

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

# GEMÜSEBRIEF

KW 4



## ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Rosenkohl
- Grünkohl
- Knollensellerie
- Zwiebel\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 3\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 2\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Danke danke danke! An alle, die mit uns am Samstag gemeinsam auf der Straße waren, um **für vegane Ernährung und biovegane Landwirtschaft zu demonstrieren!** An dieser Stelle möchten wir auch einen besonderen Dank an alle Genoss:innen aussprechen, die die Planung und Umsetzung proaktiv in die Hand genommen haben. Insbesondere Rupert!



Auch beim Infostand bei der **Veggieinale** haben uns Mitglieder unterstützt. Wir konnten dort viele Menschen erreichen und über biozyklisch-vegane Anbau aufklären. Wir hoffen natürlich, dass sich viele entscheiden, bei unserer Solawi mitzumachen. Für 2023 brauchen wir noch viele Mitglieder, damit wir die Kosten für den Anbau decken können.

Kosten können wir auch durch automatisierte Prozesse sparen. In diesem Zusammenhang möchten wir euch heute endlich **das Jokersheet** vorstellen. Ein Formular, um Joker anzumelden, gibt es ja bereits seit einer ganzen Weile. Dieses hat schon bewiesen, dass es uns viel Arbeit abnimmt und viel seltener Fehler passieren, als über Absprachen per Mail. Nun könnt ihr auch ganz selbstbestimmt euren Jokerstand kontrollieren.

→ [Jokersheet](#) (Joker einsehen)

→ [Jokerformular](#) (Joker anmelden)

Da bereits viele die leckeren **Möhren** vermissen, möchten wir euch mitteilen, dass es diese zumindest aus eigenem Anbau diesen Winter leider nicht mehr geben wird. 😞 Wir konnten letzten Sommer leider nicht die gewünschte Menge anbauen, weil es viel zu heiß und trocken war und man deshalb lange Zeit nicht säen konnte.

Auch die letzten Zwiebeln werden diese Woche verteilt. In den kommenden Wochen wird es dann dafür mehr Porree geben.

Die frischen **Wintersalate** soll es hingegen bald geben, wenn der Rosenkohl fertig geerntet ist. Wie bereits im letzten Gemüsebrief beschrieben, können die Salate noch weiter wachsen im Winter, während der Kohl auf dem Feld nicht mehr besser wird. Deshalb ergibt es Sinn, die Kohlernte vorzuziehen und mit der Ernte der Salate noch zu warten. Diese Woche gibt es allerdings die letzte Rosenkohlernte - es kann also bald losgehen. Lecker!

Für die Zeit, wenn die Gemüselager sich leeren, die frischen Kulturen vom Feld geerntet sind und die frühen Kopfsalate im Folientunnel noch wachsen müssen, gibt es dieses Frühjahr endlich wieder süßen **Apfelsaft aus eigenem Anbau!** Unsere Apfelanlage ist inzwischen zwar biozyklisch-vegan zertifiziert, jedoch hat die regionale Mosterei keine Bio-Zertifizierung. Aus diesem Grund ist der Apfelsaft auch nicht bio zertifiziert. Dieses Jahr gibt es den Saft in **Pfandglasflaschen**, die ihr nach dem Verbrauch über die nächste Kistenabholung wieder an uns zurücksendet.

Süße Grüße

Euer PlantAge-Team

## **Gemüse-Tipps: Knollensellerie**

Zugegeben, mit seiner dunklen und runzligen Schale sieht Knollensellerie auch auf den zweiten Blick nicht nach kulinarischem Wonnen aus. Aber das Äußere täuscht wie so oft, denn das kugelige und oft schwergewichtige Gemüse hat es in jeder Hinsicht ganz schön in sich.

Gut zu wissen: Im Laufe der Zeit hat sich die Züchtung von Knollensellerie mit ganz weißem Fruchtfleisch durchgesetzt – paradox, wenn man bedenkt, dass in den gelb gefärbten Stellen die meisten ätherischen Öle stecken.

### **Herkunft**

Ursprünglich stammt Knollensellerie aus dem Mittelmeerraum. Heute baut man ihn aber in ganz Europa und natürlich auch bei uns in Deutschland an. Etwa 95 Prozent des bei uns verkauften Knollensellerie kommen aber aus den Niederlanden.

### **Lagerung**

Bei den Landwirt:innen lagert Knollensellerie ab Spätherbst in kühlen, aber frostfreien Räumen unter feuchtem Sand oder Torf. So hält er sich viele Monate lang. Zu Hause genügt es, Knollensellerie im Kühlschrank aufzuheben. Dort bleibt er zwar keine Monate, aber immerhin bis zu zwei oder drei Wochen gut in Form. Wenn er nicht angeschnitten ist, bleibt er auch länger frisch.

### **Vorbereitung**

Um an das weiße Fleisch von Knollensellerie zu kommen, schneidet man zuerst den Wurzel- und Blattansatz ab und schält ihn am besten mit einem Sparschäler.

Anschließend waschen, abtropfen lassen und je nach Rezept erst vierteln, in Scheiben schneiden oder hobeln und dann in Würfel oder Streifen schneiden. Da Knollensellerie relativ hart ist, empfiehlt sich zum Schneiden ein möglichst großes und schweres Messer.

Kommt das weiße, feste Fleisch mit Sauerstoff in Kontakt, beginnt es schnell zu oxidieren und wird braun. Entferne dann einfach den Anschnitt. Zitronensaft kann den Oxidationsvorgang verlangsamen.

### **Zubereitungstipps für Knollensellerie**

- Suppe
- gekocht
- Püree (z.B. mit Kartoffeln gemischt)
- paniert als Schnitzel
- roh geraspelt im Salat
- Würzige Ofenpommes
- Für selbstgemachte Gemüsebrühe

Quelle: <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/knollensellerie>

# 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 darüberstäuben, 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>