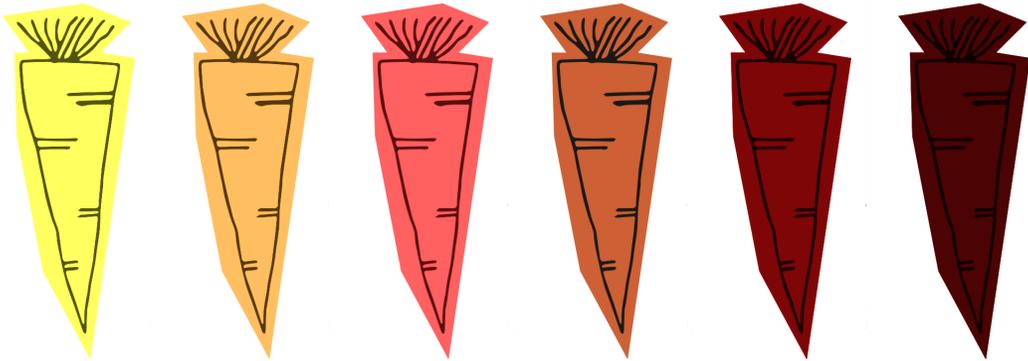


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 8



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - sunita
- Möhren**
- Rote Beete**
- Postelein*
- Zwiebeln**
- Grünkohl**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

die **Stürme** machen auch bei uns nicht halt. Zum Glück liegen die Folientunnel in einem idyllischen Tal, eingebettet von schützenden Bäumen. Der Schaden ist mit ein paar verbogenen Türen und einer Seitenlüftung reparierbar. Neben allgemeinen Reparaturen, sind wir gerade auch fleißig am entsorgen, aufräumen und sortieren, sodass wir erleichtert und strukturiert in den Anbau 2022 starten. Eigentlich wollen wir diese Woche **Radieschen säen**, im Tunnel wie im Freiland, doch bei dem nassen Boden müssen wir befürchten mit dem Traktor stecken zu bleiben.

Nächste Woche kommen schon unsere **ersten Jungpflanzen in 2022** - Salate für die Tunnel, wir freuen uns sehr, dass es wieder losgeht. Für die Beetvorbereitung und das Pflanzen kommt zeitlich passend Unterstützung von Julian. Nach seinem Vorpraktikum beginnt er ab März eine Ausbildung bei uns.

2022 ist unsere **vierte praktische Saison**. Gestartet 2019 mit wöchentlich 160 Gemüseboxen packen wir mittlerweile 800 und bauen auch für diese an. Die Erfahrung hat gezeigt, dass stetiges Wachstum auf gärtnerischer Ebene eine enorme Herausforderung darstellt was die Mengenplanung, aber auch die Qualitätssicherung angeht. Unser Ziel ist es deshalb für 2022 die anzubauende Menge auf **800 Haushalte zu stabilisieren**. Unsere Aufgabe ist es die Boxen bis nächstes April 2023 so präzise voranzuplanen, dass wir mehr **Abwechslung**, dauernd **ausreichendes** und **ansprechendes** Gemüse teilen können. Der Natur des Anbaus geschuldet, sind wir bis Ende Mai noch abhängig von der Ernte aus dem letzten Jahr. Wir haben uns viel für dieses Jahr vorgenommen, sodass wir mit mehr und besserer Qualität an u.a. Grünkohl, Winter-Rote Beete, Pastinaken, Steckrübe, Zwiebeln, Brokkoli und Knollensellerie rechnen. Insgesamt **mehr im Winter, weniger im Sommer als bisher**, sodass sich die Mengen angleichen. Relativ zu viel angebautes Gemüse wie Kartoffeln und Zwiebeln in diesem Jahr verkaufen wir schon mal, um mit dem Geld dann wieder Gemüse zu kaufen, wovon wir weniger haben. Von Fenchel, Mangold, Kohlrabi, Stangensellerie, Sommer-Rote Beete und Zuckerhut bauen wir weniger an. Wieder dabei sind Palmkohl, Schalotten und Rucola. Aufwendigere Kulturen wie Kürbis und Kohl werden wir (fast) nicht anbauen und hinzukaufen, damit wir uns auf das fokussieren was uns bisher gut gelingt. Durch gelegentlichen Zukauf von 10-20% wollen wir auch die Abwechslung erhöhen, z.B. Blumenkohl und Rhabarber einkaufen.

