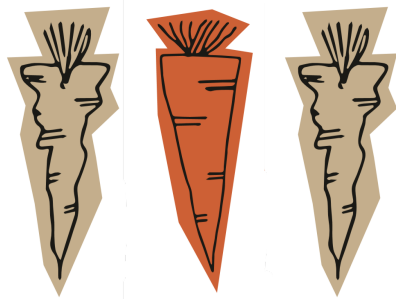


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 10

Vom Feld

- Pastinaken
- Topinambur
- Grünkohl
- Porree

Aus den Tunneln (vorausgesetzt, es ist nicht gefroren)

- Postelein

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Adretta
- Möhren

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wieder etwas neues in der Gemüsebox: **Topinambur!**

Topinambur ist mit der Sonnenblume verwandt und trägt im Sommer wunderschöne gelbe Blumen. Im Winter kann man die Knollen frisch aus der Erde ernten, die sich durch den süßlichen Geschmack auszeichnen. Topinambur vermehrt sich vegetativ und kann schon aus einem kleinen Stück Wurzelknolle wieder neu austreiben. Das bedeutet, wenn man nicht alles erntet, wächst im Sommer wieder neuer Topinambur. Praktisch auf der einen Seite, auf der anderen Seite wird man die Pflanze auch ganz schlecht wieder los.

Der **Porree** hat ein paar Frostschäden erlitten und es ist gut, wenn wir ihn möglichst schnell auf die Ernteanteile verteilen. Um ganz viel ernten und euch zur Verfügung stellen zu können, konnten wir den Lauch leider nicht perfekt putzen. Im Prinzip funktioniert es so: die Äußeren braunen Blätter abstreifen, Wurzeln kürzen und die schlaffen Blätter trimmen, bis dahin, wo sie wieder frisch sind.

Beim **Grünkohl** ernten wir nun nur noch die frischen Spitzen und tauchen diesen einmal in kaltes Wasser, um ihn besser frisch zu halten.

Der **Postelein** hat durch den Frost an Lagerfähigkeit verloren und wird schon nach kürzester Zeit in den Papiertüten labbrig. Dennoch möchten wir ihn gerne an euch verteilen, anstatt ihn nicht mehr zu verwenden. Wir empfehlen daraus ein würziges Pesto zu machen.

In den vergangenen Wochen sind in einzelnen Ernteanteilen **Kartoffeln mit Braunfäule** gefunden worden. Leider können wir dies beim Sortieren und Packen nicht erkennen, da die Schale von außen weitestgehend unversehrt ist. Wir können gut verstehen, dass es unangenehm ist, sehen aber leider keine Möglichkeit, etwas dagegen zu tun. Wir hoffen daher auf euer Verständnis. ♥ Unsere Kartoffeln sind fast völlig unbehandelt. Nur einmal haben wir letzten Sommer mit biologischen Mitteln gegen den Kartoffelkäfer gespritzt, um die Pflanzen zu stärken. Der Kartoffelkäfer hat in Deutschland nämlich keine natürlichen Feinde. Er vermehrt sich ganz ungehindert, frisst die Blätter der Pflanzen und kann so ganze Ernten vernichten.

Für ein bisschen mehr Übersicht über die **Kartoffelsorten**, die wir noch im Lager haben, gibt es heute eine kleine Info zu allen Sorten mit einem Foto. Die Informationen stammen von Wikipedia und unserem Pflanzkartoffelanbieter "[Kartoffelvielfalt](#)". Gar nicht so einfach, die auseinander zu halten. Tatsächlich verändert sich beim Einlagern die Kochfähigkeit zu mehligkochend. Das erklärt warum die ersten Frühkartoffeln immer so gerne für Kartoffelsalat verwendet werden. Die sind nämlich schön knackig und festkochend.

Erdige Grüße

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Topinambur

Topinambur hat viele Namen, doch die meisten kennen das Wurzelgemüse unter dem Namen Topinambur (ob der oder die ist im Deutschen egal). Die Pflanze gehört zur Familie der Korbblütler und ist eine enge Verwandte der Sonnenblume. Zum Essen eignet sich jedoch nicht die hübsche Blüte, sondern die Knolle, die fast das ganze Jahr über geerntet werden kann.

