

# GEMÜSEBRIEF

KW 43



→ [Zur Jahresumfrage](#)

## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Agria
- Steckrübe\*\*
- Rotkohl\*\*
- Stangensellerie\*
- Salat\* - Endivie\* oder Radicchio\*\*
- Postelein\* oder Feldsalat\*
- Schwarzkümmel

Von Markendorfer Obstbauer

- Äpfel (nicht bio) - Pinova

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 42\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 41\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Starten wir mit ein paar Kochtipps zur aktuellen Ernte:

Die **Kartoffeln der Sorte Agria** ist vorwiegend mehlig-kochend und empfiehlt sich besonders zur Verarbeitung zu Pommes und Chips.

Wir haben diese Woche bewusst auf Kombinationen von Gemüse geachtet, die geschmacklich gut zusammen passen. Zum Beispiel **Kohl und Kümmel**, wozu ihr ein passendes Rezept heute findet, sowie **Stangensellerie und Apfel**, welche sich hervorragend zu einem leckeren und gesundes Saft oder Smoothie verarbeiten lassen. Da der **Radicchio** leicht bitter schmecken kann, schmeckt er gut klein geschnitten zusammen mit anderen Salaten oder auch warm zubereitet, zum Beispiel in der Pfanne.

Und nun zu den gartenbaulichen Hintergründen:

Leider hat der **Radicchio** kleine braune Flecken auf der Oberseite entwickelt. Wie wir herausgefunden haben, ist die Ursache, dass die Pflanzen zu Beginn der Wachstumszeit zu viel Wasser bekommen haben. Ob das jetzt durch Regen war oder Bewässerung, ist noch nicht klar. Aber man denkt ja bei den jungen Pflanzen "viel hilft viel", aber dem ist nicht immer so. Interessant ist, dass man dem Radicchio die Krankheit am Anfang noch gar nicht ansehen kann, sondern diese sich erst später zeigt und dann ist es zu spät. Wir ernten also diese Woche den braunen Radicchio und schälen die braunen Blätter ab.

Auch ein Learning: die **Steckrübe** muss penibel mit dem Kulturschutznetz abgedeckt werden! Dort wo das Netz zu kurz war oder verrutscht ist, haben sich Kohlfiegen eingenistet oder Kohlweißlinge die Blätter abgefressen. Wir teilen ja gern, aber um dem Festmahl nun ein Ende zu setzen, ernten wir alle betroffenen Pflanzen, die noch gut sind und schneiden ggf. Teile weg.

Diese Woche gibt es wieder frisches **biozyklisch-veganes Obst** aus Griechenland für alle die sich an der Sammelbestellung beteiligt haben. Wer beim nächsten Mal gerne dabei sein möchte, kann sich im [Shop](#) anmelden!

Auf dem Acker wird es ruhiger, doch im Office haben wir ab sofort eine freie **Praktikumsstelle**. Dabei suchen wir einen Office-Allrounder von Marketing über Kommunikation bis zur Verwaltung. Bitte teilt die Ausschreibung weiträumig in euren Kreisen und Unis. Danke :)

→ [Zur Ausschreibung Praktikum "Marketing, Kommunikation & Verwaltung"](#)

Herbstliche Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

**Online-Infoabend am 26. Oktober und 8. November um 19 Uhr**

# Gemüsetipps

## Schwarzkümmel

Die Samen enthalten möglicherweise noch etwas Restfeuchte, so dass wir eine Trocknung für einige Tage an einem trockenen und windgeschützten Ort empfehlen.

Vor allem in der arabischen, indischen und russischen Küche sind zahlreiche Rezepte mit Schwarzkümmel überliefert. Der Geschmack der Samen ist auffallend pfeffrig, leicht bitter und angenehm scharf.

Die Schwarzkümmelsamen können pur oder gemörsert genutzt werden. In der traditionellen Küche Indiens würzen die Samen u.a. Kichererbsengerichte oder Brote. Auch in der europäischen und mediterranen Küche ist der Schwarzkümmel ein hervorragendes Gewürz für Gemüsegerichte und Gemüsepfannen: Es eignet sich für **Kohl**, Paprika, Auberginen, Zucchini und Bohnen. In Suppen und Eintöpfen können mitgekochte Schwarzkümmelsamen gut für **Kohl-** oder **Kartoffeleintöpfe** verwendet werden.



Foto: Schwarzkümmelblüte ([Quelle](#))

## Steckrübe

Die Geschichte der Steckrübe lässt sich nicht eindeutig rekonstruieren. Dafür gab es schon im Mittelalter zu viele verwandte Formen von Rüben, Rübren und Kohlpflanzen, die in den zeitgenössischen Darstellungen nicht deutlich voneinander zu unterscheiden sind. Für die Neuzeit sind Steckrüben vor allem als **Arme-Leute-Kost** bekannt. Da sie nur eine kurze Kulturzeit benötigen, sind sie in Notzeiten ein begehrter Sattmacher gewesen. Geradezu berüchtigt war der **Steckrübenwinter 1916/17**, in dem kriegsbedingt die Versorgung der Bevölkerung mit Nahrungsmitteln zusammengebrochen war. Steckrüben hingegen waren noch im Übermaß vorhanden und wurden in unendlich vielen Variationen zubereitet, sogar als Marmelade und – im gerösteten und gemahlten Zustand – als Kaffeesurrogat. Auch in der Notzeit gegen Ende und nach dem Zweiten Weltkrieg wurden Steckrüben im großen Stil zur Volksernährung angebaut. Der Rübe hängt deshalb immer noch der Beigeschmack an, eine minderwertige Notnahrung zu sein. Nur noch in Norddeutschland wird sie im größerem Stil angebaut und nachgefragt.

Quelle: <https://www.gemuese-info.de/steckruebe/geschichte.html>

# Rezepte der Woche:

## Rotkohlsuppe mit Schwarzkümmel

### Zutaten

- 400g Rotkohl
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Margarine
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Zweige Thymian
- 1 Prise Salz
- 800ml Gemüsebrühe
- 1 EL Rotweinessig
- 4 EL vegane Crème fraîche
- 2 TL Schwarzkümmel

### Zubereitung

1. Rotkohl und Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Olivenöl und Margarine in einen heißen Topf geben. Rotkohl- und Zwiebelstücke zusammen mit Fenchelsamen, Lorbeerblättern und 2 Thymianzweigen bei mittlerer Hitze 20 Minuten anschwitzen. Ab und zu umrühren. Mit Salz abschmecken.
2. Brühe und Rotweinessig aufgießen und alles 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Lorbeerblatt und Thymianzweige entfernen.
3. Suppe fein pürieren und mit veganer Crème fraîche, etwas Schwarzkümmel und Thymianblättern garnieren.

Quelle: [Schrot & Korn](#)

### Hier kocht Alex: [Rösti-Burger](#)

Du willst keinen anderen Burger mehr essen, wenn Du dieses oberleckere, vegane Teil probiert hast. Ein krosser Kartoffelrösti gesellt sich zu einem selbstgemachtem veganem Patti. Lecker schwarze Johannisbeermamelade und zartschmelzender veganer Cheddar machen dieses Geschmackserlebnis perfekt.