

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 34



Obstzeit-Lieferung!

→ [Jetzt bestellen](#)

ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (oder Rote Bete)
- Zucchini**
- Tomaten*
- Mangold**
- Salat**
- Kohlrabi**
- Petersilie*
- Palmkohl

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 32\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 31\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Am Samstag, den 26. August findet unser nächster **Mitmachttag** statt. Bisher gibt es noch nicht viele Anmeldungen. Wir würden uns freuen, wenn noch mehr Mitglieder und Interessierte diese **Möglichkeit nutzen, den Acker und das Team kennenzulernen**. Gärtner Ioannis und Sascha werden sich die Zeit nehmen, um euch herumzuführen, Fragen zu beantworten und euch das Ackern anzuleiten. Es warten vielfältige Aufgaben auf euch, eine tolle Gemeinschaft und eine wunderschöne Zeit in der Natur. Die Veranstaltung ist kostenfrei und alle sind willkommen. Kinder sind besonders herzlich eingeladen.

→ [Jetzt zum Mitmachttag am 26. August von 10-16 Uhr anmelden](#)

“Der **Dokumentarfilm DAS KOMBINAT** begleitete über einen Zeitraum von 9 Jahren das Kartoffelkombinat aus München auf seiner bewegenden Reise von der idealistischen Idee zur größten Solidarischen Landwirtschaft in Deutschland. Auf dem Weg dorthin tauchen sowohl ganz konkrete gärtnerische als auch persönliche Probleme auf und plötzlich steht das Projekt kurz vor dem Scheitern.” [Am 11.09. um 20 Uhr ist Premiere im Passage Kino in Berlin!](#) Wir werden dort sein und freuen uns natürlich, viele von euch dort zu sehen und kennenzulernen. Das Kartoffelkombinat war eine ganz große Inspiration zur Gründung von PlantAge. Die Gründer Simon und Daniel haben uns damals bis heute viel beraten und unterstützt. Bereits beim [Trailer](#) bekommen wir Gänsehaut und können uns in viele Momente ziemlich gut hineinversetzen. Frederik soll wohl auch für ein paar Sekunden im Film zu sehen sein ;-)

Wieder feiert ein neues Gemüse den Saisonbeginn für dieses Jahr - **Palmkohl!** Beim Grünkohl wartet man in der Regel den ersten Frost ab, bevor man mit der Ernte beginnt. Der Palmkohl hingegen ist auch prima als Sommergemüse geeignet. Er ist unter vielen Namen bekannt. Mehr dazu in den Gemüsetipps der Woche.

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[26. August 10-16 Uhr Mitmachttag](#)

[16. September Erntefest](#)

Gemüse-Tipps: Palmkohl

Wissenswert:

Schwarzkohl, auch bekannt unter dem Namen toskanischer Kohl, Palmkohl, Urkohl oder Kale, wurde schon im alten Rom als beliebte Kohlsorte angebaut und zubereitet. Er gilt als Stammvater vieler Blattkohlsorten, wie dem Wirsing und dem Rosenkohl und er ist eng mit dem Grünkohl verwandt. Seine großen, dunkelgrünen bis bläulichen Palmblätter haben einen typischen, aber milden Kohlgeschmack, der im Vergleich zum Grünkohl deutlich süßer und leicht nussig schmeckt.

Früher galt Schwarzkohl als arme Leute essen. Ursprünglich beheimatet in den warmen Mittelmeerregionen, wurde er dort bevorzugt als deftiger Eintopf zubereitet.

Lagerung:

Zum Lagern ist er am besten in einem feuchten Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks aufgehoben. Damit keine wertvollen Nährstoffe verloren gehen, den Kohl am besten innerhalb weniger Tage aufbrauchen. Auch zum Einfrieren ist er bestens geeignet. Dazu wird er aufgeschnitten, kurz blanchiert und mit kaltem Wasser abgeschreckt, portionsweise verpackt und eingefroren. So ist er mehrere Monate haltbar und verliert nur wenige der guten Pflanzenstoffe.

