

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

# GEMÜSEBRIEF

KW 12 + 13



## ERNTE DER WOCHE

- Feldsalat\*
- Postelein\*
- Winterkresse\*
- Grünkohl
- Rote Bete
- Porree
- Zwiebeln



Von Kartoffelvielfalt (bio):

- Bio-Kartoffeln - Laura (rot)

\* biozyklisch-vegan

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

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 11\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 10\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

*"Dazu muss ne gute info kommen wie man den verarbeitet, der schmeckt nicht so gut"...* Diese Notiz erhielt ich diese Woche zusammen mit der Liste, welche Kulturen in den Ernteanteil kommen. Die Rede ist von der Winterkresse 😊 Ihr findet also bei den Gemüsetipps einige wissenswerte Infos zur Winterkresse, Tipps zur Lagerung und Verwertung. Es ist ein so super gesundes Kraut, deshalb würden wir uns natürlich wünschen, dass ihr eine leckere Verwendung dafür findet. In der [Ackerküche](#) können Erfahrungsberichte ausgetauscht werden.

Diese Woche sollte euch gleich auffallen, dass die Gemüsebox wieder gut gefüllt ist. **Es sind zwei Lieferungen zusammengelegt und nächste Woche (KW 13) findet keine Lieferung statt.**

Das gibt uns die Gelegenheit, mit Hochdruck die Arbeiten auf dem Feld voranzutreiben. Und da gibt es zu dieser Jahreszeit viel zu tun! Wir planen dieses Jahr auch wieder regelmäßige Mitmachtage zu machen und halten euch zu unseren Veranstaltungen natürlich auf dem Laufenden.



Von Kartoffelvielfalt beziehen wir nun seit einigen Jahren unsere Pflanzkartoffeln. Die Kartoffelpflanzung findet in der Regel ab Mitte April statt, wenn absehbar ist, dass kein starker Frost mehr zu erwarten ist. Die ersten Jungpflanzen von Watzkendorf wurden auch schon geliefert. Sie finden im Folientunnel ihren Platz, wo sie in der warmen und geschützten Atmosphäre für die Ernte im Mai heranwachsen. Im Freiland sind bereits die Steckzwiebeln gesetzt (siehe Foto). Einige von ihnen werden in gar nicht langer Zeit als Frühlingszwiebeln geerntet. Der Frühling steht also vor der Tür. Noch wirkt die Gemüsebox ganz winterlich, aber das geht jetzt ganz schnell.

**Euer PlantAge-Team**

**Nächste Veranstaltungen:**

[Kinoabend "Wild Plants" am 20.03. um 19 Uhr](#)

# Gemüse-Tipps: Winterkresse

## Lagerung & Verwertung

Am besten verwendet man die Blätter direkt frisch, da sie nicht besonders lange haltbar sind – eingeschlagen in ein feuchtes Küchentuch und im Kühlschrank gelagert, hält das Barbarakraut maximal zwei Tage. Man kann die Blätter zum Beispiel frisch als Salat, einfach aufs Butterbrot oder leicht angedünstet zu Reis essen. Oder mischen Sie einige Blätter unter den Spinat, das sorgt für einen würzigeren Geschmack.

Wir empfehlen es fein geschnitten als Gewürzzutat unter (Gemüse-)Kartoffelstampf zu mengen. Am besten vorher einmal probieren, ob euch der Geschmack in dieser Kombination zusagt.

## Herkunft & Verbreitung

Das Barbarakraut gehört zu den Barbar Kräutern (Barbarea) innerhalb der großen Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Ursprünglich stammt es aus Eurasien und ist mittlerweile in fast ganz Europa als Wildpflanze zu finden. Es wächst auf feuchten Wiesen, Uferböschungen, Erdaufschüttungen, an Bahndämmen und entlang von Äckern und Wegen. Im Gegensatz zur kultivierten Form, hat das wilde Barbarakraut etwas kleinere Blätter.

Bekannt ist die Pflanze auch unter den Namen Winterkresse, Gewöhnliches oder Echtes Barbarakraut. Woher aber die Bezeichnung stammt, ist nicht ganz eindeutig. Zwei Möglichkeiten sind: Das Barbarakraut verdankt seinen Namen dem Barbaratag am 4. Dezember, da es zu der Zeit noch wächst und verzehrt werden konnte. Da es aber früher zahlreiche Seefahrer vor Skorbut, der Krankheit, die durch starken Vitamin-C-Mangel hervorgerufen wird, gerettet haben soll, ist auch eine Verbindung zur heiligen Barbara, einer Schutzheiligen, denkbar.

## Gesundheit

Auf jeden Fall aber zählt die Winterkresse zu den ältesten Salatpflanzen, der früher eine große Bedeutung zukam, versorgte sie die Menschen doch auch im Winter mit gesunden, grünen Blättern. Während man sie in Frankreich, England und Nordamerika schon lange als Salatpflanze schätzt, ist das aromatische und Vitamin C-haltige Blattgemüse inzwischen auch hierzulande wieder vermehrt in Gärten zu finden. Es ist robust, pflegeleicht und hat als Heilpflanze eingesetzt, unter anderem eine blutreinigende Wirkung.

Vor allem aufgrund des hohen Gehalts an Vitamin C wird das Barbarakraut auch als Heilpflanze eingesetzt. Daneben stecken in dem Kraut auch Bitterstoffe und Senfölglycoside, die für den scharfen Geschmack verantwortlich sind und denen nachgesagt wird, Infekten vorzubeugen. Man schreibt der Winterkresse außerdem eine blutreinigende, entwässernde, appetitanregende sowie wundheilende Wirkung zu. Es heißt, dass die Blätter bereits im Mittelalter auf kleinere Verletzungen gegeben und damit als natürliches Pflaster verwendet wurden. Man kann die Blätter mit heißem Wasser aufbrühen und für heilsame Wirkungen als Tee genießen.

# Rezept der Woche: Spaghetti mit Postelein-Avocado-Pesto

Dieses Rezept ist nun natürlich optimal für alle, die letzte Woche eine [Avocado](#)- oder [Obstkiste](#) von uns erhalten haben. (Und anders als ich noch nicht alle Avocados gegessen haben, weil die einfach unfassbar lecker sind...) Ansonsten gibt es [HIER auch noch ein Rezept ohne Avocado](#).

Alternativ kann man dieses Rezept auch mit Feldsalat und bestimmt auch mit Grünkohl machen.

## Zutaten für 2 Portionen:

- Spaghetti nach Hunger
- 3 EL Pinienkerne
- 1 reife Avocado
- 3-4 Bund Postelein
- 1-2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- Salz

## Zubereitung:

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne rösten.

Postelein putzen und waschen. Knoblauch schälen und pressen.

Postelein, Knoblauch, Pinienkerne, Avocado mit einem Schuss Olivenöl pürieren. Mit Salz abschmecken.

Nudeln abgießen. Mit Pesto mischen und genießen.



Quelle: [Gourmandisvegetariennes](#)

---

Copyright PlantAge eG, 2024

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

DE-ÖKO-006

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm