

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Don't kale my vibe! Das war's jetzt mit Grünkohl und Feldsalat. Die Beete wurden abgeerntet, und zumindest der Feldsalat macht Platz für eine neue Saat (Radieschen!). Die neuen Sätze brauchen aber noch ein paar Wochen, bis sie bereit sind. Bis dahin gibt es nur noch Lauch und Postelein vom eigenen Acker. Wir hoffen außerdem auf eine zweite Ernte des Spinats, doch da sind die Mäuschen sehr fleißig und haben so manches weggefressen. Andere Saaten gehen gerade schon auf und zwar Winterkresse und Rettich.

Diese Woche widmen wir uns ganz dem Aufbau der drei (!) neuen **Folientunnel**. Letztes Jahr war der Aufbau von einem Folientunnel eines der größten Herausforderungen. Doch mit einem geschulten Monteur und unserer gewonnenen Erfahrung soll es diesmal nur ein paar Wochen dauern bis alles windfest steht.

Am 16. März erreicht uns die erste Lieferung an **Jungpflanzen**, die dann in den Tunnel gepflanzt werden sollen. Über 13.000 Pflanzen sollen mit der Hand in die Erde gesetzt werden. Kein leichtes Stück, aber wir freuen uns riesig, dass es endlich wieder richtig los geht!

Vorher müssen natürlich alle Beete vorbereitet werden. Dabei zählen wir auf eure Unterstützung beim **Mitmachttag am 14. März. Von 10:30 bis 16 Uhr** laden wir euch ein mit uns zu ackern. Wir starten mit einer Ackerführung für alle, die zum ersten Mal beim Acker sind und machen ein gemeinsames Picknick, für welches ihr gerne eine vegane Kleinigkeit mitbringen könnt. Bitte meldet euch mit einer E-Mail an judith@plantage.farm an, damit wir den Tagesablauf und Mitfahrgelegenheiten planen können.

Am **12. März** findet unser nächster und letzter **Kinoabend** statt. Wir zeigen euch "10 Milliarden - Wie werden wir alle satt?" Der Eintritt von 5€ unterstützt den PlantAge e.V. Um 19 Uhr geht es los im ACUD Kino in der Veteranenstraße 21. Bis 2050 wird die Weltbevölkerung auf zehn Milliarden Menschen anwachsen. Der Film widmet sich der Frage wie unser Ernährungssystem aussehen kann, um uns alle satt zu machen.

Liebe Grüße

Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Rosenkohl Slaw mit Tempeh-Crunch von Sophia Hoffmann

Rosenkohl kannte ich die meiste Zeit meines bisherigen Lebens nur als im Ganzen matschig gekochte, muffig riechende Sättigungsbeilage. Nichts wonach ich mich in meiner Jugend und frühem Erwachsenenalter verzehrt hätte. Zum Glück hat sich das in den letzten zehn Jahren grundlegend geändert und genauso wie meine Liebe zur Roten Bete ist die Liebe zu diesen entzückenden Minikohlköpfen ins schier Unermessliche gewachsen. Ob karamellisiert und ofengeröstet, zu Pasta, als Bestandteil einer bunten Bowl oder wie in diesem Rezept roh verarbeitet – die Einsatzmöglichkeiten dieses vitaminreichen Wintergemüses sind unerschöpflich.

Das Dressing auf Sesam- oder Nuss-Basis kann mit der Cremigkeit eines klassischen Mayonnaise-Dressings mithalten, ist aber um Welten gesünder. Obendrauf gibt's knusprige gebratenes Tempeh.

Zutaten (als Beilage für 2 Personen):

150 g Rosenkohl

1 TL Salz

3 -4 Radieschen

1 gehäufte EL Tahini oder anderes Nussmus (Mandel, Cashew, Erdnuss)

1 EL Essig/ Zitronensaft

2 EL Wasser

etwas Pflanzenöl

50 g Tempeh

eine Prise Kreuzkümmel

Zubereitung (ca. 20 min):

Den Rosenkohl putzen, also eventuell welche Außenblätter entfernen, am Einfachsten geht das wenn man den Strunk um ein Stück kürzt. Die Kohlröschen anschließend aufgestellt von der Krone zum Strunk halbieren, sehr große Röschen vierteln und die Hälften/ Viertel mit einem großen Küchenmesser in möglichst feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, Salz dazu und mit den Händen mindestens zwei Minuten gut durch massieren bis die Struktur des Kohls aufbricht und Flüssigkeit anfängt auszutreten. Die Radieschen ebenfalls in feine Streifen schneiden, zum Rosenkohl geben und vermengen. Tahini oder Nussmus, Essig und 2 EL Wasser verrühren, zum Salat geben, gut durchmischen. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen, das Tempeh hinein bröseln und kross anbraten. Mit Kreuzkümmel abschmecken und über den Salat geben.

Gemüse-Tipps: Verwertung & Lagerung

Grünkohl

- Zero Waste Tipp: Die Stängel unbedingt mit verarbeiten. Blätter von den Stängeln abzupfen und die Stängel fein hacken. Mit in den Salat/ das Gemüse geben.
- Zubereitung Grünkohl: Waschen, abzupfen, mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen. In einer Schüssel mit einer Prise Salz massieren. So wird der Kohl weicher und leichter verdaulich.
- Lagerung: Am besten in ein sauberes Küchentuch gewickelt oder in einer sauberen Stofftasche im Kühlschrank oder auf dem Balkon falls es nicht zu kalt ist.

Feldsalat

- Mehrmals waschen. Dem Waschwasser einen klitzekleinen Schuss Essig hinzufügen hilft die Erde zu lösen.

Möhren & Kartoffeln

- Kühl und trocken lagern, vor Feuchtigkeit schützen, sonst schimmeln sie.

Weißkohl

- Sauerkraut selber machen (gibt's online viele Anleitungen, z. B. auch bei mir auf [Instagram](#) in einem Highlight)
- Coleslaw für mehrere Tage Vorrat machen, passt gut mit rein: Apfel, Sellerieknolle, Karotte, Rettich
- In Spalten geschnitten im Ofen schmoren, z.B. mariniert mit Sojasoße

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).



VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 10

Aus eigenem Anbau

- Feldsalat
- Grünkohl
- Postelein

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln - Linda (festkochend)
- Schwarzer Rettich
- Blaue Möhren
- Rosenkohl
- Weißkohl