Start, es geht also in den nächsten Wochen wieder richtig los im Freiland. Bis dahin gibt es eine große Portion Spinat, die erste Ernte aus einer Saat im Freiland - ein gelungenes Experiment!

Beim **Schnittlauch** zählt diese Woche die **Blüte**, statt der Stängel. Die Stängel werden nämlich ganz schön fest sein und nicht mehr so gut zu verwenden. Aber lasst euch von dem würzigen Geschmack der zarten Blüten überraschen! Bienen und Hummel gehen auf jeden Fall total drauf ab (keine Sorge es sind noch genug für sie da).

Eine gute Nachricht fürs nächste Jahr: Der vor ein paar Wochen gepflanzte **Rhabarber** ist gut angewachsen. Dieser wird nächstes Jahr um diese Zeit in eurer Gemüsebox landen. Yum!

**SAVE THE DATE!** Der Termin für unsere diesjährige Jahreshauptversammlung steht fest: Am **Sonntag, den 10.07.** laden wir euch ein zur Versammlung der Genoss:innen in unserer Packhalle mit anschließender Ackerführung. Die offizielle Einladung erhaltet ihr innerhalb der nächsten Wochen per Mail. Darin werden auch weitere Infos zur Tagesordnung und Co. folgen. Wir freuen uns, wenn ihr ganz zahlreich erscheint und wir den Tag nutzen, um nicht nur den Jahresabschluss von 2021 vorzunehmen, sondern uns auch gemeinsam auszutauschen und kennen zu lernen.

Genossenschaftliche Grüße  
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)  
[Mitmachtag am 28. Mai und 12. Juni](#)

# Gemüsetipps: Salat

Grob kann man zwischen Kopfsalaten und Schnittsalaten unterscheiden. Wie der Name schon sagt wächst Kopfsalat, ähnlich wie Kohl, in festen (Eisbergsalat) oder lockeren (Kopfsalat) „Köpfen“.

Bei Schnitt- (oder Pflück-) Salaten werden die Blätter einzeln geerntet. Wobei manche Salate „Kopf“-ähnlich zusammenwachsen (Lollo Rosso, Eichblatt), andere einzeln (Feldsalat, Rucola).

## Saison

Von Mai bis Oktober wächst eine Vielfalt frischer regionaler Salate. Im November und Dezember gibt es noch Endiviensalat und danach, während der Wintermonate die gegen Kälte unempfindlichen Sorten Feldsalat, Portulak und Chicorée. Die gängigsten Blattsalate sind auch im Saisonkalender (Seite XY) berücksichtigt. Natürlich gibt es auch den Rest des Jahres Importware, aber Salat schmeckt am Besten wenn er nicht weit gereist ist. Salate aus dem Gewächshaus sind oft weicher und geschmacksärmer.

## Qualität

Frischer Bio-Salat riecht richtig intensiv und grün. Wie grün riecht? Wenn ihr einen Guten in der Hand habt, werdet ihr wissen was ich meine!

## Lagerung

Kopfsalate halten je nach Sorte im Gemüsefach des Kühlschranks 1 – 2 Wochen frisch. Ein feuchtes Küchentuch kann unterstützend wirken. Ich empfehle bei Kopfsalaten immer einzelne Blätter abzuzupfen, da Schnittflächen wesentlich schneller austrocknen oder zu schimmeln anfangen. Loser Schnittsalat hält in einer luftdichten Dose 3 – 5 Tage frisch. Bereits gewaschener (und geschnittener) Salat kann, je nach Sorte ebenfalls in einer Dose 3- 5 Tage gelagert werden. Bei manchen Salaten färben die Schnittstellen schnell bräunlich (Eisbergsalat, Chicorée), manche halten selbst geschnitten tagelang die Form ( Endiviensalat, Römersalat).

## Verwendung/ Verwertung

- frisch als Salat, pur oder mit saisonalen Highlights wie Tomaten, Radieschen, Gurke, Paprika, gebratenen Pilzen oder herzhaftem Tofu-Feta,...
- auf Sandwiches/ belegten Brötchen
- als Basis für gesunde Wraps
- als Bratsalat
- als Basis für eine cremige Suppe, gebunden mit Kartoffeln
- in Smoothies

*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 Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).*

# Rezept der Woche: Vegane Radieschensuppe mit Kokosmilch

*Diese süßliche Radieschen Suppe schmeckt überraschend leicht, frisch, lieblich und bekommt eine hübsche rosa Farbe. Diese Suppe ist im Nu gemacht. Natürlich können statt oder mit Radieschen auch die Rettiche verwendet werden.*

## Zutaten:

- 3 Bund Radieschen/Rettich ohne Grün (aus dem Grün kannst du Pesto, Salat oder eine andere Suppe machen)
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 EL Bratöl
- 2 EL Reissirup
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## Zubereitung:

Radieschen vom Grün trennen und gründlich waschen, vierteln.

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig anbraten.

Radieschen dazugeben und kurz mit - braten.

Zuerst mit dem Reissirup ablöschen, alles gut verrühren.

Gemüsebrühe dazu geben.

Köcheln bis die Radieschen weich aber nicht matschig sind, Kokosmilch dazu geben.

Alles kurz aufkochen. Die Suppe dann mit einem Pürierstab oder in einem Blender cremig rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: [Syl Gervais - Green Lifestyle Blog](#)