Zubereitung:

Das intensive Grün zeugt außerdem von einem hohen Chlorophyllwert, der das Kohlgemüse so gesund macht. Da er außerdem über jede Menge Mineral- und Ballaststoffe, Calcium, Carotin und Beta Carotin, B Vitamine und vor allem über ausreichend Vitamin C verfügt, zählt er in unsrer Zutatenliste mittlerweile zu den absoluten Superfoods.

Roh gegessen, als Salat oder in Form eines dunkelgrünen Schwarzkohl Smoothie, enthält er am meisten der gesunden Pflanzenstoffe. Wird er gekocht, sollte man auf kurze Garzeiten achten. Da seine Blätter deutlich zarter sind als die des Grünkohls, reicht es beim Schwarzkohl meistens ein kurzes Blanchieren oder, mit einem Schluck kräftigen Olivenöl, kurze Hitze in der Pfanne.



Rezept der Woche: Palmkohl-Risotto

Ähnlich wie Grünkohl kann man ihn super in Kombination mit Obst als Smoothie trinken. Abgesehen davon eignet er sich hervorragend für Salate, deftige Suppen, oder Eintöpfe. Oder man macht halt ein leckeres Schwarzkohl Risotto daraus. Das Risotto wird durch den Kohl sehr deftig. Aus diesem Grund würde es auch sehr gut passen, wenn man das Risotto mit ein wenig Räuchertofu verfeinert.

Zutaten:

- 200 Gramm Schwarzkohl
- 230 Gramm Risottoreis
- 150 Milliliter Weißwein
- 1-1,4 Liter Gemüsebrühe erhitzt
- 25 Gramm Pinienkerne
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittlere Bio-Zitrone Schale davon
- 2 mittlere Schalotten
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Margarine

Zubereitung:

Den Schwarzkohl waschen, grob zerkleinern und den großen Strunk entfernen. Die dünnen Teile können verwendet werden. Raspelt die Schale einer mittleren Bio-Zitrone und gebt sie zusammen mit dem Kohl in einen Standmixer oder eine Küchenmaschine. Zwei Esslöffel Olivenöl, eine geschälte Schalotte und eine große Knoblauchzehe mit dazugeben und alles zu einer krümeligen Masse verarbeiten.

Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen. Die verbleibende Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Für 2-3 Minuten bei geringer Temperatur im Öl anschwitzen.

Nehmt eine Pfanne und röstet die Pinienkerne ohne Fett darin an. Gebt jetzt die Masse mit dem Kohl dazu, vermengt alles und erhitzt den Kohl. Der Kohl sollte später warm unter das Risotto gehoben werden. Also ruhig die Hitze reduzieren und warmhalten.

Den Risottoreis hinzugeben und für 2 Minuten anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und warten, bis der Geruch des Alkohols verflogen ist. Reduziert die Temperatur auf mittlere Hitze und gebt eine Schöpfkelle heiße Gemüsebrühe hinzu, sobald der Wein verkocht ist. Ab jetzt müsst ihr regelmäßig im Kreis rühren und darauf achten, dass der Reis nicht anbrennt. Sobald keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist, gebt ihr wieder eine Kelle Brühe hinzu und rührt um. Das macht ihr so lange, bis der Reis bissfest, aber noch nicht ganz fertig ist. Dann gebt ihr die Schwarzkohl masse hinzu und verrührt alles. Gebt eventuell noch etwas Gemüsebrühe hinzu, nehmt den Topf vom Herd, gebt den Deckel drauf und lasst alles noch einmal fünf Minuten ziehen. Dann rührt ihr die Margarine unter, schmeckt alles mit Salz und Pfeffer ab und serviert das Risotto mit etwas veganem Parmesan.

Quelle: <https://veganerezepte.eu/rezept/schwarzkohl-risotto/>