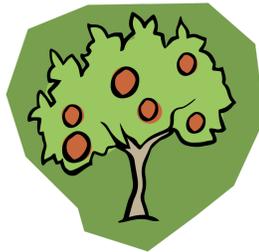


GEMÜSEBRIEF

KW 12



Frisches **Obst** aus Griechenland ist da!

ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Sunita ([vorwiegend festkochend bis mehligkochend](#))
- Möhren**
- Pastinake** oder Wurzelpetersilie (PlantAge oder Zielke)
- Porree** (PlantAge oder Zielke)
- Spinat*
- Teekräuter - Salbei*

Von Biohof Zielke

- Gelbe Beete
- Knollensellerie
- Schwarzwertich

Von Apfelgalerie, Obstbauer und Genosse Thomas

- Äpfel - Gala (nicht bio)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche ist die erste Woche, wo wir zwei Lieferungen zusammen legen, um Aufwand auf beiden Seiten, Kosten und Sprit zu sparen.

Nächste Woche (KW 13) wird es also KEINE Lieferung geben!

Damit sich das Mehr an Gemüse auch so lange bei euch zu Hause hält, haben wir ein paar Lagerungstipps für euch im Gemüsebrief zusammengefasst.

Es ist auch die letzte Woche, wo wir **Möhren, Porree und Pastinaken** aus eigenem Anbau liefern können, also genießt die kostbaren Stücke noch einmal ganz besonders. Die ersten Sommermöhren sind übrigens schon gesät! Aber Möhren haben eine enorm lange Entwicklungszeit... das dauert also leider noch ein Weilchen.

Auch ansonsten haben wir letzte Woche viele Pflanzen in die Erde gebracht. Zum einen **Jungpflanzen**: Mangold, Dill, Fenchel, Pak Choi und Kohlrabi. Und zum anderen auch viele **Samen**: Dicke Bohnen, Radieschen, Stielmus, Spinat, aber auch Gründüngung und Blümmischungen. Und die Steckzwiebeln nicht zu vergessen, welche in nicht allzu ferner Zukunft als Frühlingszwiebeln geerntet werden.



Wir freuen uns diese Woche Praktikantin **Josepha** zu begrüßen. Sie macht bei uns ein 20-wöchiges Praktikum als Solawi-Gärtnerin im Rahmen ihres Studiums "Gärtnerischer Pflanzenbau" in Erfurt. ♥

Für alle, die sich bei der [Sammelbestellung von biozyklisch-veganem Obst](#) aus Griechenland beteiligen, gibt es diese Woche wieder eine frische Tüte in der Verteilstation. Pünktlich zum Frühlingsanfang ein fruchtiger Kick! Lasst es euch schmecken :-)

Frühlingshafte Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 09. April](#)

Gemüsetipps: Lagerung

Kartoffel

Der beste Lagerort ist unter der Erde. Hobbygärtner kennen den Trick wahrscheinlich, die Kartoffeln möglichst lange im Acker zu lassen. Der natürlichste Vorratsschrank der Welt. Deswegen fühlen sie sich im dunklen, trockenen und kühlen Keller oder der Speisekammer am Wohlsten. Trockenheit schützt vor Fäulnis, Dunkelheit verhindert das Keimen und Grün werden. Bei Zimmertemperatur halten es die Kartoffeln drei bis vier Wochen aus. Wenn noch Erde an der Kartoffel klebt, umso besser, das verlängert die Haltbarkeit.

Tipp: Die Kartoffeln am besten in Leinen-, Jute- oder Netzbeuteln aufbewahren! In Folienbeuteln faulen sie dagegen sehr schnell.

Lauch

Am besten „Schmutzig lassen“, denn mit etwas Erde dran halten alle Gemüse länger. Wenn ihr nicht alles auf einmal verarbeitet, zuerst die grünen Enden nutzen, da diese zuerst welk werden.

Um Lauch so lang wie möglich frisch zu halten, solltest du ihn kühl und trocken lagern. Er hat nicht so eine robuste Schale wie Zwiebeln, daher ist Lauch nicht so lang haltbar wie seine Verwandten. Wichtig ist, dass du Lauch nicht wäschst, bevor du ihn in den Kühlschrank legst. Die Feuchtigkeit würde die äußere Haut aufquellen, sodass das Gemüse anfälliger für Schimmel wird. Wickle den Lauch einfach in etwas Küchenpapier und bewahre ihn im Gemüsefach des Kühlschranks auf. So ist das knackige Wintergemüse 1-2 Wochen haltbar.

Solltest du Lauch mal im Kühlschrank vergessen, schmeiß ihn nicht direkt weg. Entferne zunächst die äußeren, braun oder gelb gewordenen Schichten. Oft ist das Innere noch verwendbar.

Wenn du Lauch einfrieren möchtest, solltest du ihn trimmen, waschen, in kleine Stücke schneiden und dann ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen und in Gefrierbeutel füllen. So kannst du Lauch bis zu einem Jahr im Gefrierfach aufbewahren. ([Quelle](#))

Zwiebel

Luftig, kühl, dunkel und trocken lagern. Braune Zwiebeln haben die härteste Schale und lassen sich bis zu sechs Monate lagern, weiße und rote Zwiebeln etwa zwei bis drei Monate.

Möhren

Kühl und trocken lagern, vor Feuchtigkeit schützen, sonst schimmeln sie.

Wer die Möglichkeit hat selbst zu lagern, kann sie nutzen. In Holzkisten mit etwas Erde können Sommer- und Spätkarotten in trockenen Kellern/ Speisekammern monatelang frisch bleiben. Außerdem lassen sie sich, kurz blanchiert, gut einfrieren.

Bundmöhren halten länger wenn die Blätter entfernt werden. Diese bleiben separat in eine leicht angefeuchtetes Küchentuch gewickelt frisch. Ganze Möhren bleiben im Gemüsefach etwa 7 – 10 Tage knackig.

Wiederbelebung: Schlaffe Möhren haben meistens nur einen Wasserverlust erlitten, nach zwei Stunden kaltem Wasserbad saugen sie sich voll und werden wieder knackig. Wenn sie fleckig oder nicht mehr reanimierbar sind, kann man sie immer noch schälen, ausschneiden und zu Suppen, Aufstrichen oder anderen cremigen Konsistenzen verarbeiten.

Rezept der Woche: Kartoffelpuffer mit Beete-Trauben-Salat

Zutaten

Für die Kartoffelpuffer

- 800 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Mehl
- Salz und Pfeffer
- Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Für den Beete Traubensalat

- 600 g frische Beete
- 150 g Weintrauben
- 1 cm Ingwer
- 1 Beet Kresse alternativ: Keimlinge bzw. Sprossen
- 12 Walnusskerne
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln sowie Zwiebel schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe fein raspeln. Salz, Pfeffer und Mehl dazugeben, vermengen und für einige Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Rote Beete waschen, vom Blattansatz befreien und ebenfalls mit einer Küchenreibe raspeln. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Agavendicksaft, fein geriebenen Ingwer sowie Salz und Pfeffer vermengen und nach Geschmack abschmecken. Das Dressing unter die Rote Beete heben.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffel-Mehl-Masse ca. 1 EL entnehmen, in die Pfanne geben, platt drücken und von beiden Seite goldbraun ausbacken. Mit der restlichen Masse genauso verfahren, bis alle Puffer ausgebacken sind.
4. Trauben waschen, halbieren und mit in den Rote Beete Salat geben. Frische Kresse oder Keimlinge unter klarem Wasser abspülen und zunächst $\frac{2}{3}$ der Packung mit Hilfe einer Küchenschere in den Salat schneiden. Walnusskerne grob hacken und über dem Salat verteilen. Vorsichtig vermengen.
5. Puffer auf einem Teller zusammen mit dem Rote Beete Traubensalat anrichten. Die restliche Menge Keimlinge auf den servierten Tellern verteilen. Guten Appetit!

Das Rezept stammt vom veganen Koch Alex (www.hierkochtalex.de), noch mehr davon gibt es in seinen Kochbüchern "Oberlecker" und "Hier kocht Alex" und auf seinem [Youtube-Kanal](#).