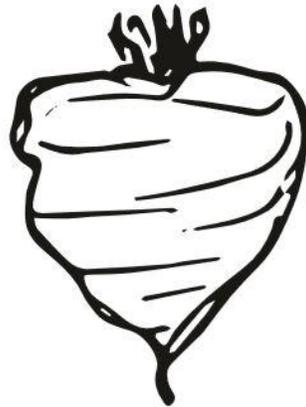


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 3



ERNTE DER WOCHE

- Schwarzer Rettich
- Knollensellerie**
- Porree**
- Rosenkohl**
- Postellein*
- Kartoffeln



* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 1\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 50\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Am kommenden **Samstag, den 20. Januar** findet wie jedes Jahr die **“Wir haben es satt“-Demo in Berlin** statt. Bauern und Bäuerinnen gehen dann gemeinsam mit Verbraucher:innen auf die Straße, um für eine Agrarwende zu demonstrieren. Hier findet ihr alle Infos zum **Veganen Block** → [Veganer Block bei “Wir haben es satt!” Laufdemo Berlin | Facebook](#) (Treffpunkt 12 Uhr, Stresemannstraße 29, vor dem HAU1 Theater).

Die Demo steht für eine “bäuerliche und umweltgerechte” Landwirtschaft ohne Hass und Hetze. Die Veranstalter:innen stellen deutlich klar, dass hier kein Platz für rechtes Gedankengut ist.

“Bisher galt in Bezug auf **Gentechnik** in Europa das Vorsorge-Prinzip. Das strenge EU-Gentechnikrecht hat dafür gesorgt, dass alle Arten von Gentechnik gekennzeichnet und auf Risiken geprüft werden konnten und jederzeit rückverfolgbar waren. Damit war garantiert, dass Bürger und Bauern jederzeit wussten, wo Gentechnik eingesetzt wurde und sie konnten selbst darüber entscheiden konnten, ob sie Gentechnik nutzen oder nicht.”

“Die geplante Regelung würde für einen Großteil der Gentechpflanzen die Risikoprüfung, Haftung für evtl. Schäden, die Nachverfolgbarkeit und die Kennzeichnungspflicht auf Saatgut und Lebensmitteln abschaffen. Gentechnikfreie, biologische wie konventionelle Landwirtschaft wäre dann schlicht nicht mehr möglich. Hinzu kommen mit der Gentechnik-Patente auf Pflanzen. Die wiederum auf Dauer die normale Züchtung behindern bis verunmöglichen.” Deshalb beteiligt euch jetzt und sendet eine **Mail an die EU-Parlamentarier:innen**. Es dauert nur 1 Minute!

→ [Aktion unterstützen!](#)

Am 24. Januar laden wir euch zum gemütlichen **Kinoabend** im **ACUDkino in Berlin** ein. Wir zeigen diesmal **“Unsere große kleine Farm”**. Der Film zeigt die wahre Geschichte der Großstädter John und Molly, die ihr geregeltes Leben in Los Angeles aufgeben, um ihren Traum von der eigenen Farm zu leben. Über 10 Jahre begleiten wir die beiden bei ihrem Abenteuer und erleben, wie ein ausgetrocknetes und brachliegendes Stück Land durch regenerative Landwirtschaft zu einem vielfältigen neuen Leben erwacht.

Eintritt ist ein Soli-Preis ab 3€ → [Tickets sichern](#)

Wir wünschen euch allen eine schöne Woche. Bleibt gesund bei diesem kalten Winterwetter. ♥

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Kinoabend “Unsere große kleine Farm” am 24.01. Um 19 Uhr](#) → [Tickets](#)

Gemüse Tipps: Lauch

Zwischen Lauch und Porree besteht kein Unterschied, es ist ein und dasselbe Gemüse. Lauch gehört zur Gattung Allium aus der Familie der Lauchgewächse. Das Gemüse ist mit der Zwiebel, dem Knoblauch und mit Bärlauch verwandt. Es besteht aus einer Zwiebel am unteren Ende, einem saftigen, weiß- bis hellgrünem Schaft und langen, dunkelgrünen Blättern, die nach oben hin fächerartig auseinander gehen. Rein optisch könnte man meinen, Lauch sei eine zu groß geratene Lauchzwiebel, allerdings sind es zwei ganz unterschiedliche Pflanzengewächse.

