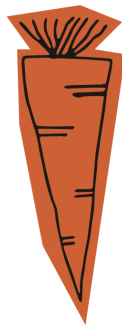


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

## KW 8

Die Obstlieferung ist da für alle Shop-Kund:innen



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Feldsalat\*
- Spinat\* oder Postelein\*
- Porree\*
- Schwarzwertich

Von Biohof Zielke

- Möhren

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 7\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 6\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wie im wöchentlichen Feedbackbogen gewünscht, gibt es diese Woche eine kleine **Grünkohl-Pause und dafür knackige Möhren**. Die größere Portion Schwarzrettich stößt sicher auf keine große Begeisterung, aber es ist der letzte für diesen Winter - Versprochen! Unser Ackerteam beginnt bereits mit der Beetvorbereitung in unseren Tunneln. Damit wir dafür Platz haben, gibt es diesmal gleich zwei Portionen frisches Grünzeug für euch. Schon in Kürze sollen an gleicher Stelle die **Frühlingskulturen gepflanzt** werden. Dazu zählen Mangold, Fenchel, Kohlrabi, verschiedene Kopfsalate, Pak Choi und Dill. Auch Radieschen können bald schon im Freiland gesät werden.

In der Zeit, wenn die neuen Kulturen noch wachsen müssen und die Lager sich leeren, werden die Ernteanteile immer etwas kleiner ausfallen. Das ist dann manchmal etwas unverständlich, denn die Natur explodiert bereits, aber die Gemüse braucht eben noch länger zum Wachsen. Da ihr für ein ganzes Jahr dabei seid, werden saisonale Schwankungen innerhalb des Jahres ausgeglichen. Letztes Jahr haben wir in dieser Zeit Lieferungen zusammengelegt. Auch aufgrund der damals steigenden Energiekosten. Wir haben dafür sehr großen Zuspruch erhalten und den Wunsch von euch gehört, dieses Jahr wieder Lieferungen zusammenzufassen (Infos erhaltet ihr auch via Mail).

**Wir möchten daher ankündigen, dass wir folgende Lieferungen zusammenfassen werden: KW 12+13, KW 14+15 und KW 16+17. Folglich werden in den Kalenderwochen 13, 15 und 17 KEINE Lieferungen stattfinden.**

Während die ersten Tätigkeiten der neuen Saison auf dem Feld endlich losgehen, wird die **Anbauplanung für 2023** noch finalisiert. Gerne möchten wir dann mit euch teilen, welche Kulturen und Sorten wir dieses Jahr anbauen werden und wann mit der entsprechenden Ernte zu rechnen ist.

Woohoo! Es wird Frühling!!! Wir müssen an dieser Stelle einfach mal einen kleinen Freudenschrei mit Luftsprung machen. Wenn man draußen arbeitet und so viel von der Natur und den Jahreszeiten abhängt, freut man sich einfach gigantisch, wenn die Tage wieder länger und die Sonne intensiver werden. Könnt ihr den Wechsel auch schon wahrnehmen?

## Aus der PlantAge-Community:

"Es ist mittlerweile Konsens: Wir brauchen weniger Tiere in der Landwirtschaft. Doch welche Rolle spielen deutsche Fleischkonzerne bei der Entwicklung von In-Vitro-Fleisch und veganen Alternativen? Wie können wir Höfe und Klima gleichzeitig schützen? Das neue Heft von Aktion Agrar widmet sich spielerisch diesen Fragen und ist kostenlos bestellbar. Schaut doch mal rein: <https://www.aktion-agrar.de/aktionsheft/>

PS: Bei Aktion Agrar könnt ihr euch auch eine Ausstellung zum Thema kostenlos ausleihen oder im Sommer bei einer Bildungs-/Aktionsradtour dabei sein. Mehr Infos findet ihr auf der Webseite, es lohnt sich!"

Euer PlantAge-Team

## Gemüse-Tipps: Feldsalat

Viel Erde dran? Ein sandiges Knirschen zwischen den Zähnen kann einem ganz schön den Appetit vermiesen. Deshalb gilt beim Feldsalat lieber mehrmals waschen und/oder ein bisschen in kaltem Wasser schwimmen lassen. Dem Waschwasser einen klitzekleinen Schuss Essig hinzuzufügen hilft, die Erde zu lösen.


“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  $-20^{\circ}\text{C}$  zugestanden. Auch bei  $+5^{\circ}\text{C}$  ist er imstande 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*

Unser Feldsalat im Folientunnel 





# Rezept der Woche: Schwarzrettich-Salat

## Zutaten

- 1 Schwarzen Rettich
- 1 kleine Möhre
- 3 EL Limettensaft oder Apfelessig
- 3 EL Pflanzenöl
- (selbst gemachtes) Gomasio (Sesamsalz) oder Salz nach Geschmack
- 1 Handvoll Kräuter (z.B. Basilikum, Schnittlauch oder Petersilie)
- 1 TL Salz (optional, um die Schärfe aus dem Rettich zu ziehen)

## Zubereitung

Rettich schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Je nach gewünschter Schärfe direkt weiterverarbeiten oder die Raspel mit einem Teelöffel Salz in einer Schüssel vermengen und einige Minuten bis hin zu einer Stunde lang ziehen lassen. Die durchgezogenen Raspel in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.

Die Möhre ebenfalls raspeln, Kräuter hacken und zusammen mit den Rettich-Raspeln in eine Salatschüssel geben. Aus Limettensaft oder Apfelessig, Öl, Gomasio und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen, über die Raspel geben und alles gut vermengen.

Tipp: Wer kein Gomasio zur Hand hat, kann stattdessen entweder nur mit Salz würzen oder zusätzlich etwas gerösteten Sesam auf den fertigen Salat streuen.



Quelle: <https://www.smarticular.net/schwarzer-rettich-salat-rezept/>

Copyright PlantAge eG, 2023

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

DE-ÖKO-006

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm