

GEMÜSEBRIEF

KW 7



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria (vorwiegend festkochend)
- Pastinake**
- Feldsalat*
- Lauch**
- Thymian*

Von Biobäuerin Heidi

- Äpfel

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 6\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 5\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Der **Frühling** zeigt sich so langsam. Nicht nur lädt das wunderbare sonnige Wetter wieder zu aktiven Stunden auf dem Acker ein, auch die ersten Frühblüher zeigen sich. Erkennen lässt sich der Vorfrühling auch an den blühenden Haselsträuchern, die unseren Alten Acker rahmen. Perfekte Zeit für den ersten **Mitmachttag!** Am vergangenen Samstag wurden fleißig Beete für die ersten Pflanzen und Saaten vorbereitet, Tomatenschnüre entwunden, aufgeräumt und der Tag mit einem Lagerfeuer abgerundet. Ein wundervoller Auftakt, sodass wir uns umso mehr auf die nächsten Mitmachtage freuen! Es erfüllt uns mit so viel Freude bei unseren Events neue Bekanntschaften zu machen und alte zu pflegen. Wir würden uns riesig freuen, dieses Jahr ganz viele von euch bei unseren Mitmachtagen, Führungen und Festen persönlich kennenzulernen! ♥

Das sonnige Wetter hat uns auch eine reibungslose **Pastinakenernte** beschert. Letzte Woche war der Boden so schwer und nass, dass wir am Ende mit dem Spaten ran mussten, da der Roder stecken geblieben wäre.

Diese Woche gibt es **frischen Thymian**. Irgendwie hat er es geschafft, auch bei dem kalten Wetter oder schon im Herbst zu wachsen. Jedenfalls hat er ein ganz fabelhaftes Aroma und eignet sich hervorragend zum würzen oder für gesunde Tees.

Einigen ist die **geringere Menge an Kartoffeln** schon positiv aufgefallen. Seit ein paar Wochen gibt es statt 2 kg nur noch 1 kg pro Woche, damit die Kartoffeln noch länger in den Frühling halten. Letztes Jahr hatten wir im Sommer eine längere Zeit keine Kartoffeln bis die Frühkartoffeln geerntet wurden. Das hoffen wir dieses Jahr etwas besser überbrücken zu können. Die Menge entspricht dann jetzt auch wieder unserer ursprünglichen Planung.

Kresse kennt man ja für gewöhnlich nur in kleinen abgepackten Tütchen. Bei uns ist jetzt ein 10 kg Sack Bio-Kresse-Samen angekommen... ein eigenartiger Anblick. Davon packen wir in den nächsten Tagen/Wochen die üblichen kleinen Tütchen für euch ab. Mit einer kleinen Anleitung, könnt ihr dann selbst zu Hause Kresse ziehen. Das geht super schnell, super einfach und ist vor allem super gesund! Microgreens enthalten ganz viele Nährstoffe und schmecken auch noch so lecker, zum Beispiel auf einem Brot mit veganer Butter oder als Topping auf Gerichten und Salaten. Yum!

Sonnige Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachttag am 12.03.](#)

Gemüse Tipps: Feldsalat

“Er gilt zu Recht als Wintersalat schlechthin, denn Feldsalat wird schon seit Generationen genau in der Art und Weise produziert - unbeheizt in einfachen Kulturräumen. Nicht nur im Erwerbsanbau, auch im Hausgarten schätzt man seine unglaubliche Winterhärte und Robustheit. Und er zählt geschmacklich zum Feinsten, was das Salatbeet zu bieten hat.

Botanisch gesehen ist der Feldsalat eine Besonderheit aus der Familie der Baldriangewächse. Im deutschsprachigen Raum wurde er mit zahlreichen lokal gefärbten Namen bedacht: Feld- oder Ackersalat heißt er offiziell in Deutschland, in manchen Bundesländern auch Sonnenwirbel, Mäuse- oder Hasenöhrchen.

Feldsalat ist klimatisch an unsere Bedingungen bestens angepasst. Ihm wird gemeinhin eine Frosthärte von -20°C zugestanden. Auch bei $+5^{\circ}\text{C}$ ist er in der Lage zu wachsen. Im Freien sind im Winter nur längere Regenperioden und eine matschige Schneeeauflage ein Problem. Davor sollte man den Feldsalat schützen, um Pilzinfektionen zu vermeiden.

Keinesfalls sollte man gefrorenen Feldsalat schneiden, denn die zarten Blätter sind sehr empfindlich. Nach dem Auftauen werden sie schwarz und matschig. Schon das Berühren gefrorener Blätter verursacht Frostschäden. Am besten wartet man, bis die Mittagssonne an einem frostfreien Tag die Bestände wieder auftaut. Es lassen sich entweder ganze Rosetten ernten, was in der Schüssel wirklich sehr ansprechend wirkt, oder man schneidet Einzelblättchen etwa 2cm über dem Boden. So kann man die Bestände im zeitigen Frühjahr auch noch ein zweites Mal ernten."

Quelle: Wolfgang Palme, Frisches Gemüse im Winter ernten, 2016



Rezept der Woche: Veganer Apfelstrudel mit Blätterteig und Vanillesauce

Zutaten:

APFELSTRUDEL

- 1 Packung veganer Blätterteig, entspricht 275 g
- 475 g Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Rosinen
- 1 EL Rum
- 30 g Semmelbrösel
- 1 EL vegane Butter
- 30 g Zucker
- 40 g Mandeln

- 1 TL Zimt
 - 1 EL Pflanzenmilch
 - Puderzucker
- ### VANILLESAUCE

- 1 l Pflanzenmilch
- 1 Vanilleschote
- 4 EL Speisestärke
- 60 g Zucker
- 1/4 TL Kurkumapulver, optional

Zubereitung:

APFELSTRUDEL

1. Die Rosinen mit dem Rum vermengen. Die Mandeln fein hacken.
2. Die Äpfel schälen, entkernen, achteln und in dünne Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Die vegane Butter in einer Pfanne schmelzen. Semmelbrösel und Zucker hinzugeben und goldgelb anrösten. Dabei hin und wieder umrühren. Zusammen mit den Rum-Rosinen, den Mandeln und dem Zimt zu den Äpfeln geben und alles gut vermengen.
4. Den Blätterteig auf einem Backpapier ausrollen. Die Apfelmischung darauf geben. Dabei auf jeder Seite einen Rand frei lassen. Nun zuerst die kurzen Seiten des Blätterteigs einschlagen und von der langen Seite her aufrollen. Die Nahtstelle nach unten drehen. Den Blätterteig oben einige Male einschneiden und mit der Pflanzenmilch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft für etwa 30 Minuten backen.
5. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu passt super Vanillesauce (Rezept s. unten) oder Vanilleeis.

VANILLESAUCE

1. Die Speisestärke mit etwa 50 ml Pflanzenmilch verrühren.
2. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Mark und Schote zusammen mit der restlichen Pflanzenmilch langsam aufkochen.
3. Zucker und Speisestärke in die kochende Pflanzenmilch einrühren. Alles unter Rühren noch etwa 1-2 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Zum Schluss die Vanilleschote herausnehmen und das Kurkuma für die Farbe unterrühren. Die Vanillesauce warm oder kalt servieren.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog [Cheap & Cheerful Cooking \(www.cheapandcheerfulcooking.com\)](http://www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte