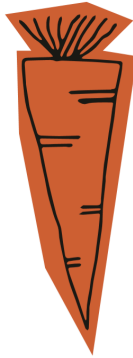


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 6



## ERNTE DER WOCHE

- Rote Bete\*
- Grünkohl
- Lauch
- Kohlrabi\*\*
- Kartoffeln



Von Biohof Zielke:

- Bunte Möhren (orangene sind noch von uns)

\* biozyklisch-vegan

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

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 5\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 4\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Leider kommt der Gemüsebrief diese Woche mit reichlich Verspätung. Zum Abschluss meines Bachelors Ökologie und Umweltplanung, hatte ich diese Woche noch eine letzte Abgabe und Präsentation. Und dazu noch eine Erkältung und ein krankes Kind, das alle Aufmerksamkeit braucht. Da muss ich leider zugeben, war der Gemüsebrief diesmal nicht meine erste Priorität. Ab nächster Woche dann aber hoffentlich wieder ganz pünktlich! :) Denn natürlich wartet ihr auf die Info und viele passen ihren Wocheneinkauf am Anfang der Woche auf die Ernte an.

Bei uns beginnt nun die erste Phase des Gemüsejahrs. Planung, Bestellungen, Inventar... bald geht es schon los mit den ersten Pflanzen und Aussaaten. Das entsprechende Saatgut dafür, wird diese Woche geliefert. Wir beziehen einen Großteil unseres Gemüse-Saatguts von Bingenheimer. Nun gilt es die entsprechenden Maschinen vorzubereiten, damit wir die schmalen Zeitfenster für eine optimale Saatgut nicht verpassen. Natürlich müssen auch Beete vorbereitet werden. Das geschieht in der Regel schon einige Wochen vor Aussaat, damit sich der Boden setzen kann. Gleichzeitig möchten wir der Gründüngung möglichst viel Zeit geben, die längeren Tage zu nutzen, um Biomasse aufzubauen. Diese wird dann teilweise direkt untergemulcht. Auf Feldern, die wir dieses Jahr nicht bepflanzen mähen wir den Aufwuchs und nutzen ihn für unseren Kompost oder Mulchmaterial in den Folientunneln. Danach kann die Gründüngung noch einmal wachsen. Die Wurzeln der Gründüngungspflanzen helfen den Boden zu lockern, zu durchlüften und Nährstoffe auch in tiefere Schichten zu bringen. Gründüngung bedeutet einfach der Anbau von Pflanzen, die nicht zum Verzehr, sondern allein der Bodenverbesserung dienen.

Wir empfehlen den Grünkohl als erstes zu verwerten. Er ist zu dieser Jahreszeit nicht mehr so lange haltbar und wird schnell gelb. Das ist auch der Grund, warum es aktuell wöchentlich Grünkohl gibt, da er auch im Feld schon an Qualität verliert. Zur Verarbeitung haben wir euch heute wieder ein leckeres Grünkohlrezept ausgesucht, das auch die große Portion Möhren vereint. Viel Spaß beim Nachkochen ❤️ [Weitere Grünkohl-Rezepte findet ihr auf unserer Webseite unter PlantKitchen.](#)

**Euer PlantAge-Team**

**Nächste Veranstaltungen:**

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

# Gemüse Tipps: Saatgut

Saatgut bildet das Fundament für jeden erfolgreichen Anbau von Pflanzen. Diese Samen enthalten das genetische Material, das für das Wachstum und die Entwicklung einer Pflanze benötigt wird.