Diese Woche kommt auch für alle Besteller*innen das Obst vom plantage.shop

Stürmige Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachtag am 12.03.](#)

Gemüse Info: die Karotte / Möhre

Die ursprüngliche Herkunft der Karotte ist unbekannt, Wildformen der Rübe gedeihen jedenfalls in Asien und Südeuropa, die ersten Kulturformen gab es wahrscheinlich im heutigen Afghanistan. Karotten gehören zu den ältesten und bekanntesten Gemüsesorten. In den vor etwa 3000 Jahren entstandenen Schweizer Pfahlbauten fand man Reste eines Eintopfs mit Möhren. Auch im Altertum waren Karotten eine geschätzte Gemüse- und Heilpflanze, später ist ihnen eine Zeit lang sogar der Einzug in die Modewelt gelungen als englische Hofdamen es als besonders schick empfanden, sich Karottenkraut ins Haar oder auf den Hut zu stecken.



© Agricultural Research Service/gemeinfrei

Die Vorfahren der Karotten waren rot, violett oder schwarz gefärbt. Die orangefarbene Karotte ist eine gezielte Kreuzung. Fest steht: Die heute übliche Supermarkt-Standard-Karotte in Orange wird schriftlich das erste Mal 1721 erwähnt. Angebaut wurde diese orangefarbene Möhre wohl tatsächlich zuerst in den Niederlanden. Hierfür werden zwei Indizien angeführt. Erstens stammen die ersten Gemälde mit orangefarbenen Karotten aus den Niederlanden des 17. Jahrhunderts. Zweitens wurden die ersten Sortenbeschreibungen orangefarbener Karotten von niederländischen Gartenbauern im 18. Jahrhundert angefertigt. Dort heißt es, die orangefarbenen Möhren stammen von gelben Sorten ab.

Laut Legende züchteten die Niederländer orangefarbene Möhren, um das niederländische Königshaus Oranien-Nassau zu ehren. Es heißt, die Gemüsezüchter wollten König Wilhelm von Oranien für seinen Unabhängigkeitskampf gegen Spanien danken. Diese Geschichte wird gerne unhinterfragt übernommen, auch wenn es keinerlei historische Beweise hierfür gibt.

Ganz im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsearten sind gekochte Karotten ernährungsphysiologisch wertvoller als rohe. Erst durch das Aufbrechen der bei rohen Karotten relativ harten Zellmembranen mittels des Garvorganges kann der Körper das enthaltene β -Karotin viel besser aufnehmen. Karotten sollten außerdem immer mit etwas Fett zubereitet werden, damit der Körper das β -Karotin besser in das fettlösliche Provitamin A umwandeln kann.

(Quellen: www.obst-gemuese.at / uni-muenster.de)

Rezept der Woche: Rote-Bete-Tatar mit Postelein Salat

“Heute gibt es ein fleischloses Tatar aus der Bete. Dafür wird sie zuerst im Ofen gegart, anschließend geschält und schließlich in feine Würfel geschnitten. Abgeschmeckt wird das Tatar mit Essiggurke, Kapern, Zitronensaft, Senf, Mayonnaise, Meerrettich, einem Spritzer Tabasco sowie Salz und Pfeffer. Dazu gibt es einen schnellen Salat aus Postelein (auch gewöhnliches Tellerkraut oder Winter-Portulak genannt) und Birne. Und knusprig in der Pfanne geröstetes Brot. Man will ja schließlich auch satt werden.“ - Rezept: inspiriert von PlantAge Gemüsebox

Zutaten:

ROTE-BETE-TATAR

- 500 g Rote Bete
- 2 EL Essiggurke, gehackt
- 1 EL Kapern, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 3 EL vegane Mayonnaise
- 2 TL Meerrettich (frisch oder aus dem Glas), gerieben
- 1 Spritzer Tabasco
- Salz + Pfeffer

POSTELEIN SALAT

- 100 g Postelein, alternativ Feldsalat
- 1/2 Birne
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Balsamicoessig
- 1/3 TL Senf
- Salz + Pfeffer

ZUM SERVIEREN

- Kresse
- Brot, geröstet

Zubereitung:

1. Rote Bete waschen und mit Schale im Backofen auf einem mit Backpapier belegtem Backblech bei 180 Grad Celsius ca. 60 Minuten garen. Falls du bereits gegarte Rote Bete verwendest, diese einfach abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Postelein waschen und trocken schleudern. Die Birne in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl, Balsamico und Senf zu einem schnellen Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Postelein und Birne vermengen.
3. Mayonnaise und Meerrettich verrühren. Die fertig gegarte Rote Bete, sobald sie leicht abgekühlt ist, schälen und sehr fein würfeln. Kapern und Essiggurken hacken. 2/3 der Meerrettich-Mayonnaise mit den restlichen Zutaten des Tatars vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Rote Bete Tatar (z.B. mit Hilfe eines Metallrings oder gestürzt mit Hilfe einer kleinen Schüssel) schön anrichten. Die restliche Meerrettich-Mayonnaise darauf geben und mit Kresse bestreuen. Den Postelein Salat außen herum verteilen. Mit geröstetem Brot servieren

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