

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 5



ERNTTE DER WOCHE

- Rote Bete*
- Grünkohl
- Rosenkohl
- Knollensellerie**
- Zwiebel (rot)
- Kartoffeln



* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 4\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 3\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Da die Frage aufkam, möchten wir einmal erklären, wofür die Sternchen hinter den Gemüsekulturen auf der Startseite des Gemüsebriefes stehen und woran ihr erkennen könnt, welches Gemüse vom eigenen Acker kommt und welches zugekauft ist:

Seit unserem ersten Anbaujahr 2019 haben wir unsere Flächen von 6 Hektar auf inzwischen 43 Hektar erweitert. Da die Umstellung auf den biologischen und in unserem Fall biozyklisch-vegan zertifizierten Anbau mehrere Jahre dauert, befinden sich einige unserer Flächen noch in der Umstellung. Im ersten Jahr nach der Übernahme einer neuen Fläche, darf das Gemüse nur als konventionelle Ware angeboten werden, auch wenn alle Richtlinien des Bio-Anbaus schon umgesetzt werden. Im zweiten Jahr ist das Gemüse dann offiziell "Umstellungsware" und erst nach drei Jahren ist die Fläche und die Ernte "Bio". "Biologisch" und "Ökologisch" sind geschützte Begriffe. Nur bei einer Zertifizierung dürfen Produkte mit dieser Bezeichnung vermarktet werden.

Da wir eine Solawi sind, könnt ihr natürlich einfach selbst zum Acker kommen, und damit kontrollieren, wie wir anbauen. Wir haben uns dennoch für eine offizielle Zertifizierung entschieden, auch wenn damit Kosten und Aufwand verbunden sind. Unsere nächste jährliche Kontrolle findet am 19. Februar statt. Bei der Kontrolle wird auch geprüft, dass wir die verschiedenen Umstellungsphasen mit unseren Kund:innen - also euch - transparent machen. Dazu dienen die Sternchen im Gemüsebrief. Dazu dokumentieren wir genau, wo welche Sorte angebaut wurde und können Woche für Woche nachvollziehen, von welchem Acker das Gemüse kommt und welchen Status es hat. Das Gemüse für den Winter wurde etwas später gepflanzt und hat vorwiegend auf den neueren Flächen Platz gefunden. Entsprechend ist die aktuelle Ernte eher "konventionell" oder "in Umstellung".

Wenn wir Gemüse von benachbarten Betrieben hinzukaufen, ist das für euch ganz deutlich erkennbar. Dann steht in der Gemüseliste zum Beispiel "Möhren von Biohof Zielke" oder "Kürbis vom Bauernhof Erz". **Aktuell ist also alles Gemüse vom eigenen Acker!** Im Frühling, wenn die Lager sich leeren und das Gemüse im Feld noch Zeit zum Wachsen braucht, wird es prozentual mehr Produkte von anderen Betrieben geben, die größere Lager und Vorräte haben als wir.

Bauen wir eigentlich auch "normale" Rote Bete an? Ja klar! Diese Woche soll es mal tatsächlich rote Rote Bete geben. Rote Bete gibt es in vielen verschiedenen Farben und wir lieben es, mit verschiedenen Sorten zu experimentieren.

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Kinoabend "Bauer unser" am 21.02. Um 19 Uhr](#) → [Tickets](#)

Gemüse Tipps: Knollensellerie

Knollensellerie ist vielleicht nicht das schönste Gemüse der Welt. Dafür aber unglaublich lecker und voller ungeahnter Zubereitungsmöglichkeiten – von deftig bis delikat. Das wissen vor allem experimentierfreudige Köche zu schätzen. Gesund ist er auch noch und kommt aus der Region. Mehr als genug Gründe also, das gesunde Wintergemüse mit dem unverwechselbar würzigen und leicht süßlichen Geschmack in den verschiedensten Varianten auszuprobieren. Knackig als Schnitzel, fein gerieben oder gewürfelt im Salat, püriert als Beilage, im Eintopf, der Bolognese-Sauce oder einfach in handliche Sticks geschnitten zum Snacken und Dippen, in Hummus oder Quark. Knollensellerie-Kreationen sind immer echte Gewinner!

