

GEMÜSEBRIEF

KW 6



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria (vorwiegend festkochend)
- Möhren**
- Pastinake**
- Spinat*
- Grünkohl**
- Zwiebeln**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 5\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 4\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche gibt es wieder ein neue Gemüse - zumindest für die aktuelle Saison. **Pastinake!** Pastinaken können einfach auf dem Feld in der Erde gelagert werden. Auch starker Frost macht ihnen wenig aus. Bis ins Frühjahr kann man sie dann frisch vom Feld ernten. Auch wenn die Ernte insgesamt kleiner ausfällt als erwartet, haben wir noch nie so lange Exemplare geerntet! Der leichte sandige Boden hat ihnen offenbar gefallen, sodass sie optimal in die Tiefe wachsen konnten.

Da für manche dieses Gemüse vielleicht neu ist oder zumindest noch nicht so oft auf dem Tisch war, haben wir einige Tipps und Rezepte vorbereitet.

Für eine besser Ernte im nächsten Jahr, ist am Montag eine **Präzisions-Sämaschine** angekommen. Das besondere an ihr ist, wie der Name schon sagt, die Möglichkeit das Saatgut ganz präzise im optimalen Abstand zueinander zu säen. Dafür arbeitet das Gerät mit einer besonderen pneumatischen Technik (Luftdruck). Das Saatgut wird dabei über Luftdruck an ein Band mit Löchern gezogen, die in gleichmäßigen Abstand zueinander stehen. Bisher haben wir mit eine Sämaschine gearbeitet, die mit einer Art Bürste, das Saatgut durch ein Loch schiebt, wodurch die Abstände sehr unregelmäßig sind und oft ganze Lücken auf dem Feld entstanden sind. Der richtige Abstand ist wichtig, damit die Anbaufläche gut ausgenutzt wird und die Pflanzen später genug Platz haben zum wachsen und sich gut entwickeln können. Auch das Hacken von Beikraut wird dadurch erleichtert und die Kalkulation der Ernte.

Wow, da haben wir wohl ein sehr interessantes Thema auf die Agenda gebracht. Innerhalb kürzester Zeit haben über 600 Mitglieder an der Umfrage bzgl. Telegram vs Signal teilgenommen. Für alle, die noch nicht mitgemacht haben, bleibt die Umfrage bis Freitag offen, sodass wir nächste Woche auswerten können. Vielen Dank schon mal für die rege Teilnahme!

→ [Jetzt an der Umfrage teilnehmen](#)

Bis Freitag ist noch eine Bestellung für die nächste **Obstlieferung** möglich. Ihr könnt zwischen der Obstkiste oder speziellen Angeboten wie z.B. der Avocadokiste wählen. Das Obst wird dann zusätzlich zum Gemüse in eure Abholstation geliefert. Inhalt der nächsten Obstkiste sind Orangen, Bananen, Avocados, Granatäpfel, Zitronen und Grapefruit für 29 € - natürlich alles biozyklisch-vegan!

→ [Jetzt Obst bestellen](#)

Liebste Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachtag zur Beetvorbereitung am 12. Februar von 10 bis 16 Uhr](#)

Gemüse Tipps: Pastinaken

Pastinaken verfügen über eine Reihe wertvoller Nährstoffe: Sie sind reich an Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Kalzium und Kalium.

Pastinaken schälen – ja oder nein?:

Es ist nicht zwingend notwendig, die Pastinaken zu schälen. Im Gegenteil: Da direkt unter der Schale viele der Vitamine und Aromen sitzen, lohnt es sich, die Schale dran zu lassen.

Pastinaken putzen: Pastinaken lassen sich ganz einfach mit einer Gemüsebürste putzen. Befreie sie bloß von groben Erdresten. Waschen brauchst du die Pastinaken nur, wenn du sie roh verzehrst, oder wenn sie sehr erdig sind.

Pastinaken lassen sich auf vielfältige Weise zubereiten: Sie lassen sich kochen, backen, braten, frittieren und pürieren. Je nach Vorliebe eignen sie sich für eine Vielfalt an Gerichten.

Kochst oder backst du sie, erhalten sie eine eher weiche Konsistenz, genau wie Kartoffeln. Schneidest du sie in dünne Scheibchen, kannst du sie hingegen kross anbraten oder zu Chips verarbeiten. In jedem Fall passen Pastinaken sehr gut zu anderem Wurzelgemüse wie Petersilienwurzel, roter Bete, Karotten, Kartoffeln und Süßkartoffeln. Zu deftigen vegetarischen oder veganen Braten oder Seitan-Gulasch passen Pastinaken aber ebenso gut.

Verwendung

- Suppen und Eintöpfe mit Pastinaken
- Pastinaken-Auflauf
- Pastinaken-Bratpfanne
- Pastinaken-Pommes
- Pastinaken-Püree
- Gemüsechips



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: Pastinakenpüree

Das Püree ist eine gute Beilage für viele Gerichte. Richtig lecker schmeckt es auch ergänzt mit Kartoffeln und Möhren.

Zutaten/ 2 Portionen:

- 300 g Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 3 EL Pflanzenöl
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Anleitung:

Schäle die Pastinaken und schneide sie in mundgerechte Würfel. Bringe in einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen. Gib die Pastinaken in den Topf und lass sie etwa 20 Minuten lang kochen, bis sie weich sind. Schäle in der Zwischenzeit die Zwiebel und schneide sie in Würfel. Erhitze etwas Pflanzenöl in einer Pfanne. Brate die Zwiebelwürfel etwa fünf Minuten darin an. Gieße die Pastinaken ab. Verarbeite sie mit einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab zu einem cremigen Püree. Gib bei Bedarf etwas Wasser hinzu. Mische die gebratenen Zwiebeln sowie etwas Pflanzenöl unter und schmecke das Ganze mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer ab.

Quelle: [Utopia](#)

Hier kocht Alex: [Veganes Gulasch mit böhmischen Knödeln](#)

Ein veganes Gulasch mit böhmischen Knödeln, na wie klingt das? Genau, Oberlecker 😊. In ein Gulasch so richtig Bums reinzubekommen ist überhaupt kein Problem und ist nicht abhängig von tierischen Zutaten. Viel mehr sind es die Auswahl der verschiedenen Zutaten sowie die Art der Zubereitung. Durch anrösten, anschwitzen und schmoren bringt man Geschmack ins Essen und Liebe auf den Teller 🍷

Perfekte Ergänzung: Pastinaken!

