

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 29

Aus eigenem Anbau

- Gurke
- Zucchini
- Spitzkohl
- Kohlrabi
- Fenchel
- Salat - Cordai & Lucinde
- Mangold - Glatter Silber
- Rote Beete
- Frühlingszwiebeln
- Schnittlauch
- Ysop
- Petersilie

# Aktuelles

[Jetzt an der Winter-/Frühlingsumfrage 2020 teilnehmen](#)

## Liebe Genoss\*innen,

Wir möchten unsere Gemüsekiste immer weiter verbessern und eure Wünsche und Erwartungen einbeziehen. Daher würden wir uns sehr freuen, wenn ihr euch die Zeit für unsere **Winter-/Frühlingsumfrage 2020** nehmen könnt.

Mit der Umfrage richten wir uns insbesondere an diese Mitglieder, die im Winter eine Kiste erhalten haben. Aber auch neue Genoss\*innen können teilnehmen und die entsprechenden Fragen einfach überspringen. Uns ist natürlich die Meinung aller wichtig, wenn es um die Gestaltung der Kiste im kommenden Winter/Frühjahr geht. Außerdem gibt es auch viele allgemeine Fragen. Es ist wichtig, dass möglichst viele an der Umfrage teilnehmen, um ein repräsentatives Ergebnis zu erhalten. Danke! ♥

Hier geht's zur Umfrage: <https://www.surveymonkey.de/r/BPTMZQg>

## Yay! Unser erster eigener **Spitzkohl!**

Kohlgemüse auf sandigen Böden anzubauen wurde uns eher abgeraten. Trotzdem haben wir es gewagt dieses Jahr Spitzkohl, Rotkohl und Weißkohl anzubauen. Und natürlich Grünkohl, aber der ist auch weniger anspruchsvoll. Daher freuen wir uns besonders, dass wir nun den ersten Kohl für euch ernten können. Gut schmecken tut der auch vielen Insekten, wie Kohlfiegen und Kohlweißling. Es ist daher nicht auszuschließen, dass ihr im Kohl die ein oder andere Larve oder Raupe entdeckt, obwohl die Kultur seit der Pflanzung mit einem Kulturschutznetz abgedeckt war. Im Gemüsebrief halten wir für euch ein paar Tipps zur Verwertung von Spitzkohl bereit.

**Ysop** ist ein weiterer Neuzugang in der Kiste. Es ist ein Heilkraut, das in der Küche vielseitig verwendet werden kann. Man kann die Blätter, frisch oder getrocknet zum Würzen verwenden. Beim Kochen verlieren sie das Aroma, daher sollte man es erst später hinzufügen. Zum Beispiel für Kartoffel- oder Tomatensalat, in Suppen und zu Braten, zum Einlegen von Grillgut oder als Mischung für Kräuterbutter. Bei Tees sollte der Ysop-Anteil an der Mischung 5% nicht übersteigen und für Schwangere und Kleinkinder wird es nicht empfohlen, da es in höheren Dosen über längere Zeit zu Vergiftungserscheinungen kommen kann. In der Naturheilkunde wird Ysop eine entzündungshemmende, krampflösende und stärkende Wirkung zugeschrieben. (Quelle: <https://www.gartenjournal.net/ysop-verwendung>)

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

**Nächsten Mitmachtage:**

25.07. Und 08.08. Von 11-17 Uhr

Anmeldung an [judith@plantage.farm](mailto:judith@plantage.farm)

# Gemüse-Tipps: Spitzkohl

Die folgenden Zubereitungsarten lassen sich für alle Kohlsorten anwenden (aufheben!)

## **Roh:**

Zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasoße 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 weiter verwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Kohl-Lasagne.

Zum Pur-Genuss würde ich Grillen oder Massieren präferieren.

## **Strunk:**

Die Blattstrünke werden oft heraus geschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mit essen. Vorher sehr fein schneiden/ hacken. Gebacken/ Gegrillt:

Egal ob halbiert, Streifen- oder Blätterweise, Kohl schmeckt herrlich auf dem Grill oder im Backofen knusprig zubereitet. Bei meinen veganen BBQ-Kursen immer eines DER Highlights. Mariniert mit Misopaste, Sojasoße, scharfen Gewürzmischungen, Olivenöl und Meersalz schmecken die leicht karamellisierten Stücke auch am Folgetag kalt noch hervorragend.

## **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.

**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).**

# Rezept der Woche

## Mangold Quiche

### Zutaten

- 335 g Dinkelmehl
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Rosmarin (getrocknet)
- 80 ml lauwarmes Wasser
- 140 g vegane Margarine
- 300 g Seidentofu
- 200 g Tofu (Natur)
- min. 300 g Mangold
- 1 kleine Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Lauchzwiebeln
- etwas Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Muskat,
- Paprikapulver, Kräuter
- 1/2 TL Kurkuma
- ca. 1 TL Kala Namak
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 3 EL Hefeflocken
- etwas Zitronensaft
- 1 Tomate

### Zubereitung

1. Beginne mit der Zubereitung des Teigs. Dazu Mehl mit Meersalz, Rosmarin, Wasser und Margarine vermengen und zu einem Teig kneten. Das funktioniert am besten mit den Händen. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen. In der Zwischenzeit den Mangold, die Zucchini und die Lauchzwiebeln waschen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Erhitze in einer Pfanne etwas Öl und dünste das Gemüse darin kurz an. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und beiseite stellen.

2. Jetzt geht es an die Füllmasse: Den Tofu abtropfen lassen und zerkleinern. Den etwas festeren Natur-Tofu kannst du einfach mit einer Gabel zerdrücken. Den Tofu in eine Schüssel geben, das Kichererbsenmehl und die Hefeflocken hinzufügen. Das angedünstete Gemüse hineinrühren und die Füllmasse mit Kala Namak, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprikapulver, Kräutern der Provence und etwas Zitronensaft abschmecken.

3. Heize den Backofen auf 180 Grad Heißluft vor. Fette deine Quiche-Form, nimm den Teig aus dem Kühlschrank und verteile diesen gleichmäßig in der Form. Achte darauf, den Teigrand bis zum Ende deiner Quiche-Form zu ziehen. Der Teig geht beim Backen nicht mehr auf.

4. Verteile nun deine Füllmasse aus dem 2. Schritt gleichmäßig auf dem Teig. Wasche die Tomate und schneide sie in Scheiben. Leg diese nun noch on top auf die Quiche, drücke sie leicht an und würze die Tomaten mit etwas Salz und Pfeffer. Nun die Quiche für etwa 35 bis 40 Minuten im Ofen backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Vor dem Servieren die Quiche aus dem Ofen nehmen und noch ein paar Minuten abwarten, ehe du sie schneidest, damit die Füllmasse noch etwas stocken kann.

Quelle: <https://www.schuerzentraegerin.de/recipe/vegane-mangold-quiche/>

---

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.