Die knorrige Knolle steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe. Darunter diverse sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle, die die Verdauung und den Appetit anregen und zahlreiche Vitamine wie beispielsweise A, C und E, sowie so wichtige Mineralstoffe, wie Kalzium und Eisen. Aufgrund seiner besonderen Nährstoffkombination wird Knollensellerie eine harntreibende und abwehrstärkende Wirkung nachgesagt.

Tipp: Knollensellerie wird nach dem Schneiden schnell braun. Um die Oxidation zu unterbinden, die Schnittstellen am besten mit Zitronensaft oder hellem Essig beträufeln. So bleibt das Fruchtfleisch schön weiß.

Quelle: [Deutsches Obst und Gemüse](#)

Veganuary

Der Januar geht zu Ende und so auch der sogenannte Veganuary. Seit 2014 gibt es die berühmte Initiative, die jedes Jahr vielen Menschen den Einstieg in die vegane Ernährung erleichtert. Viele bekannte Supermärkte und Marken machen dabei mit und erweitern im Januar und darüber hinaus ihr veganes Produktsortiment. → [Mehr Infos](#)

Bei PlantAge ist und bleibt alles vegan, das ganze Jahr. Und auch, wenn das natürlich für unsere Mitarbeiter:innen und Mitglieder keine Voraussetzung ist, dass sich alle vegan ernähren, hoffen wir dennoch, eine Inspiration dafür zu sein. Mit veganen Rezepten im Gemüsebrief, den Austausch in der "Ackerküche" bei Signal soll das vegane Leben Spaß machen und leicht sein. Bei unserem Anbau verzichten wir ganz bewusst auf den Einsatz von tierischen Bestandteilen wie Hornmehl, Mist, Gülle, Schafwolle und andere Abfälle aus der Massentierhaltung. Wir wollen ein praktisches Beispiel sein, dass veganes Leben nicht von der Tierhaltung abhängig ist, um das Gemüse zu düngen, wie ja manchmal behauptet wird - so ein Mist!

Rezept der Woche: Rote Bete-Kartoffel-Auflauf

Zutaten:

- 500 g Rote Bete, frisch
- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Thymianzweige alternativ, getrocknet
- 1 EL Öl
- 250 ml vegane Sahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g veganer Reibekäse
- Muskat, gemahlen
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie, frisch

Zubereitung:

1. Rote Bete und Kartoffeln schälen. Erst die Kartoffeln, dann die Rote-Bete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schale von der Zwiebel und dem Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Thymian abbrausen und das Grün von den Stielen entfernen.
2. Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln.
3. Rote und Kartoffeln fächerartig in eine Auflaufform schichten.
4. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Sahne und Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und 5 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskat würzen und über das Gemüse gießen.
5. Im vorgeheizten Backofen ca. 45-50 Minuten goldbraun backen. Nach 20 Minuten der Backzeit, den Reibekäse über den Auflauf streuen und goldbraun backen. Sollte der Rote-Bete-Kartoffel-Auflauf zu dunkel werden, dann mit Backpapier abdecken.
6. Den Gemüseauflauf am Ende der Garzeit noch 10 Min. im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.
7. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Rote-Bete-Kartoffel-Auflauf mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

Tipp: Letztens habe ich richtig Lust auf Lasagne gehabt, aber kein Reibekäse war im Haus. Da habe ich aus Mehl, Milch und veganer Butter eine Bechamelsoße gemacht und diese stattdessen genutzt und reichlich Hefeflocken als Topping für den käsigen Geschmack. Bei Aufläufen klappt das sicher genauso. Ich improvisiere ja gerne... geht euch das auch so?