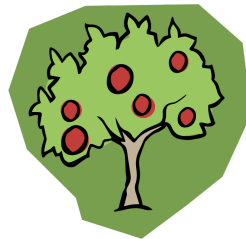


GEMÜSEBRIEF

KW 39



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Laura
- Bohnen*
- Tomaten*
- Brokkoli* oder Zucchini** oder Kohlrabi**
- Fenchel**
- Roter und grüner Salat**
- Mangold** - Barese
- Chinakohl**
- Weiß- oder Rotkohl**
- Schnittlauch

Von Bio-Bäuerin Heidrun Hauke aus Markendorf

- Bio-Äpfel

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 38\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 37\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Es sind noch einige Kartoffeln im Feld, die auf die Ernte warten. Leider ist der **Kartoffelroder erstmal außer gefecht** gesetzt. Wir arbeiten natürlich mit Hochdruck (und fachlicher Unterstützung) daran, das Gerät so schnell wie möglich wieder in Betrieb nehmen zu können. Die kleine Zwangspause bei der Ernte, gibt uns jedoch auch die Gelegenheit andere Aufgaben anzugehen, wie Beikraut jäten, Knochblauch stecken, den Bohnentunnel für den ersten Frost vorbereiten oder die großen Holzkisten zusammenbauen, in denen die Kartoffeln gelagert werden sollen.

Währenddessen wachsen die ersten **Wintersalate** - Postelein und Feldsalat - bereits fröhlich los. Die Wintersalate sind für uns besonders wichtig, da sie uns in den kalten dunklen Monaten mit frischem Grün versorgen. Insbesondere der Postelein kann mehrmals geerntet werden, ist sehr ergiebig und reich an Vitamin C. Darauf freuen wir uns also schon.

Die Highlights der verschiedenen Jahreszeiten werden wir wieder in einem **Jahreskalender für 2022** festhalten. Monatlich erwartet euch darin ein passendes Bild mit Infos, was gerade auf dem Acker passiert, welches Gemüse geerntet wird und wann welche Veranstaltungen stattfinden. Dieses Jahr möchten wir jede:r Genoss:in einen Kalender schenken.

Wie wir schon mehrmals angekündigt haben, wird unsere **Apfelernte** dieses Jahr äußerst gering ausfallen. Aufgrund natürlicher [Alternanz](#) und einem späten Frost im Frühjahr haben die Bäume fast gar keine Blüten ausgebildet. Zum Glück geht es nicht allen Obstbauern und Bäuerinnen so und wir können diese Woche frisch geerntete Bio-Äpfel von Heidi anbieten. Eigenen Saft wird es diesen Winter jedoch leider nicht geben. Wer sich also noch einen eigenen Vorrat sichern möchte, kann sich unseren Saft aus der letzten Ernte zur nächsten Gemüsebox dazu liefern lassen. Dies ist einem Rhythmus von zwei Wochen möglich oder auch nur einmalig, wenn man die Lieferung gleich wieder kündigt. Der Saft im "Bag in Box" ist selbst angezapft noch Monate haltbar!

→ [Jetzt Apfelsaft sichern](#)

Diese Woche erreicht uns wieder eine Lieferung **biozyklisch-veganer Südfrüchte aus Griechenland**. Wer bei der nächsten Bestellung dabei sein möchte, kann sich über unseren Online-Shop dazu anmelden.

→ [Zur Obstbox](#)

Saftige Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

Mitmachtag am 16. Oktober von 11-16 Uhr

Gemüse-Tipps: Chinakohl

Im Gegensatz zu anderen Kohlsorten ist Chinakohl leicht verdaulich und auch viel milder im Geschmack. In einer [Studie](#) erstellten Wissenschaftler:innen ein Ranking der gesündesten Lebensmittel der Welt. Ein überraschendes Ergebnis: auf Platz zwei finden wir den gesunden Chinakohl. Das liegt zum einen daran, dass er sehr kalorienarm ist und gleichzeitig eine hohe Nährstoffdichte aufweist. → [Dazu mehr lesen](#) (Utopia)

Verwendungstipps (Quelle: [Utopia](#))