Verwendung

Topinambur kann sehr vielfältig zubereitet werden. Roh im Salat, gegart als Kartoffelersatz, angebraten in der Pfanne, gebacken als Ofengemüse oder Chips, püriert als Suppe oder gebacken/ frittiert als Pommes. Roh muss die Knolle nicht geschält werden, will man sie kochen, empfiehlt sich ein vorheriges Schälen, da die Schale sonst zäh wird. Große Knollen sollten immer geschält werden, da ihre Schale bitter schmecken kann. Wollt ihr Topinambur roh verzehren, beträufelt die aufgeschnittene Knolle mit etwas Zitronensaft, da sich die Stücke sonst schnell bräunlich verfärben. Große Knollen können holzig sein und sollten besser zu Suppe verarbeitet werden.

Lagerung

Topinambur ist nicht sehr lange haltbar. Am längsten bleibt es frisch, wenn es in etwas Küchenpapier eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert wird.

Tipp von Gärtner Daniel: Den Topinambur über Nacht in kaltem Wasser einlegen, dann ist er weniger bitter.

Unsere (restliche) Kartoffelvielfalt

Adretta

Mehligkochend, auffallend rund, gelb innen und außen
Produkt der Kartoffelzüchtung der DDR im Jahre 1975
In manchen Jahren stand Adretta auf der Hälfte der Kartoffelanbaufläche der damaligen DDR, rund 550.000 ha.
Sie ist neben der Verwendung als Kartoffelpüree ebenso geeignet für die Pommes frites- und Chipsproduktion
Verwendung: Knödel, Kartoffelteiggerichte



Agria

Vorwiegend mehligkochend, ovale Form, gelb innen und außen
Verwendung: Bratkartoffeln, Pommes, Chips, Ofenkartoffel



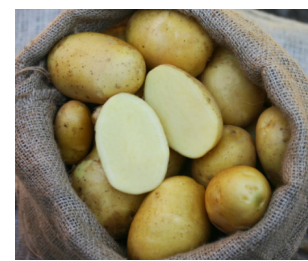
Sunita

Vorwiegend festkochend bis mehligkochend, rund-oval
Verwendung: Bratkartoffeln, Pommes



Linda

Vorwiegend festkochend bis festkochend, während der Lagerung wird sie mehligkochend, lang-oval, gelb innen und außen, glatte Schale
Verwendung: Pellkartoffel, Salat, Salzkartoffel, Gratin



Rezepte der Woche

Veganes Winter-Risotto mit Topinambur und Pilzen

Die Pilze werden hier als Topping verwendet. Das Rezept lässt sich also auch gut zubereiten ohne, dass ihr extra Pilze einkaufen müsst.

Zutaten

- 100 g Rundkorn Reis
- 600-900 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Pilze
- 60 g Topinambur (mit Schale)
- 80 g Karotte
- 1-2 EL Hefeflocken (nicht unbedingt notwendig, wenn du ohnehin veganen Käse verwendest)
- Kokosöl oder anderes Öl zum braten
- 2-3 EL Cashewmus/ Mandelmus oder ein paar EL veganer Schmelzkäse/Parmesan für die Konsistenz
- optional: 2-3 Handvoll Jungspinat (oder frischer Spinat klein geschnitten)
- Toppings: Olivenöl/anderes kaltgepresstes Öl, Kräuter, Microgreens, geschälte Hanfsamen, etc.

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch ganz klein schneiden. In Kokosöl anrösten. Sie sollen auf keinen Fall zu dunkel werden, sonst schmeckt das Risotto später bitter.

Bereite Gemüsebrühe vor, mit fertigem Pulver oder wie du sie gerne machst. Falls du Wasser verwendest, nicht das Salz vergessen und später gerne noch ein paar getrocknete Kräuter und Pfeffer beifügen.

Füge den Reis hinzu und eine Kelle Gemüsebrühe. Stetig rühren.

Topinambur und Karotte ganz klein schneiden und hinzufügen.

Nach und nach eine Kelle Gemüsebrühe hinzufügen und gut umrühren. Der Reis soll nicht zu sehr in Wasser schwimmen. Je nachdem, ob du eher mehr oder weniger Wasser hinzufügst, verdampft unterschiedlich viel Wasser, deshalb kann ich keine genaue Angabe machen.

Die Pilze vierteln und mit oder ohne Öl anrösten.

Sobald der Reis die perfekte Konsistenz erreicht hat, Hefeflocken und optional Käse oder Nussmus hinzufügen und nochmal 1-2 Minuten köcheln lassen. Auch der Spinat müsste genau jetzt rein! Abschmecken und mit Toppings sowie Pilzen servieren.

Quelle:

<https://justinekeptcalmandwentvegan.com/2019/12/veganes-risotto-pilze-topinambur/>