

GEMÜSEBRIEF

KW 46

ERNTTE DER WOCHE

- Radicchio*
- Rote Bete *teils biozyklisch-vegan, teils konventionell*
- Rotkohl
- Steckrübe
- Kartoffeln *Agria oder Sunita*
- Schwarzwertich

Zusätzlich gibt es Restbestände vom Acker als kleines Überraschungspaket:

- Chinakohl*
- Brokkoli*
- Friseesalat*
- Kürbis (von Bauernhof Erz)
- Feldsalat*
- Spitzkohl*
- Fenchel*

Die Restbestände sind die letzten Überbleibsel vom Feld und häufig kleiner als normalerweise gewohnt. Da wir sie nicht wegwerfen wollen, packen wir sie als kleinen Zusatz in die Kiste. Welche Kultur und Menge die Genossen und Genossinnen im Einzelnen bekommen, bleibt dabei weitestgehend dem Zufall überlassen - kleines Überraschungspaket also.

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 45\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 44\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

ab dieser Woche wird es auf dem Acker endlich etwas ruhiger. Alle frostgefährdeten **Winterkulturen** wurden letzte Woche erfolgreich abgeerntet und stehen jetzt frostsicher in den Kühlcontainern und in der Packhalle. Wir konnten mehr ernten als unsere Kühlcontainer fassen können, aber das ein oder andere Gemüse können wir für kurze Zeit auch in der Packhalle lagern – mit jeder gelieferten Kiste bekommen wir ja auch wieder etwas mehr Platz im gekühlten Lager. **Dank der Hilfe unser Genoss:innen und einiger anderer externer Helfer:innen** konnte sich das Ackerteam letzten Freitag bereits mit der Pflanzung des letzten **Feldsalats** beginnen. Am letzten Mitmachtag waren 25-30 Menschen bei uns und haben fleißig mit angepackt.

Diese Woche sollten auch die letzten **Pflanzen** in den Boden kommen, wodurch uns ein kleiner Stein vom Herzen fällt. Gepflanzt ohne große Wartezeit für die Jungpflanzen, so soll es sein. Nach der Pflanzung können wir uns an die **winterlichen Aufräum-, Ausbau- und Reparaturarbeiten** wagen, da natürlich einiges an Erntearbeiten in der Winterzeit wegfällt. Diese Zeit benötigen wir aber auch. Es muss **für das nächste Jahr geplant** werden, Lagerbestände wie **Saatgut und Düngemittel** müssen wieder aufgestockt werden, die ein oder andere **Reparatur** muss gemacht werden und unser **Arbeitsmaterial** muss über den Winter gut verstaut werden, denn wir möchten natürlich gut vorbereitet in die nächste Anbausaison starten.

In unseren **Umfragen** kam in letzter Zeit häufiger die Frage auf, ob wir all das Gemüse, das als **konventionell** gekennzeichnet ist, von konventionell wirtschaftenden Bauern und Gärtnern zukaufen. Das tun wir natürlich nicht. Hin und wieder findet zwar ein konventioneller Apfel oder eine Birne den Weg in die Kiste, aber **Zukäufe** – egal ob bio oder nicht – versehen wir auch mit einem entsprechenden **Vermerk**. Ob eine Möhre zum Beispiel vom Bioland-Hof Zielke oder ein Apfel von einem unser konventionellen Nachbarbauern stammt, ist jede Woche im Gemüsebrief nachzulesen. **Woher stammt dann aber all das konventionelle Gemüse?** Es kommt von unseren Flächen, die noch nicht lang genug nach biozyklisch-veganen Standards bewirtschaftet werden. Die Umstellung eines konventionellen Ackers dauert offiziell 2 volle Jahre und solange darf sich das Gemüse von den sogenannten **Umstellungsflächen** auch noch nicht „bio“ nennen. Trotzdem gelten natürlich auch im besagten Zeitraum von drei Jahren die **Anbaukriterien**, die auch auf all unseren anderen Äckern umgesetzt werden. Unsere **Kartoffeln** sind da eine kleine Ausnahme, da wir dieses Jahr die benötigte Fläche von einem befreundeten konventionellen Bauern gepachtet haben und diese bereits wieder an diesen zurückgegeben haben. Ohne diese Pacht wären wir dieses Jahr nicht in der Lage gewesen die benötigte Menge Kartoffeln zu ernten. Auf unsere **Kartoffelernte** hat übrigens der ein oder andere Nachbar ein wenig neidisch geblickt – es war kein herausragend gutes Kartoffeljahr, aber wir hatten wirklich Glück und haben eine stattliche Menge hereingeholt. Solange wir auf den dazugehörigen Flächen aktiv waren, haben wir den Acker natürlich behandelt wie unsere anderen Äcker auch. Nur wird die Fläche durch die Rückgabe in konventionelle Hände auf absehbare Zeit keinen Bio-Status bekommen können. Aber zumindest auf unseren festen Flächen wird über kurz oder lang **ausschließlich biozyklisch-veganes Gemüse** wachsen.

Euer dankbares PlantAge-Team

Kartoffelpaket aus der aktuellen Ernte - solange der Vorrat reicht!

Wir haben dieses Jahr eine reiche Kartoffelernte und können euch damit nicht nur den ganzen Winter lang versorgen, sondern auch darüber hinaus. Das zusätzliche Budget investieren wir wiederum in Zukauf, um die Gemüseboxen noch vielfältiger zu gestalten. In unserem Online Shop könnt ihr daher ab jetzt ein Kartoffelpaket bestellen, das ihr dann regelmäßig monatlich (im gleichen Zeitraum wie die Obstbox) zu eurer Abholstation geliefert bekommt. Auch eine Lieferung nach Hause ist möglich. Die erste Kartoffelbox wird vom **22.-25. November** ausgeliefert. Das Abo ist bis zu zwei Wochen vor der nächsten Lieferung künd- und pausierbar.

Inhalt: 10 kg Kartoffeln aus konventionellen Anbau (Hinweis zur Anbaumethode, s. "Aktuelles") mit den Sorten Sunita (weißschalig, mehligkochend), Agria (weißschalig, festkochend).



[+++ Kartoffelpaket bestellen +++](#)

Gemüsetipps: Radicchio

Botanisch zählt **Radicchio**, ähnlich wie Zuckerhut und Endivie, zu den Zichoriengewächsen. Anders als seine Verwandten enthält er jedoch kein Chlorophyll, was seine Farbe erklärt. Man erntet ihn am besten erst nach dem ersten Frost, damit er sein volles geschmackliches Potenzial entfalten kann und nicht zu bitter ausfällt. Denn Radicchio weist einen extrem hohen Bitterstoff-Gehalt auf! Radicchio qualifiziert sich also spielend als Superfood, zumal er auch noch verdauungsfördernd, entwässernd und immunstärkend wirkt! Er kann roh, in gedünsteter oder auch gebratener Form genossen werden! Quelle: <https://www.veganblatt.com/heimisches-superfood-radicchio>

Verwertungsideen:

Lässt sich als Salat oder Gemüse genießen. Das leicht bittere Zichoriengewächs schmeckt in der Pfanne gebraten, im Ofen geschmort oder roh gemischt mit anderen grünen Salaten. Toll eignen sich Radicchio-Blätter auch als essbare Teller für Buffets oder Picknicks, sie lassen sich super mit Linsen, gekochtem Getreide wie Reis, Quinoa oder allen möglichen anderen Leckereien füllen.

Gebratener Radicchio

Zutaten für 1-2 Portionen

- 1 Radicchio di Treviso (länglich)
- etwas Olivenöl für die Pfanne
- Salz
- Balsamico-Creme

Zubereitung (8min)

Den Radicchio waschen, längs halbieren und beidseitig für ca. 2min im Olivenöl anbraten. Anschließend würzen und mit etwas Balsamico-Creme servieren.

Quelle: Sophia Hoffmann; <https://www.veganblatt.com/gebratener-radicchio>

Rezept der Woche: Rote Bete Kuchen

Empfohlen von Genoss:innen in unserer Signal-Gruppe "Ackerküche" - wer beitreten möchte, schickt uns eine kurze Mail an info@plantage.farm!

Zutaten (für eine 26 cm Springform):

- 400 g vorgegarte Rote Bete (z.B. für 30 Minuten die Rote Bete im Ofen garen und dann schälen)
- 300 g Vollkornmehl Weizen oder Dinkel
- 140 g Zucker oder eine vergleichbare Zucker-Alternative (bei flüssigen Alternativen weniger Pflanzenmilch verwenden)
- 40 g Kakaopulver
- 3 Leinsamen-Eier (bestehend aus 3 EL geschroteten Leinsamen und 9 EL Wasser)
- 100 ml Pflanzenmilch, z.B. selbst gemachte Hafermilch (alternativ andere Milch)
- 120 ml Pflanzenöl zum Backen, z.B. Rapsöl
- 2 TL Backpulver oder 1 TL Natron und 1 TL Zitronensäure als Backpulver-Ersatz
- 2 TL (selbstgemachter) Apfelessig
- 1 Prise Salz
- 80 g Zartbitter-Schokolade (optional, für noch mehr Schoko-Geschmack)

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten – Mehl, Zucker, Kakao, Backpulver und Salz – in einer Rührschüssel vermischen.
2. Mit einem Mixer oder Pürierstab die Rote Bete zu Püree verarbeiten.
3. Falls Schokolade als Zutat verwendet wird, diese in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Öl und Pflanzenmilch hinzufügen und miterwärmen, sodass sich die Zutaten gut verbinden. Die Mischung kurz abkühlen lassen und zu den trockenen Zutaten in die Rührschüssel geben.
4. Falls keine Schokolade verwendet wird, werden Öl und Pflanzenmilch zu den trockenen Zutaten hinzugefügt, ohne sie vorher zu erwärmen.
5. Alle übrigen Zutaten (Leinsamen-Wasser-Mischung bzw. Ei und Apfelessig) zum Teig geben und kräftig rühren. Anders als bei Rote-Bete-Muffins ist es wichtig, dass sich die Zutaten gut verbinden, sodass am Ende ein durchweg schokoladiger und saftiger Kuchen entsteht.
6. Den Teig in eine gefettete oder mit einer Backpapier-Alternative ausgelegte Springform einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) in 35 bis 40 Minuten backen, bis kein Teig mehr an einem eingestochenen Holzstäbchen hängen bleibt (Stäbchenprobe).
7. Der Rote-Bete-Kuchen kann hervorragend warm oder auch abgekühlt und am nächsten Tag genossen werden. Für eine Extraportion Schokolade lässt er sich noch mit einer feinherben Schokoglasur verzieren.
8. Zu Rote-Bete-Schokokuchen passt [vegane Schlagsahne aus Kokosmilch](#), aufschlagbare [Sojasahne aus drei Zutaten](#) oder auch ein Klecks [\(vegane\) Crème fraîche](#).

Quelle: <https://www.smarticular.net/rote-bete-kuchen-schokokuchen-vegan/>