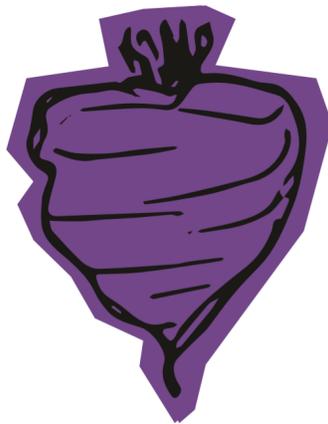


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST



Ernte der Woche KW 15

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita
- Rote Beete - Robuschka
- Möhren
- Zwiebeln
- Topinambur

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche gibt es die **letzte Portion** Rote Beete und Topinambur. Die Gemüselager leeren sich langsam, aber sicher. Das haben wir ganz gut getimed, denn schon bald geht es mit der frischen Frühlingsernte los - ein bisschen müssen wir uns jedoch noch gedulden.

Wer sich die Ernte ein bisschen aufpeppen möchte, hat bis zum **15. April** (also schon diese Woche Donnerstag!) noch die Möglichkeit saftige **biovegane Orangen, Zitronen und sogar Bananen im [Online Shop](#) zu bestellen**. Diese werden voraussichtlich in KW 17 zusammen mit eurer Gemüsebox in die Verteilstationen geliefert. Alternativ ist diesmal auch eine Lieferung per Post nach Hause möglich. Auch von dem [Olivenöl](#) werden wir wieder etwas direkt aus Griechenland liefern lassen.

→ [Jetzt bestellen!](#)

Am Wochenende haben wir gemeinsam mit vielen **Helfer:innen** Kompost verteilt und Beikräuter gehackt. Es hat super viel Spaß gemacht, trotz des tristen Wetters. Eine tolle Gelegenheit, die Arbeit in der Landwirtschaft mal so richtig kennenzulernen, denn natürlich können wir uns das Wetter nicht aussuchen. Unser Team ist für euch auch bei Schnee und Regen im Feld unterwegs. Dennoch waren wir froh, dass es beim **Mitmachttag** dann doch trocken geblieben ist. Der nächste Mitmachttag findet voraussichtlich am 08. Mai statt - wir halten euch auf dem Laufenden.



Wow! **Unser Team hat wieder neuen Zuwachs. Charlotte** (Lotte) hat ihr 6-monatiges landwirtschaftliches Praktikum bei uns begonnen. **Charlotte** (Schlodde) unterstützt uns für drei Monate im Büro und erhält einen tiefen Einblick in die Orga einer Solawi, nachdem sie beim WirGarten, der GemüseGenossenschaft in Lüneburg bereits die Feldarbeit und Auslieferung kennengelernt hat. **Emilia und Jana** machen ein 4-wöchiges landwirtschaftliches Schulpraktikum. **Willkommen bei PlantAge!**

Gemüse Grüße

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Möhren

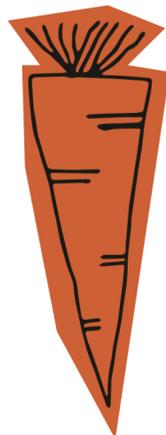
Die gesunde Wurzel mit den vielen Namen: Die Karotte wird unter anderem als Gelbe Rübe, Möhre, Wurzel, Mohrrübe, Gelbrübe, in der Schweiz als Rübli und im Englischen als carrot bezeichnet. Die korrekte botanische Bezeichnung lautet *Daucus carota* subsp. *sativus*. Sie gehört zu der Familie der Doldenblütler und verfügt über einen außerordentlich hohen Carotingehalt. Die Benennung Karotte wird aus dem lateinischen Wort "carota" abgeleitet. Dies ist allerdings kein Bezug auf die appetitliche orangene Farbe durch das Beta-Carotin. "Carota" bedeutet im Deutschen so viel wie "verbrannt" und legt dadurch nahe, dass die schmackhaften Wurzeln zur Zeit der Antike eine purpurne Färbung hatten.

Funde aus den unterschiedlichsten Gegenden haben bewiesen, dass die Möhre bereits zur Jungsteinzeit verzehrt wurde und das nicht zu knapp. Dies ist wahrscheinlich auch ein Grund für die vielen Namen, denn regional wurde das geschätzte Gemüse immer anders benannt. Egal ob schon bei den Griechen oder Römern: Auch hier war die Karotte ein häufig anzutreffendes Gemüse in allen Bevölkerungsschichten.

Damals, so gehen Experten davon aus, war die Färbung eher weiß und cremig bis hin zu purpurrot. Die Züchtungsfertigkeiten der Holländer mit ihren grünen Daumen bescherten im Laufe des 16. Jahrhunderts wohl die bis heute bekannte und beliebte gelborange Färbung. Den Erfolg der Mohrrüben macht jedoch nicht nur ihre tolle Färbung aus: Sie ist sehr gesund, bekömmlich und überzeugt durch ihren süßlichen Geschmack auch Kinder. Auch auf der Rangliste des beliebtesten Gemüses der Deutschen steht die Karotte in Deutschland auf Platz Nummer 2, direkt vor der Zwiebel und hinter der Kartoffel.

Quelle:

<https://www.plantura.garden/leserfragen-2/gemuese/karotte-herkunft-ursprung-und-synonyme>



Rezepte der Woche

Gebackener Topinambur mit Aioli

Zutaten:

Topinambur

- ~ 500 g Topinamburknollen
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz

Aioli-Dip

- 250 ml vegane Mayonnaise
- ½ Paprikaschote
- 6 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Knollen mit einer Gemüsebürste in kaltem Wasser putzen. Anschließend die Knollen halbieren. Die Paprikaschote von den Kernen befreien. Topinambur, Paprika und Knoblauchzehen mit Schale in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier (oder einer Backpapier-Alternative) ausgelegtes Backblech geben. Mit Öl beträufeln und salzen.

Für etwa 30 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze im Backofen backen, bis das helle Innere der Knollen weich ist. Das gebackene Gemüse aus dem Ofen nehmen, von der Paprika die Haut abziehen und den Knoblauch aus den Schalen drücken. Paprika und Knoblauch mit der Mayonnaise in ein hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps:

Die gebackenen Topinamburknollen kannst du zusammen mit dem Dip als eigenständiges Gericht am Abend oder als Beilage zu einer köstlichen Gemüsepfanne servieren. Auch zu Salat passen die feinen Knollen sehr gut. Die Schale der Topinamburknollen wird nach dem Backen knusprig, und das helle Innere der Knollen wird sehr weich. Wenn dir die Schale zu fest sein sollte, kannst du die Knollen auch vor dem Backen schälen.

Die Aioli schmeckt auch hervorragend, wenn sie mit einem Spritzer Zitronensaft und frischen Küchenkräutern wie Petersilie, Thymian oder Schnittlauch verfeinert wird. Du kannst natürlich auch noch weitere Herbst- und Wintergemüse mit den gleichen Garzeiten mit dem Topinambur zusammen backen – zum Beispiel Kürbis, (Süß-)Kartoffeln, Karotten oder Pastinaken. So ist für alle Geschmäcker am Tisch etwas dabei.

Quelle:

<https://www.smarticular.net/gebackener-topinambur-rezept-zubereitung-vegan/>

Copyright PlantAge eG, 2021

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

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.