

GEMÜSEBRIEF

KW 32



ERNTE DER WOCHE

- Frühkartoffeln**
- Rote Bete*
- Tomaten*
- Zucchini** - Yellow Fin, Alberello, Zaphito, Zuboda
- Mangold* - Glatter Silber
- Kohlrabi*
- Spitzkohl*
- Brokkoli* oder Spitzkohl* oder Gurke*
- Lauch**
- Schnittlauch*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 31\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 30\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Rund 30 von euch haben sich am vergangenen Samstag in unserer Packhalle zur **Jahreshauptversammlung** zusammen gefunden. Gemeinsam haben wir den Jahresabschluss von 2020 vorgenommen und unseren Aufsichtsrat, bestehend aus Fanny, Manuel, Ferdi und Till, einstimmig für weitere drei Jahre gewählt. Wir bereiten nun das Protokoll nach und werden dieses innerhalb der nächsten zwei Wochen an alle Genoss:innen zum Nachlesen senden.

Wer nicht dabei sein konnte, aber gerne mal den Acker kennenlernen möchte, kann uns gerne beim nächsten Mitmachtag oder beim [Erntefest am 11. September](#) besuchen. Wir würden uns natürlich sehr freuen, wenn ihr möglichst alle beim Erntefest dabei seid.

Brokkoli!! Manche haben uns schon gefragt, wann es wohl mal wieder vielfältigen Kohl gäbe. Nun ist es soweit. Der Brokkoli reicht jedoch noch nicht für alle. Wir sind aber froh überhaupt Brokkoli ernten zu können - manche von ihnen so groß, dass wir sie teilen werden. Vom Kohlanbau wurde uns von verschiedenen Seiten abgeraten. Sie Pflanzen brauchen viele Nährstoffe und Wasser und lassen sich deshalb **nicht so einfach auf sandigen Böden**, wie unsere, anbauen. Den Blumenkohl, welchen wir dieses Jahr erstmalig ausprobiert haben, mussten wir leider komplett aufgeben. Vielleicht klappt es im nächsten Jahr, wenn wir noch mehr Bodenaufbauarbeit machen konnten. Mit Grünkohl, Spitzkohl, Weiß- und Rotkohl haben wir bisher schon gute Erfahrungen gemacht und sind daher optimistisch, dass weitere Versuche (im kleinen Stil) zum erhofften Erfolg führen werden.

Ab 2022 werden wir wieder unsere **Anbauflächen** um ca. 9 Hektar erweitern, damit wir unseren Äckern mal eine Anbaupause gönnen können und ähnlich einer Dreifelderwirtschaft mit unseren Flächen rotieren. Wir haben dann auch mehr Platz, um Gründüngung anzubauen, welche wir zum Mulchen und Kompostieren verwenden. Wir haben bereits die Einsaat von einer Wintergründüngung auf den Flächen vorbereitet. [HIER findet ihr weitere Infos und erste Eindrücke von den Flächen.](#)

Am Wochenende laden wir euch herzlich ein mit uns **am Acker zu zelten**. Es wird am Samstag gemeinsam geackert und abends frisch geerntetes Gemüse auf dem Lagerfeuer oder in unserer Ackerküche zubereitet. Es ist auch eine Anreise schon am Freitag möglich. Meldet euch bzgl. Des Campings gerne an Kasia (kasia7286@gmail.com) und meldet euch über das [Anmeldeformular](#) an.

Sommerliche Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachtag](#) am 14. August 10-16 Uhr mit Zelten | [Infotreffen](#) 17. August (online) um 19 Uhr

Sophias Gemüse-Tipps: (Spitz-)Kohl

Zubereitung

Die folgenden Zubereitungsarten lassen sich für alle Kohlsorten anwenden (aufheben!)

1. Roh:

Zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasoße oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.

2. Fermentiert:

Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: Wahnsinnig gesund.

3. Gekocht:

Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschließend weiter verwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Kohl-Lasagne.

4. Gebacken/ Gegrillt:

Egal ob halbiert, Streifen- oder Blätterweise, Kohl schmeckt herrlich auf dem Grill oder im Backofen knusprig zubereitet. Bei meinen veganen BBQ-Kursen immer eines DER Highlights. Mariniert mit Misopaste, Sojasoße, scharfen Gewürzmischungen, Olivenöl und Meersalz schmecken die leicht karamellisierten Stücke auch am Folgetag kalt noch hervorragend.

Zum Pur-Genuss würde ich Grillen oder Massieren präferieren.

Zero-Waste-Tipp

Die Blattstrünke werden oft heraus geschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mit essen. Vorher sehr fein schneiden/ hacken.

Lagerung & Haltbarkeit

Kohl mag es kühl und dunkel, am Besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Ein toller Trick für Ein- oder Zwei-Personen-Haushalte: Bei großen Kohlköpfen je nach Bedarf nur einzelne Blätter abschälen statt den Kohl zu halbieren. So hält der Kohl wochenlang, Schnittflächen werden schneller trocken oder fangen an zu schimmeln.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (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: Zucchini Salat vietnamesischer Art mit Erdnusssauce

Zutaten

ZUCCHINI SALAT

- 500 g Zucchini
- 1 Karotte
- 1/2 Paprika, rot
- 1/4 Gurke
- 1 EL Sesam, schwarz
- 1 Bund Koriander/Minze
- Salz + Chilipulver

ERDNUSSSAUCE

- 4 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Limettensaft
- 1 geh. TL Zucker
- 1 TL Sriracha Chili Sauce
- 50 ml Wasser

TOFU TOPPING

- 400 g Tofu
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Ingwer, gerieben
- Pflanzenöl

Zubereitung

1. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln (sogenannte Zoodles) verarbeiten oder in feine Julienne hobeln. Die Karotte in feine Julienne hobeln oder schneiden. Die Paprika klein würfeln. Die Gurke vierteln und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter abzupfen. Alles in einer Schüssel vermengen.
2. Den Tofu in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit einem guten Schuss Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur von allen Seiten braun anbraten. Ingwer dazugeben und mit Sojasauce ablöschen. Gut durchmischen und vom Herd nehmen.
3. Die Zutaten für die Erdnusssauce verrühren.
4. Den Zucchini Salat mit Tofu und Erdnusssauce servieren. Alles mit Salz und Chilipulver abschmecken.

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

Hier kocht Alex: Loaded Wedges

In diesem Video zeige ich euch, wie ihr die bekannten Loaded Wedges, also Kartoffelecken mit ordentlich Topping, vegan und schnell zubereitet. Dieses Rezept lässt garantiert nichts aus! Sonnenblumenhack, Mais, Chili und ordentlich veganer Käse runden die goldgelb gebackenen Kartoffelspalten perfekt ab. Wenn ihr jetzt Bock auf so eine deftige Portion Loaded Wedges bekommen habt, macht euch am besten direkt ran ans Nachkochen.