

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 25

Aus eigenem Anbau

- Kohlrabi
- Rettich
- Mangold - Barese & Glatter Silber
- Salat - Lucinde & Roter Pirat
- Basilikum
- Frühlingszwiebeln

- Ggf. Rote Beete oder Rucola

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Einige von euch haben sich letzte Woche gefragt, was denn dieses andere Kraut sei neben dem Basilikum. Überraschung! Es ist auch **Basilikum!** Wir haben dieses Jahr verschiedene Sorten ausprobiert: Thai-, Zitronen- Zimt-, großblättriger und roter Basilikum. Könnt ihr die Unterschiede schmecken?

Am vergangenen Samstag haben uns wieder rund 30 Helfer*innen beim Hacken, Jäten und Möhren vereinzeln unterstützt. Und das trotz brütender Hitze und Unwetterwarnung! Bei den nächsten [Mitmach-Events](#) laden wir euch herzlich ein bei uns zu **zelten**. Das gibt die Möglichkeit der Sonne auszuweichen und eher in den Morgen- und Abendstunden zu ackern. Abends dürft ihr euch dann auf ein Feuer und Stockbrot freuen.

Wir haben beobachtet, dass bei den Ackerbesuchen viele Nicht-Genoss*innen dabei sind. Sicher habt ihr mit dem Abholen und Verkochen der Kiste schon so viel zu tun, und seid froh in eurer Freizeit mal kein Gemüse zu sehen ;-)
Dennoch sind wir überzeugt, dass euch die Verbindung mit dem Ort, wo das Gemüse wächst und die Arbeit kennen zu lernen einen enormen Mehrwert zur Kiste bieten kann. Ihr seid natürlich zu absolut nichts verpflichtet, und dennoch möchten wir diese **Einladung** aussprechen, uns mal im Sommer oder Herbst zu besuchen, wenn der Acker in all seiner Pracht zu bestaunen ist.

In zwei Wochen starten wir durch mit über **100 neuen Gemüseboxen!** Wir bitten jetzt schon mal um **Verzeihung**, sollte bei den ersten Lieferungen im Juli nicht alles gleich rund laufen. Wer schon seit letztes Jahr Juli dabei ist, weiß vielleicht noch wie chaotisch die ersten Lieferungen teilweise waren und hat ein nostalgisches Nachempfinden. Wir sind auf jeden Fall schon mächtig aufgeregt und freuen uns endlich das Gemüse, das wir für über 300 Haushalte bereits angebaut haben zu ernten und an Genoss*innen zu verteilen die schon seit Monaten sehnsüchtig auf ihre erste Lieferung warten.

Sonnige Grüße
Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Rettich

Gesundheit:

Ein ganzer Rettich kann nicht nur den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C decken, er enthält auch wertvolle Senföle, die antibiotisch und schleimlösend wirken.

Deshalb wurde er schon vor Jahrhunderten als Medizinpflanze gegen Gicht, Rheuma, Husten und Heiserkeit eingesetzt. Die Schärfe dieser Öle hat außerdem eine heilsame Wirkung auf Leber, Galle und Verdauung. Der rote Rettich hat besonders viele ätherische Öle und schmeckt deshalb noch schärfer. Alle Retticharten sind reich an Vitaminen und Nährstoffen. Am meisten Vitalstoffe liefern Freilandexemplare, die unter echtem Sonnenlicht gewachsen sind.

Belastung:

Im Jahr 2015 zählte das Bundesamt für Verbraucherschutz konventionell angebaute Radieschen zu den Erzeugnissen mit den höchsten Pestizid-Belastungen. Einige der Proben überschritten sogar die zulässigen Höchstwerte. Neben Herbiziden spielen hier auch Nitrate eine Rolle. Sie kommen zwar natürlich in Böden vor und werden von den Pflanzen als Nährstoffe verwertet, doch konventionelle Böden sind oft so überdüngt, dass sie einen extrem hohen Nitratgehalt aufweisen. Besonders bei Kindern kann dies zu gesundheitlichen Auswirkungen führen und in großem Maß konsumiert krebserregend wirken. Deshalb bitte bio und regional kaufen.

Blätter:

Alle Rettichblätter sind essbar und noch dazu vollgepackt mit Vitalstoffen. Wer Rettich fermentiert oder einweckt kann die Blätter mit verwenden. Meist bekommt man aber einen richtig vollen, frischen Strauß Grünzeug nur zusammen mit Radieschen. Sie haben einen würzigen Eigengeschmack und lassen sich zu Pesto/ Dips und in Aufstrichen/ Dressings verwenden. Einfach mal rein beißen und probieren, allerdings nur wenn es sich um unbehandeltes Bio-Gemüse handelt und die Blätter noch frisch und nicht faulig sind. Zero Waste bedeutet nicht verarbeiten um jeden Preis.

Lagerung:

Rettich und Radieschen halten sich, wenn man sie frisch kauft etwa 10 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Wie bei Kohlrabi/ Bete gilt auch hier: Das Gemüse ist länger haltbar wenn die Blätter entfernt (und separat gelagert) werden. Beides in ein frisches feuchtes Küchentuch wickeln verlängert die Knackigkeit. Sollten die Radieschen schon vor dem Entfernen der Blätter einen schlaffen Eindruck machen, legt man sie eine halbe Stunde mit der Blattseite in kaltes Wasser, so tanken sie wieder Feuchtigkeit.

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).

Rezept der Woche

Kohlrabi-Suppe

Super einfaches und schnelles Rezept. Hierbei lassen sich auch etwas holzige Kohlrabis noch prima verwerten.

Tipp: Die Suppe kann auch püriert werden oder mit Kartoffeln verfeinert werden!

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Kohlrabi (ca. 400- 500g)
- 2 EL Margarine
- 3 EL Mehl
- ca. 600ml Gemüsebrühe
- etwas Petersilie

Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen und in feine Stücke schneiden.
2. In einem Topf die Pflanzenmargarine erhitzen und das Mehl hinzufügen (Mehlschwitze). Nun alles schnell und gut mit einem Schneebesen verrühren.
3. Die Gemüsebrühe einrühren und aufkochen lassen.
4. Zum Schluss den klein geschnittenen Kohlrabi hinzufügen und für ca. 15 Minuten kochen lassen.
5. Suppe abschmecken und mit etwas Petersilie servieren.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Quelle: <http://ab-jetzt-vegan.de/2012/08/vegane-kohlrabisuppe/>

ORGANIC 