- als Rohkost-Snack oder Salat
- angebraten in der Pfanne mit Öl
- gekocht in gesalzenem kochendem Wasser
- als gedünstetes Gemüse im eigenen Saft: Gib erst die dicken Rippen und später die feinen Blätter in den Topf.
- gedämpft im Kochtopf mit Dämpfeinsatz oder passendem Küchensieb bei geschlossenem Deckel. Das Kochwasser sollte mit dem Chinakohl nicht in Berührung kommen.
- [Fermentiert](#) als [Kimchi](#)

Rezepte der Woche:

Rührtofu mit Tomaten und Schnittlauch

Zutaten

- 1/2 kleine rote Zwiebel
- 200 g fester Tofu
- 1 Tl Kurkuma
- 60 ml Wasser
- 1 El Sojasahne
- 1 Tl Sojasauce
- 1 Prise Kala Namak
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Tomate
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

- Den Tofu mit einer Gabel oder den Händen zerkrümeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Tofu circa eine Minuten anbraten. Die halbe Zwiebel klein hacken und dazugeben.
- Circa 3-4 Minuten mit anbraten, dann Kurkuma dazugeben. Mit Wasser und Sojasahne ablöschen und ein wenig einkochen lassen. Anschließend mit Sojasauce, Kala Namak und Pfeffer würzen.
- Die Tomate in Würfel schneiden und unterrühren. Den Schnittlauch in Ringe schneiden und den Rührtofu damit bestreuen.

Quelle:

<https://veganheaven.de/Rezepte/ruehrtofu-mit-tomaten-und-schnittlauch/>

Apfel-Fenchel-Nuss-Salat mit weißer Essig-Reduktion von Sophia Hoffmann

Wie uns ein Gemüse mundet, hat nicht nur damit zu tun wie wir es beim Kochen zubereiten, sondern auch sehr viel damit, wie wir es schneiden. Besser gesagt, in welcher Form wir es genießen. Für diesen Salat werden Fenchel und Äpfel hauchzart geraspelt und so kann man den Fenchel viel besser roh verzehren als in großen Stücken. Das wäre nämlich ein ganz schön harter Brocken. Die dünnen Scheiben können sich voll und ganz mit dem feinen Dressing vollsaugen, das einzig knusprige an dieser leichten Vorspeise sind die gerösteten Haselnüsse.

Zutaten (für 4 Personen):

- 150 ml Weißwein-Essig
- 25 ml (3 EL) Agavensirup
- 40g Hasel- oder Walnüsse
- 1 Fenchelknolle
- 2 Äpfel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Reduktion den Essig zusammen mit dem Agavensirup in einem kleinen Topf erhitzen, immer wieder umrühren und auf mittlerer Temperatur auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett behutsam anrösten bis sie duften.
2. Die Fenchelknolle und die Äpfel waschen. Die Enden der Fenchelstiele abschneiden und die Knolle mit Hilfe einer Küchenreibe oder einer Mandoline so fein wie möglich raspeln bis nur noch der harte Strunk übrig bleibt.
3. Den Strunk kompostieren oder in einer Gemüsebrühe verkochen.
4. Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Stücke mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden.
5. Mit einem Messer die gerösteten Nüsse grob hacken.
6. Apfel- und Fenchelscheiben auf vier Tellern anrichten, mit der weißen Reduktion beträufeln, Nussstücke darüber geben und nach Belieben noch dezent salzen und pfeffern.

Hier kocht Alex: [Fruchtig-würziger Rotkohlsalat](#)

Dieser fruchtige Salat aus Rotkohl mit einer fein würzigen Käsenote eignet sich hervorragend für die Tage, an denen es schnell gehen muss. Am Vortag vorbereitet und gut durchgezogen könnt ihr diesen oberleckeren Rohkostsalat nämlich in eurer Lunchbox mit zur Arbeit oder zu einem schönen Ausflug im Freien mitnehmen. Mit diesem Rezept habt ihr in kurzer Zeit und mit wenig Aufwand eine anständig große Portion im Kühlschrank, die sich dort bis zu einer Woche hält. Spätestens nach der Zubereitung dieses Rezept wisst ihr, Rohkost ist alles andere als langweilig