

GEMÜSEBRIEF

KW 4



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - [Sunita](#) (vorwiegend festkochend bis mehligkochend)
- Möhren**
- Grünkohl**
- Postelein*
- Zwiebeln**
- Rote Beete** (nur 1-2 St.)

Die [Obstlieferung](#) aus Griechenland da!

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

Mit Sonderfrage über welche Woche das Feedback zukünftig abgegeben werden soll:

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 3\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 2\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche wartet für alle, die Obst bestellt haben, eine neue Lieferung aus Griechenland. Bitte nehmt euch nur Obst mit, wenn ihr welches bestellt habt und es für euch bereit steht (versteht sich hoffentlich von selbst). Wer bei der nächsten Lieferung dabei sein möchte, kann sich [jetzt dafür anmelden](#).

Da die Obstlieferungen jetzt im Winter etwas größer ausfallen, also wie wesentlich mehr Bestellungen haben, aber gleichzeitig unser Team sehr dünn besetzt ist, werden wir diese Woche weniger frisches Gemüse ernten können. Von der Roten Beete ist leider nicht mehr viel übrig, sodass es nur eine kleine Portion gibt, nächste Woche gibt es wieder mehr, wenn wir bei [Biohof Zielke](#) vorbei schauen.

[Zielke](#) ist seit 1991 ein Familienbetrieb in Görzdorf, in der Nähe von Seelow. Der Betrieb ist Bioland zertifiziert, hält keine Tiere und hat sich auf den Anbau von Kartoffeln, Gemüse und Kräuter auf einer Fläche von 25 Hektar spezialisiert. Durch die jahrzehntelange Erfahrung, spezialisierte Technik und auch etwas besseren Boden, kann Zielke auch im Winter eine größere Gemüsevielfalt anbieten. Wir sind daher für die Zusammenarbeit sehr dankbar, bis wir selbst ausreichend Wintergemüse produzieren und lagern können.

In der wöchentlichen Umfrage, fragte jemand nach **Lernangeboten zum bioveganen Gärtnern**. Da die Umfrage ja anonym ist, möchten wir an dieser Stelle kurz informieren, dass ihr bei unseren [Mitmachtagen](#) immer sehr viel zum bioveganen Gärtnern lernen könnt. Insbesondere für dieses Jahr haben wir uns vorgenommen, bei den Mitmachtagen, noch einen stärkeren Workshop-Charakter einzubringen und jeweils bestimmte Themenschwerpunkte hervorzuheben. So könnt ihr zum Beispiel beim kommenden Mitmachtag am 12. Februar mehr zu Beetvorbereitung, Kompost und veganen Düngern lernen - Methoden und Wissen, welches ihr auch im eigenen Garten umsetzen könnt.

Diese Woche gibt es in der [Umfrage](#) eine kleine **Sonderfrage**. Nämlich möchten wir gerne von euch wissen, ob ihr zukünftig weiterhin zu der vorherigen Woche Feedback geben möchtet, oder lieber zur aktuellen Woche. Eine andere **Mikro-Umfrage**, die jedoch an alle Genoss:innen per Mail gesendet wird, ist in den kommenden Wochen in Planung. Sie wird sich der Frage widmen, ob wir für die Mitteilung der Lieferung weiterhin **Telegram** nutzen möchten, oder geschlossen zu [Signal](#) wechseln wollen, aufgrund der öffentlichen Diskussion und Kritik an [Telegram](#). Weitere Infos dazu werdet ihr im Zusammenhang mit der Umfrage erhalten.

Liebste Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachtag zur Beetvorbereitung am 12. Februar von 10 bis 16 Uhr](#)

Gemüse Tipps: Was heißt eigentlich Saisonal?

Die Frage nach echter Saisonalität ist gar nicht einfach zu beantworten, zum einen, weil es keine wirklich schlüssige, gültige wissenschaftliche Definition dafür gibt zum anderen, weil dieser Begriff sehr gerne für reine Marketingzwecke missbraucht und entsprechend hin- und her gebogen wird. Er ist eng mit Aspekten der Regionalität verknüpft. Es geht also um den Anbau von Pflanzen in ihrer natürlichen Vegetationszeit mit niedrigen zusätzlichen Energieinput und kurzen Transportwegen. Methoden zur Saisonverlängerung mit einfachen technischen Mitteln werden seit jeher im Gartenbau angewendet und stehen daher in keinem Widerspruch mit echter Saisonalität.

Abseits von wissenschaftlichen Definitionen ist im Hausgarten ein praxisorientierter Zugang zum Begriff der Saisonalität hilfreich: Es geht um das jahreszeitlich wechselnde Sortiment an vielfältigen Gemüsearten und -sorten, die direkt vom Beet oder aus einfachen geschützten Kulturräumen ohne künstliche Beheizung geerntet werden können.

„Saisonalität“ stellen sich spätestens hier die bange Frage, ob das, was im Winter möglich ist, wirklich abwechslungsreich und vielfältig genug ist, um damit den Fruchtgemüseangebot im Supermarkt widerstehen zu können. Dort wird ja argumentiert, dass der Kunde ganzjährig mit zum Beispiel frischen Tomaten versorgt werden will. Man biete eben nur an, was unbedingt nachgefragt wird.

Das Schöne an gelebter echter Saisonalität ist, dass man sich immer wieder an dem freut, was gerade zur Verfügung steht. So entsteht ein Jahresrhythmus des Genusses und der Vorfreude, die im Einerlei des immer gleichen Angebots niemals aufkommen könnten.

Quelle: Wolfgang Palme, Frisches Gemüse im Winter ernten - Die besten Sorten und einfachsten Methoden für Garten und Balkon, 2016

Das nachfolgende Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.



Rezept der Woche: Veganer Spice Bag mit Currysauce

Zutaten:

VEGANER SPICE BAG

- 500 g Pommes (selbstgemacht)
- 180 g vegane Chicken Nuggets, alternativ selbst paniertes Tofu
- 1/2 Karotte
- 1/2 Paprika, grün
- 1/2 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Chilischote
- 2 TL 5-Gewürz-Pulver
- 1 TL Salz

- 1 TL Chiliflocken
- Pflanzenöl

SCHNELLE CURRYSAUCE

- 300 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Apfelmus
- 1 EL Weizenmehl
- 1 EL Currypulver
- 1 TL 5-Gewürz-Pulver
- 1/2 TL Salz
- Pflanzenöl

Zubereitung:

VEGANER SPICEBAG

1. Die Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Paprika ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Karotte in noch etwas dünnere Streifen schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Die Chilischote in feine Ringe schneiden.
2. Die Pommes und veganen Nuggets nach eigenen Vorlieben zubereiten.
3. Einen Schuss Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Das Gemüse (Karotte, Paprika, Zwiebel) darin unter Rühren scharf anbraten. Sobald es etwas Farbe genommen hat, Knoblauch und Chili hinzufügen und von der Hitze nehmen.
4. Die Nuggets in mundgerechte Streifen oder Stücke schneiden. Mit den Pommes, dem Gemüse und den Gewürzen vermengen. Zusammen mit der Currysauce (oder einer Sauce nach Wahl) servieren.

SCHNELLE CURRYSAUCE

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
2. Die Zwiebel in etwas Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur mindestens 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Mehl dazugeben und unter Rühren 1 weitere Minute anschwitzen.
3. Nach und nach unter Rühren mit der Brühe ablöschen, die restlichen Zutaten dazugeben und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Vor dem Servieren glatt pürieren.