

GEMÜSEBRIEF

KW 47



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Laura
- Knollensellerie**
- Schwarzer Rettich**
- Rote Beete**
- Babyleaf Spinat* - Bilby
- Getrocknete Chili* (**Achtung SCHARF!!**)

Die [Obstlieferung](#) aus Griechenland da!

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 46\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 45\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche geht es bei uns ein bisschen drunter und drüber. Einige Mitarbeiter:innen sind im Urlaub, andere sind krank. Da merkt man so richtig, wie wichtig jede einzelne Person des Teams für das Funktionieren der ganzen Solawi ist. Es gibt immer ein paar Aufgaben die dann mal verschoben werden dürfen, doch die Auslieferung des Gemüses gehört nicht dazu. Aber wir sind ja kreativ und finden auch spontan eine Lösung für diese Herausforderung. Jetzt ist Teamwork gefragt. Einer für alle und alle für einen! Wenn ihr also diese Woche euer Gemüse abholt, denkt an uns und alle im Team, die es möglich machen und drück die Daumen, dass alle wieder schnell gesund werden ♥

Es gibt wieder ein neues Gemüse - zumindest für diese Saison. **Schwarzer Rettich!** Für alle, die ihn noch nicht kennen, findet ihr im Gemüsebrief ein einfaches Rezept. Schwarzer Rettich gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse und ist besonders bei der **Kohlflye** beliebt. Daher decken wir die Pflanzen mit Kulturschutznetzen ab. Leider ist das nie 100% ausreichend, deshalb achtet auf kleine Löcher und Gänge im Rettich, darin könnten sie die Larven der Fliege verbergen.

Auch **Spinat** ist nach langer Zeit wieder dabei. Dazu haben wir einige interessante Tipps von Sophia Hoffmann für euch.

Wir können es wirklich nicht verbergen, dass die **diesjährige Kartoffelernte ein großer Erfolg** war und unsere Erwartungen gesprengt hat. Den Überschuss bieten wir über unseren [Shop](#) an, um damit noch mehr Haushalte zu versorgen und für euch auch den Druck etwas rauszunehmen. Wer sich gerne zusätzlich zu der bereits starken Menge im Ernteanteil mit Kartoffeln ausstatten möchte, kann gerne ein Extrapaket bestellen. Wir freuen uns aber auch sehr, wenn ihr das Angebot mit Freund:innen, Bekannten, Familie und Co. teilt. Da die Kartoffeln mit der Post versendet werden können, liefern wir deutschlandweit! Vielleicht ein tolles Geschenk? [Kartoffeln von eurem eigenen Acker!](#)

Für alle, die bei unserer **Sammelbestellung aus Griechenland** mitmachen, steht diese Woche wieder **frisches Obst zur Abholung** bereit. Wer beim nächsten mal, mitmachen möchte. Kann sich [im PlantAge Shop dazu anmelden](#).

Wir laden euch alle herzlich zu unseren nächsten [Infoabenden](#) ein. Ein Raum nicht nur um PlantAge besser kennen zu lernen und Fragen zu stellen, sondern auch um sich untereinander zu vernetzen Wir freuen uns auf euch!

Kreative Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Infoabend](#) am 30. November und 13. Dezember jeweils um 19 Uhr

Gemüse Tipps: Spinat

Lagerung

Spinat ist ein zartes Gemüse, das nicht gequetscht werden möchte und Feuchtigkeit mag. Je mehr Platz man ihm zur Lagerung gibt, desto besser hält er im Kühlschrank. Optimal eignet sich eine geräumige Box, die mit einem leicht feuchter Küchentuch ausgelegt wird. Sonst tut es auch nur Einschlagen ins Tuch, mit genügend Abstand darum. So halten ganz frische Blätter 4 - 5 Tage.

Fun Fact

Satte 80 Prozent der gesamten Spinatproduktion gehen in die Herstellung industriell verarbeiteter Lebensmittel, z.B. für Tiefkühlprodukte wie Pizza oder den berühmten Rahmspinat.

Mythos Eisen

Als der Physiologe Gustav von Bunge 1890 den Nährwert von Spinat errechnete, benutzte er als Grundlage getrocknetes statt frisches Gemüse, was bei einem Wassergehalt von etwa 90% einen erheblichen Unterschied machte und einen Rechenfehler zum Ergebnis hatte, der sich lange Zeit hielt und nicht nur für Popeyes Popularität sondern auch spinatverschmierte Kindermünder weltweit sorgte. Statt 35g Eisen auf 100g sind es nur 3g. Trotzdem ist Spinat sehr nährstoffreich und aus gesundheitlicher Sicht schwer zu empfehlen.

Verwertung/ Verwendung

- gedünstet als Zugabe zu Getreidegerichten und in Eintöpfen
- in Suppen, z.B. mit Linsen, Kokosmilch und Kurkuma
- zu Pasta aller Art, z.B. für Lasagne oder cremige Soßen
- gedünstet als Pizzabelag, z.B. mit Zwiebeln und Knoblauch
- gefüllt mit Resten (Reis, Getreide, Kartoffelstampf)
- püriert als Pesto/ grüne Soße/ Dressing
- in grünen Smoothies
- püriert zum Einfärben von Teigen (Brot, Nudeln,...)
- als Salat, pur oder in leckerer Kombi, z.B. mit Trockenfrüchten, (Süß)Kartoffel...
- für Füllungen, z.B. Strudel oder gefüllte Paprika mit cremigem Spinat-Zitronen-Reis
- als gesundes Wrap

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

Rezept der Woche: Schwarzrettich-Suppe

"Im Winter benötigen wir besonders viele Vitamine, um gesund zu bleiben. Gut, dass der schwarze Rettich reich an Vitamin C ist. So haben Erkältungen gar keine Chance! Bleibt die Frage, wie man das Wurzelgemüse zu einem leckeren Gericht verwandelt."

Zutaten:

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 150 g schwarzen Rettich
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- 80 ml Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schmelzkäse vegan
- Etwas Zitronensaft
- Etwas Schnittlauch

Zubereitung:

1. Den schwarzen Rettich sowie die Kartoffeln schälen und würfeln. Anschließend Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Erhitze das Öl in einem großen Topf. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, dann Kartoffeln sowie den schwarzen Rettich hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Alles nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und solange kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
3. Gieße nun die Gemüsebrühe dazu und lasse alles für ca. 20 Minuten köcheln. Wenn das Gemüse weich ist, kann die Suppe fein püriert werden. Im Anschluss den veganen Schmelzkäse zugeben und unter ständigem Rühren in der Suppe schmelzen lassen. Dann etwas Zitronensaft zugeben, abschmecken und eventuell nachwürzen.
4. Die Suppe auf tiefe Teller geben, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Quelle:

<https://www.wunderweib.de/schwarzer-rettich-rezepte-zum-nachkochen-109641.html>

