

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Schon an unserer **Herbstumfrage** teilgenommen? Nehmt Euch etwa 15-20 Minuten Zeit, um Euer Feedback zu den Gemüseboxen mitzuteilen. Die Antworten helfen uns die Anbauplanung an Eure Bedürfnisse anzupassen. Bis Mittwoch, den 4.12. Ist eine Teilnahme möglich, sodass wir die Ergebnisse für die **Generalversammlung am 7.12.** auswerten können.



→ <https://www.surveymonkey.de/r/plantage-herbstumfrage>



Der Ausbau des Carports als unser neues Lager ist in vollem Gange. Die Frontseite wird mit einer Metallverkleidung und einer Schiebetür versehen. So können wir dann das Gemüse geschützt lagern und packen. Für den Schwarzrettich kommt es leider ein bisschen zu spät. In unserem Lager hat er neue Triebe und Wurzeln entwickelt. Ein schönes Gefühl dennoch, dass wir unseren Körper mit lebendigen Lebensmitteln nähren. So kommt es jedenfalls, dass ihr in den kommenden Wochen eine Schwarzrettich-Schwemme erleben werdet. In Eurem Bauch sind sie einfach besser aufgehoben.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Vielschichtige Krautlasagne

Wenn man die Blätter einzeln vom Kohlkopf abschält und ihn nicht anschneidet, lässt er sich schier endlos lagern. Für die pflanzliche Bolognese-Füllung könnt ihr nehmen, was ihr gerade zur Hand habt: Sojagranulat, Tofu, Linsen, oder für Fortgeschrittene den Trester selbst gemachter Nussmilch.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Prise Salz
- 150 g Krautblätter (ca. 10 Stück) z. B. Wirsing, Weißkohl, Rotkohl, Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Pflanzenöl
- 50 g Sojagranulat, nach Gebrauchsanweisung eingeweicht und abgetropft **oder** 100 g Tofu (Natur oder geräuchert), zerkrümelt **oder** 100 g Nusstreter **oder** 100 g gekochte Linsen
- (getrocknete) Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin, ...)

- 200 ml passierte Tomaten **oder** 4 EL Tomatenmark und 200 ml Wasser
- optional 1 Schluck übrig gebliebener Rotwein
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 150 ml Wasser
- 2 TL Hefeflocken
- 1 TL Kapern
- 1 TL Kapernwasser

Zubereitung (1h)

- Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- In einer tiefen Pfanne Wasser mit 1 Prise Salz erhitzen. Die Strünke keilförmig aus den Kohlblättern schneiden. Beiseitelegen, sie wandern später in die Füllung.
- Die Kohlblätter für 2 Minuten im Salzwasser blanchieren und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken.
- Für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, würfeln und in einer tiefen Pfanne mit 1 Schluck Pflanzenöl anbraten. Die verbliebenen Kohl-Strünke sehr fein schneiden, mit dazugeben und anbraten.
- Den "Fleischersatz" eurer Wahl (Sojagranulat, Tofu, Linsen, Trester, ...) und die Kräuter zugeben, kräftig anbraten, bis die Röstaromen zum Himmel steigen und alles gut angebräunt ist.
- Die passierten Tomaten/Tomatenmark-Wasser Mischung daraufschütten, Wein dazu geben und die Sauce mindestens 10 Minuten einkochen lassen.
- Für die Bechamelsauce die Sonnenblumenkerne, Wasser, Hefeflocken, Kapern und Kapernwasser im Blender/ mit dem Pürierstab cremig zerkleinern. Nach Bedarf mehr Wasser dazugeben und gegebenenfalls etwas Salz/ mehr Kapernwasser (Säure) dazugeben.
- Eine eingefettete Auflaufform mit Kohlblättern auslegen und abwechselnd mit Bolognesesauce, Bechamelsauce und weiteren Blättern aufschichten. Als letztes mit Bechamelsauce abschließen.
- Im Backofen für etwa 30 Minuten backen, bis es schön blubbert und sich eine hellbraune Kruste gebildet hat.

Gemüse-Infos: Wirsing

Der etwas knautschig wirkende Wirsing bildet in der Regel leichtere Köpfe, als sein großer Bruder, der Weißkohl. Dafür schmecken die Blätter kräftiger, sind vitaminreicher und bringen sattes Grün in bunte Eintöpfe.

Die Wellung der Blätter entsteht durch das schnellere Wachstum des Blattgewebes, während die Blattadern langsamer wachsen. Dadurch wird der Kopf auch weniger fest als der von Rot- oder Weißkohl. Wirsing wächst schneller als andere Kohlsorten. Es gibt frühe und späte Sorten; Letztere sind

intensiver im Geschmack und lassen sich länger lagern. Je dunkler das Blatt, desto ausgeprägter die Glucosinolate und phenolischen Verbindungen und desto kräftiger der bittere Geschmack. Es gibt auch Wirsing mit glatten Blättern.

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. Im Kühlschrank zu Hause sollte Wirsing allerdings nicht mehr als 2 bis 5 Tage gelagert werden, will man von dessen Vitamin-C-Gehalt und der tollen grünen Farbe profitieren.

Zubereitungsarten

- Roh: zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasauce 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.
- Fermentiert: Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: wahnsinnig gesund.
- 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 weiterverwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Krautlasagne.

Strunk

Die Blattstrünke werden oft herausgeschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mitessen. Vorher sehr fein schneiden/hacken.

Sophia Hoffmann (2019): Zero Waste Küche. ZS Verlag GmbH: München. S. 86f., 188.

Mayer, Joachim (2015): Gemüse biologisch anbauen. Selbst gezogen, frisch geerntet. Gräfe und Unzer: München. S. 63f.

Grieb, Ortrud (2018): Alles über Bio-Gemüse. pflanzen - pflegen - ernten. Eugen Ulmer KG: Stuttgart. S. 218.

Vierich & Vilgis (2017): Aroma Gemüse: Der Weg zum perfekten Geschmack. Stiftung Warentest: Berlin. S. 485-489.

Copyright PlantAge eG, 2019

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 48

Aus eigenem Anbau

- Eichblattsalat
- Petersilie
- Kohlrabi
- Mangold
- Rote Beete
- Möhren
- Schwarzwertich
- Postelein

Von Daniels Biohof

- Wirsing
- Grünkohl