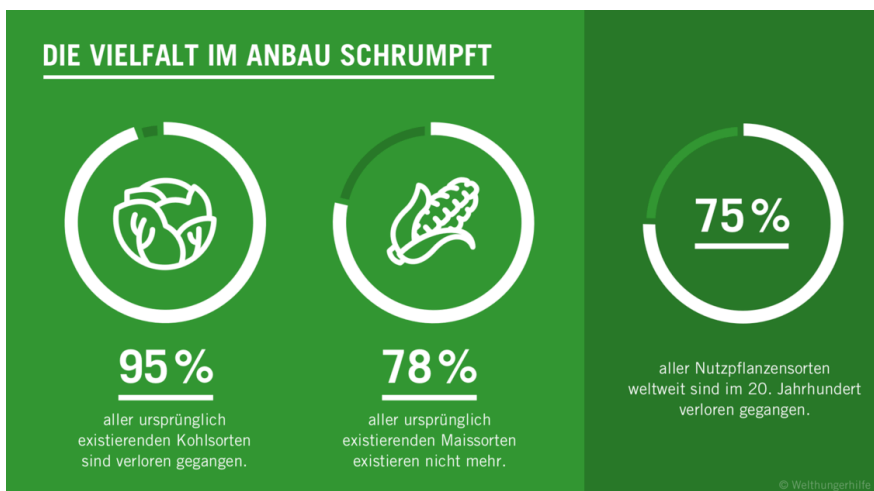
Die Auswahl von hochwertigem Saatgut ist entscheidend für einen gesunden und ertragreichen Garten oder Acker. Dabei spielen Faktoren wie Keimfähigkeit, Sortenreinheit und Anpassungsfähigkeit an die lokalen Anbaubedingungen eine wichtige Rolle.

Saatgut gibt es in einer Vielzahl von Sorten und Variationen, die auf verschiedene Zwecke und Bedürfnisse zugeschnitten sind. Von traditionellen Sorten bis hin zu modernen Hybridsorten bieten Saatgutunternehmen eine breite Palette von Optionen für jeden Gärtner und Landwirt. Da ist es gar nicht so einfach, den Überblick zu behalten.

Zum Glück gewinnt auch die ökologische und biologische Saatgutproduktion zunehmend an Bedeutung. Bio-Saatgut wird nach strengen Richtlinien angebaut und ist frei von chemischen Pestiziden und Herbiziden.

Insgesamt spielt Saatgut eine zentrale Rolle in der Nahrungsmittelproduktion und der Erhaltung der biologischen Vielfalt. Eine sorgfältige Auswahl und Pflege des Saatguts ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Ernte und einer nachhaltigen Landwirtschaft.

Der Verlust von Biodiversität im Saatgut bedroht die Nahrungsmittelsicherheit und die ökologische Nachhaltigkeit. Die Industrialisierung der Landwirtschaft hat zu einem Rückgang der genetischen Vielfalt geführt, da viele traditionelle Sorten verloren gegangen sind. Dies macht die landwirtschaftlichen Systeme anfälliger für Krankheiten und Schädlinge. Der Verlust von Biodiversität gefährdet auch die kulturelle Vielfalt und das traditionelle Wissen im Pflanzenanbau. Um dem entgegenzuwirken, ist es wichtig, den Anbau traditioneller Sorten zu fördern und den Zugang zu vielfältigem und ökologisch angebautem Saatgut zu unterstützen. *(mit Unterstützung von ChatGPT)*



# Rezept der Woche: Orientalische Karottensuppe mit Grünkohl-Chips

## Zutaten:

### KAROTTENSUPPE

- 600 g Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1/2 TL Korianderpulver
- 1 Prise Zimtpulver
- 3 EL veganer Joghurt

- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL schwarzer Sesam
- Olivenöl

### GRÜNKOHL-CHIPS

- 80 g Grünkohl
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Karotten putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Einen guten Schuss Olivenöl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebel daran anschwitzen. Sobald sie glasig ist, Knoblauch und Karotte hinzugeben. Eine weitere Minute unter Rühren anschwitzen.
3. Das Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen, die Gewürze dazugeben und ein Mal aufkochen. Dann die Temperatur herunterdrehen und mit geschlossenem Deckel mindestens 15 Minuten köcheln lassen.
4. Den Grünkohl vom Stiel trennen, waschen, gut(!) trocknen und in mundgerechte Stücke reißen. Mit Öl, Chilipulver und Salz vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, so dass die Grünkohlstücke sich nicht überlappen. Im auf 140 Grad vorgeheizten Backofen ca. 10-15 Minuten knusprig backen. Zwischendurch ggf. die Ofentür mal kurz öffnen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen.
5. Die Suppe fein pürieren und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Klecks Joghurt, Grünkohl-Chips und Sesam servieren.

