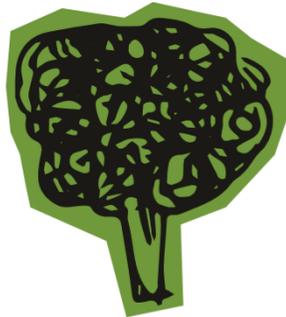


GEMÜSEBRIEF

KW 23



Die Obstlieferung ist da!

Für alle, die auch Südfrüchte zur Gemüsebox zusätzlich buchen möchten,
finden [HIER](#) alle Infos.

ERNTE DER WOCHE

- Rettich** oder Radieschen** - Eiszapfen (weiß)
- Kohlrabis oder Brokkoli**
- Salat**
- Frühlingszwiebeln**
- Thymian*

Von Biohof Zielke:

- Rhabarber

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 22\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 21\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Der erste Brokkoli der Saison! Jede Pflanze ist ein Individuum und so sind nicht alle Brokkolis zeitgleich zur Ernte bereit. Für manche gibt es daher stattdessen zwei Kohlrabis. Doch keine Sorge, es ist genug für alle da und nächste Woche reicht es hoffentlich schon für alle.

Mangold von Läusen zerfressen, genauso wie die **Dicken Bohnen**, auf die wir uns wirklich sehr gefreut haben. Kein Grund den Kopf in den Sand zu stecken, denn durch unseren kleinteiligen und vielseitigen Anbau ist der Schaden begrenzt, aber traurig ist es dennoch. Die Dicken Bohnen haben wir dieses Jahr das erste mal gesät und bis jetzt sah auch alles gut aus. Doch jetzt kurz vor der Ernte sind sie so übersät mit schwarzen Läusen, dass man sie kaum noch erkennen kann. :-\ Als Ausgleich gibt es diese Woche leckeren **Rhabarber** von Biohof Zielke.

Heute bei der Ernte ist uns dann jedoch ein weiteres Problem aufgefallen. Zwischen dem **Rucola**, den es diese Woche auch hätte geben sollen, wächst das **giftige "Acker-Gauchheil"** (s. Foto). Wie man sieht, hat das Kraut den Rucola innerhalb kürzester Zeit überwuchert. Da uns diese Woche drei Personen bei der Ernte fehlen, schaffen wir es nicht den Rucola zu sortieren und müssen leider auf die Ernte verzichten. Nun geht es darum zu verhindern, dass sich das Acker-Gauchheil aus samt und weiter verbreitet.



Auf jeden Fall ist sehr viel zu tun aktuell und wir würden uns sehr freuen, wenn ihr uns am **Mitmachtag am kommenden Samstag, den 11. Juni** unterstützt einige wichtige Aufgaben anzugehen. Eure Unterstützung bei den Mitmachtagen ist für PlantAge sehr wertvoll und hilft uns gerade in diesen arbeitsintensiven Wochen den Kopf über Wasser zu halten. Gemeinsam bekommt man einfach viel mehr geschafft. Mit dem 9€-Ticket kommt ihr von Berlin direkt zu uns an den Acker und es ist in den nächsten Monaten noch einfacher und günstiger zu uns zu kommen.

→ [Jetzt zum Mitmachtag anmelden](#)

“Für alle die es noch nicht wissen: Gemüseblätter können (fast) immer mitgegessen werden und wer sie wegschneidet/ wegschmeißt, wirft nicht nur wertvolle Nährstoffe in die Tonne, es wird auch ein ganz schön umfangreicher Teil Gemüse verschwendet.”

→ [Mehr Infos zur Verarbeitung von Gemüseblättern - Leaf to Root](#)

Vegane Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 11. Juni](#)

Teamsache: Josepha

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich habe PlantAge über Instagram kennen gelernt und die social media Präsenz hat mich später davon überzeugt, mich für das Praktikum im Rahmen meines Praxissemesters zu bewerben.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Meine Zuständigkeiten sind das Einladen der Gemüseboxen in die Lieferwagen, die Mitarbeit bei der Pflanzung, Pflege und Ernte der Kulturen sowie verschiedene Ackerarbeiten mit dem Traktor.



Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?

Mich motiviert der Anbau von regionalem und saisonalem Gemüse für die Community um einen kleinen Beitrag zu einem nachhaltigeren Lebensstil und Umdenken in der Gesellschaft zu leisten.

Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Radieschen, Rettich und Kohlrabi in Sahnesauce: Rettich und Radieschen in Scheiben und Kohlrabi in Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Alles zusammen in einem Wok oder einer Pfanne mit etwas Salz anbraten bis das Gemüse leicht braun und bissfest ist. Dann in veganer Sahne oder Kokosmilch gar kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Gemüsebrühpulver würzen. Optional Chilipulver, Paprika oder Sojasauce hinzufügen. Wahlweise mit Reis, Nudeln oder Kartoffeln servieren. :)

Gemüsetipps: Brokkoli

Lagerung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks oder einer kühlen Speisekammer hält Brokkoli maximal eine Woche frisch. Sollten ihr nicht mit der Verarbeitung nachkommen, empfehle ich den Kohl zu zerteilen und zu blanchieren. So könnt ihr in vorgekocht entweder im Kühlschrank einige Tage weiter verwenden oder einfrieren.

Gesundheit:

Brokkoli enthält fast doppelt so viel Vitamin C wie Blumenkohl, ist ein toller Kalziumlieferant und stärkt das Immunsystem. Außerdem soll er eine krebsvorbeugende Wirkung haben.

Rezept der Woche: Cremig-knusprige Brokkoli-Pasta

Dass man den Stiel des Brokkoli genauso gut verzehren kann wie die Röschen sollte eigentlich weithin bekannt sein (Wenn es jemand nicht weiß, sagt es bitte schnell weiter!). Zugegebenermaßen sind diese aber hübscher und machen mehr Spaß im Mund. Deshalb benutze ich den Stiel in diesem unwiderstehlichen Rezept als Basis für eine cremige Nudelsoße, die Röschen werden, zusammen mit Kürbiskernen und Sojasoße, kross angebraten und dienen als Krönung dieses Wohlgefühl-Gerichts.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

- ein halber/ kleiner Kopf Brokkoli (ca.300 g)
- 300 g Nudeln
- 4 EL Olivenöl
- eine Handvoll Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sojasoße
- 100 ml Wasser
- Muskat
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

In einem Topf, der für die Nudeln groß genug ist Wasser aufsetzen. Den Brokkoli waschen, die Röschen vom Stiel lösen und etwas zerkleinern. Den Stiel in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser einige Minuten weich kochen. Mit einer Schaumkelle herausfischen, zum Abkühlen beiseite stellen und anschließend die Nudeln im selben Wasser al dente kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sich das Gluten abwäscht und sie nicht zusammen kleben.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Röschen darin anrösten. Wenn sie leicht gebräunt, aber noch knackig sind, die Sonnenblumenkerne dazu geben. Sobald diese ebenfalls Farbe bekommen mit der Sojasoße ablöschen.

Für die Nudelsoße die gekochten Brokkoli-Stiele zusammen mit 100 ml Wasser und 2 EL Olivenöl fein pürieren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Soße mit den gekochten Nudeln vermengen und gegebenenfalls nochmal kurz erwärmen.

Portionieren und mit dem gerösteten Röschen-Sonnenblumenkern-Topping servieren.

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).