

GEMÜSEBRIEF

KW 48



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Laura
- Möhren**
- Schwarzer Rettich**
- Rote Beete**
- Grünkohl**
- Zuckerhut**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 47\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 45\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Och nö, schon wieder Zuckerhut. Diese Woche gab es bei uns den ersten Schnee - bei euch auch? **Der Winter ist da.** Das bringt besondere saisonale Highlights wie Spinat und Postelein. Feine Delikatessen, die auch bei frostigem Wetter unter schützender Folie geerntet werden können. Bunte Möhren und Bete und den ersten Grünkohl! Was ein Fest! Und dann gibt es da noch den **Zuckerhut...**

Von manchen geliebt, führt das Gemüse bei den meisten von euch eher zur Überforderung. Wir haben daher einige **Verwertungstipps** zusammengefasst. Die Bitterstoffe schmecken zwar nicht so nice, sind aber unfassbar gesund! Aus eigener Erfahrung können wir auch sagen, dass man sich daran echt gewöhnt. Ein bisschen milder wird es durch eine warme Zubereitung z.B. in der Pfanne oder als "Einfache Grüne Suppe" (siehe Rezept).

Was den **Anbau** angeht, ist der Zuckerhut ein echter Alleskönner. Er ist weder Zwiebel- noch Kohlgewächs und passt in jede Fruchtfolge, Frost und Eis tut ihm nichts an und es gibt kaum Schädlinge. Er bringt auch jetzt noch frisches Grün und Volumen in den Ernteanteil, sodass wir uns Grünkohl und Lauch für Januar und Februar aufsparen können. Laut unserer Kalkulation wird es inklusive dieser Woche voraussichtlich noch 1-2 mal Zuckerhut geben, ihr habt es schon fast geschafft. Im Kühlschrank ist er lange lagerbar, macht euch also keinen Stress ♥

Die Märkische Oderzeitung (MOZ) schreibt diese Woche einen Artikel über **Grünkohl**. Wir haben ihnen zu liebe die Grünkohlernte ein wenig vorgezogen, sodass sie uns dabei begleiten und darüber berichten können. Wir empfehlen die Verwendung im Eintopf oder als knusprige Grünkohlchips.

Die Fördergemeinschaft für ökologische Landwirtschaft (FÖL), bat uns das neue Heft mit **Bio-Einkaufstipps** mit euch zu teilen. Statt 800 gedruckte Exemplare über die Gemüsekiste zu verteilen, findet ihr eine digitale Version [HIER](#). Zu entdecken gibt es darin viele nachhaltige Einkaufsmöglichkeiten in Berlin und Brandenburg (unter anderem auch uns). Allerdings sind die meisten Angebote nur Bio und nicht Vegan.

Bei unseren [Infoabenden](#) erfährst du mehr über PlantAge, warum es uns überhaupt gibt, unsere Vision, Möglichkeiten zum Mitmachen, wir beantworten all deine Fragen und ihr könnt euch auch untereinander vernetzen. Das ganze findet online über Zoom statt, also zum Beispiel bequem zu Hause auf deiner Couch. - 30.10., 13.12., 17.01. Jeweils um 19 Uhr

Lokale Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Infoabend](#) am 30. November, 13. Dezember und 17. Januar jeweils um 19 Uhr

Gemüse Tipps: Verwendung von Zuckerhut & Kartoffeln

Zuckerhut

- Als Salat: fein in Streifen schneiden und in gemischtem Salat verwenden, um die Bitterstoffe auszubalancieren mit süßen Zutaten mischen: z.B. Apfel/ Birnenstücke oder fein gehackte Trockenfrüchte (Rosinen, Feigen, Datteln, Cranberries) oder einem leicht gesüßten Dressing (mit einer Prise Zucker, Apfeldicksaft, Agavensirup ...).
- Warm gedünstet wie Weißkraut zusammen mit anderen Gemüsen verwenden.
- Natürlich auch gerne als Salatsuppe oder Bratsalat
- als gesundes Tacho/ Wrap z.b. mit herzhafter Veggie oder Soja-Hack Füllung...

Kartoffeln

- als Basis für selbst gemachte Gnocchi
- als Kartoffelschmarrn
- als Rösti
- der Klassiker: Kartoffelsalat. Ob klassisch mit Mayonnaise oder Essig/Gürkchen/Erbsen oder mal anders, z. B. mit Chili, Mais, Tomate, Staudensellerie, Dill, Linsen, Rucola alles ist möglich!
- als Püree oder Stampf, z. B. mit Sellerie und Gemüse-Konfetti oder mit Senf
- als fluffiges Kartoffelbrot
- als Kartoffelpuffer / Rösti, auch mal gemischt mit anderem Gemüse (Sellerieknolle, Karotte, Bete)
- als reine Kartoffelsuppe oder als Beilage zu pürierten Suppen für mehr Bindung (z. B. Kräutersuppe)
- in Eintöpfen
- als Pommes frites, Kroketten, Ofenkartoffeln – mit Rosmarin oder Salbei, köstlich!
- als Auflauf / Gratin, z. B. mit der gleichen Sauce für die Krautlasagne

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: [Einfache grüne Suppe](#)

In diese magische, gesunde Suppe kann alles (Grüne) wandern was noch so zuhause herumliegt: leicht welke Petersilie, Rucola, Salatblätter, Spinat, Mangold oder Zuckerhut. Kombiniert mit Kartoffeln wird daraus eine gesunde, cremige Suppe.

Das Rezept basiert auf einem ganz einfachen Prinzip:

- 1 Teil Grünes Püree
- 1 Teil Kartoffeln
- 1 ½ Teile Wasser

Natürlich könnt ihr auch noch andere Reste dazu geben, das ist das Basisrezept.

Zutaten:

- 250 g Grünzeug
- 250 g vorgekochte Kartoffeln
- etwa 375 g Wasser, nach Gefühl je nach gewünschter Konsistenz nach Belieben
- Geschmackszutaten wie Knoblauch, Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz
- ein Schuss Öl
- ein Schuss Apfelessig

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem (Stab-)Mixer zu einer cremigen Suppe pürieren und erwärmen. Mit Salz/ Gewürzen/ Öl/ Essig abschmecken. Dazu passen Croutons aus altbackenem Brot. Und Fertig!

Tipp:

Wenn ich verreise und noch viel Grünes übrig habe, püriere ich es einfach zusammen mit etwas Wasser und friere diese Suppenbasis ein.

So habe ich – wenn ein paar vorgekochte Kartoffeln übrig bleiben immer ein schnelles Mittagessen parat. (Sophia Hoffmann)

Hier kocht Alex: [Knusprig "vegane Ente" auf einem Grünkohleintopf](#)

Vegane Ente aus dem Backofen im leichten Sweet Chili Mantel auf einem frischen Grünkohleintopf. Das Rezept ist einfach bestes Essen für die Seele und natürlich wie immer, ganz ohne Tierleid. Die „vegane Ente“ kommt aus dem asiatischen Raum und ist auf der Basis von Seitan. Ey Leute, das schmeckt so genial gut, das ist tatsächlich der Wahnsinn. Der Grünkohleintopf passt perfekt zu der knusprigen Leckerei und ist ebenfalls super einfach zubereitet. Mega gesund, voller Vitamine sowie Nährstoffe und perfekt in der kalten Jahreszeit. Dringendste Nachkochempfehlung 😊...