

VEGAN ORGANIC FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 24

Aus eigenem Anbau

- Kohlrabi
- Rettich
- Radieschen
- Mangold
- Salat
- Basilikum
- Frühlingszwiebeln
- Schnittlauch
  
- Ggf. Rote Beete oder Rucola

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

wir suchen unter euch jemanden, der oder die uns bei der **DSGVO**-Überarbeitung der Website und des Newsletters unterstützen kann. Wir haben das Thema schon eine ganze Weile auf der Agenda, doch haben einfach zu wenig Zeit und kennen uns auch zu wenig aus, um uns fachgerecht darum zu kümmern. Du hast Erfahrungen mit Online-Recht und DSGVO? Dann melde dich jetzt bei Veronika [veronika@plantage.farm](mailto:veronika@plantage.farm). Wir sind für deine Unterstützung seeehr dankbar ♥

Auch wenn die **Kohlrabis** wirklich nicht so groß aussehen, sie wuchsen ganze ZEHN Wochen in unserem Folientunnel. Um den Boden besser zu bedecken und damit das Bodenleben zu unterstützen und Beikraut zu unterdrücken, haben wir die Pflanzen sehr eng gepflanzt. Vielleicht ist das ein Grund, weshalb sie nicht so groß geworden sind oder weil der sandige Boden im Tunnel schnell austrocknet. Die nächste Kohlrabi-Pflanzung hat jedenfalls mehr Platz bekommen und wird bei den warmen Temperaturen wahrscheinlich auch bald schon erntereif sein.

Überhaupt entwickelt sich alles im rasenden Tempo. Der neue Acker wird diese Woche fast vollständig bepflanzt, sodass nur noch Platz für den Grünkohl bleibt, der im August in die Erde kommt. **Wir pflanzen diese Woche Weißkohl, Knollensellerie, vier verschiedene Sorten Salate, Brokkoli, Basilikum, Koriander und Süßkartoffeln.**

Gerade werden die Tomaten und Gurken an Schnüren hochgebunden. Es bilden sich bereits die ersten Blüten und Fruchtansätze! Es ist möglich, dass die Pflanzen ein paar Wochen brauchen, bis sie richtig produzieren. In der Zeit, kann es vorkommen, dass wir **nicht für alle Ernteanteile genug Gurken/Tomaten/Zucchini**s haben. Wir werden jedoch wie immer darauf achten, dass alles fair verteilt ist.

Wir freuen uns schon auf die vielen Helfer\*innen beim Mitmachtag am kommenden Samstag. Der nächste **Mitmachtag** findet am 27. Juni statt. Anmeldungen dazu bitte an [judith@plantage.farm](mailto:judith@plantage.farm).

Liebe Grüße  
Euer PlantAge-Team

# Rezept der Woche

## Frühlingstofu

Ein Rezept aus der 5 Elemente Küche, das präventiv gegen Erkältungskrankheiten helfen soll.

### Zutaten (für 4 Personen):

400g Naturtofu  
Rapskernöl zum Braten  
etwas Sesamöl  
2 EL Reismalz  
ein Schuss Sojasoße  
ein Schuss Reissessig  
ein Bund Frühlingszwiebeln

### Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln bei Bedarf waschen und grob schneiden.  
Tofu in Scheiben schneiden. Boden einer Pfanne bedeckt mit Rapsöl und einem Schuss Sesamöl erhitzen. Tofu anbraten, auf der ersten Seite ca. 4-5 Minuten, wenden, auf der zweiten Seite ca. 3-4 Minuten.  
Mit Malt, Sojasoße und Essig ablöschen, auf niedriger Flamme 2-3 Minuten köcheln lassen. Frühlingszwiebeln dazugeben und servieren.



# Gemüse-Tipps: Kohlrabi

Wir Deutsche sind absolute Kohlrabi-Weltmeister: 40.000 Tonnen werden hierzulande jedes Jahr angebaut und verzehrt. Das fängt schon bei den Kleinsten an, ein nicht unerheblicher Teil der Ernten wird zu Babynahrung verarbeitet. Der milde Geschmack ist bei Kindern sehr beliebt.

Name:

Der Name setzt sich aus Herleitungen der lateinischen Wörter „caulis“ (Kohl) und „rapum“ (Rübe) zusammen, bedeutet somit Kohlrübe. Die Sonderstellung in unserer Küche hat dafür gesorgt, dass der deutsche Name in viele andere Sprachen übernommen wurde, z.B. ins Englische, Japanische und Russische.

Größe:

Je kleiner, desto feiner! Je größer und rissiger desto holziger. Doch selbst größere, holzige Exemplare lassen sich (zusammen mit den Schalen) noch zu schmackhafter Brühe auskochen oder (ohne Schalen) kochen und zu einer cremigen Suppe pürieren.

Blätter:

Wenn man alte Kochbücher studiert, stellt man fest, dass es vor 150 Jahren normal war die Blätter und Stiele zu verarbeiten. Sie lassen sich auf vielerlei Art zubereiten, siehe Verwertung. Die sogenannten Herzblätter enthalten sogar im Verhältnis zum Gewicht noch mehr Nährstoffe als die Knolle selbst.

Lagerung:

Frühe Sorten sind schlechter lagerfähig, sie sollten nach 2,3 Wochen verarbeitet werden. Herbstkohlrabi ohne Blätter kann kühl und dunkel mehrere Monate gelagert werden.

Ähnlich wie bei Radieschen und Beten hält Kohlrabi länger ohne die Blätter, sie bleiben gesondert, in ein feuchtes Küchentuch verpackt, etwa eine Woche frisch. Mit der Wickelmethode kann auch das Gemüse selbst länger frisch bleiben, da es zu 90% aus Wasser besteht, ist sein größter Feind die Austrocknung.

Vielfalt:

In Deutschland sind 30 weiße und 14 lila Kohlrabi-Sorten geläufig, die sich vor allem in der Form unterscheiden. Leider ist der lila Kohlrabi nur außen lila, soll aber einen etwas würzigeren Geschmack haben.

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

---

Copyright PlantAge eG, 2020

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

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.