Lauch kannst du in der Küche **wie eine Zwiebel** verwenden, wenn du es lieber etwas milder magst. Das Zwiebel-Aroma ist vorhanden, überdeckt jedoch nicht den Geschmack der anderen Lebensmittel. Das Schöne: man muss beim Kleinschneiden nicht weinen.

Das Wintergemüse steckt voller Power und ist sehr **gesund**. Das liegt daran, dass Lauch viel **Vitamin C und wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen** enthält. Besonders im Winter empfiehlt es sich, eine kräftige Lauch-Suppe zu kochen, um Erkältungen vorzubeugen. 100 g Lauch haben gerade mal 30 Kalorien.

Lauch ist ein ziemlicher **Dreckspatz** – unter seinen vielen Schichten verbirgt sich eine Menge Erde und Sand, doch lass dich davon nicht abschrecken! Im Gegenteil: es ist eher **ein gutes Zeichen**, wenn der Lauch noch etwas schmutzig ist. Daran erkennst du, dass er nicht maschinell vorbereitet wurde, sondern quasi direkt vom Feld bei dir in der Küche landet.

Bevor du also loslegen kannst, solltest du Lauch **gründlich waschen**; und mit gründlich meine ich wirklich gründlich. Es reicht nicht aus, wie bei anderen Gemüsesorten nur die Oberfläche abzuwaschen, da sich der Dreck bei Lauch eher darunter befindet.

Die meisten schneiden bei Lauch **die dunkelgrünen Blätter** weg, doch dabei können alle Teile vom Lauch verwendet werden. Die oberen, grünen Blätter sind lediglich etwas faserig und holzig. Wenn du ihre Konsistenz nicht magst, schmeiß sie aber nicht gleich weg! Du kannst die Blätter noch für Suppen oder Eintöpfe gebrauchen. Beim Einkochen zerfallen sie und werden weich. Der Mittlere, hellgrün bis weiße Schaft ist der zarteste Teil vom Lauch und wird daher am häufigsten verarbeitet. Sogar **die kleinen weißen Wurzelhaare am Ende der Zwiebel können gegessen werden**. Bei der Zubereitung musst du lediglich eine Regel beachten: die leicht holzigen, grünen Blätter solltest du nicht zusammen mit dem zarten, weißen Teil anbraten oder kochen, da sie unterschiedliche Garzeiten haben.

Rezept der Woche: Rosenkohlcurry

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stk. frischer Ingwer daumengroß
- 600 g Rosenkohl
- 400 g (Süß-)kartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen
(Abtropfgewicht je Dose: 265 g)
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Currypulver
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL gemahlener Zimt
- 2 Limetten
- Pfeffer
- Jodsalz (mit Fluorid)
- 250 g Basmati-Reis
- frische Petersilie (oder Koriander) zum Dekorieren



Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken.

Rosenkohlröschen waschen, Strunk etwas abschneiden, halbieren. Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden (ca. 1,5 x 1,5 cm). Kichererbsen auf ein Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen. Reis nach Packungsangabe aufsetzen und kochen.

Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Rosenkohl-Hälften und Süßkartoffeln 2–3 Minuten mitdünsten. Kichererbsen hinzufügen, Currypulver darüber stäuben, kurz mitrösten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch angießen. Kreuzkümmel und Zimt einrühren und das Curry bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Limetten in Spalten schneiden. Rosenkohl-Curry mit Pfeffer und Jodsalz und abschmecken. Reis abgießen und mit dem heißen Curry servieren. Limettenspalten dazu reichen und nach Belieben mit etwas frischer Petersilie (oder Koriander) dekorieren.

Quelle Text & Foto:

<https://www.eatbetter.de/rezepte/rosenkohl-curry-veganes-rezept-mit-suesskartoffeln-und-kokosmilch>