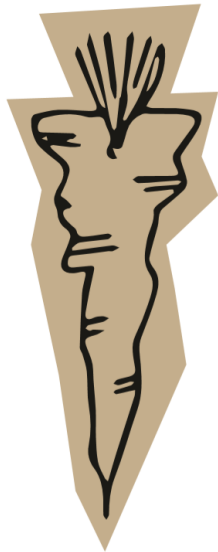


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 9

Vom Feld

- Pastinaken
- Grünkohl
- Porree

Aus den Tunneln (vorausgesetzt, es ist nicht gefroren)

- Postelein

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita oder Adretta
- Rote Beete - Tongo di Chioggia

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Die erste **Pflanzung** letzte Woche war sehr erfolgreich. Die Salate in den Tunneln haben sich sehr schnell wieder aufgerichtet und sehen kräftig aus. Draußen haben wir Frühlingszwiebeln gepflanzt. Alle Pflanzen sind nun mit einem Vlies bedeckt, sodass sie etwas geschützt sind, wenn die Temperaturen nun wieder sinken.

Gerade beschäftigen wir uns mit den letzten Feinheiten des **Anbauplans**. Die Planung fällt uns dieses Jahr wieder ein bisschen leichter, da wir in den letzten Jahren schon viele Erfahrungen machen konnten. Pflanzzeitpunkte, Sortenauswahl und Menge werden dieses Jahr nochmal optimiert. Besonders wertvoll ist dabei auch euer Feedback aus der Umfrage! (Ja, wir versuchen weniger Mangold anzubauen :D)

Wir werden wieder einige **neue Sorten** ausprobieren, aber an anderen Stellen auch **vereinfachen**. So planen wir, weniger verschiedene Tomaten und Paprika anzubauen, weil die Erntezeitpunkte schwierig zu managen waren und es deshalb vorkam, dass einige Früchte un- und andere überreif waren. Daran möchten wir in diesem Jahr verstärkt arbeiten, um die Qualität zu verbessern. Keine Sorge, es wird immer noch ausreichend bunte Vielfalt geben!

Auch haben wir uns vorgenommen, mehr Gemüse (z. B. Rote Beete) selbst zu **säen** - also nicht als Jungpflanzen zu pflanzen. Das hat verschiedene Vorteile: Die Pflanze ist direkt an die örtlichen Bedingungen angepasst, wir sind unabhängig von Jungpflanzenlieferanten und damit flexibler, wir haben sonst keinen Einfluss auf das Substrat, in welchem die Pflanzen angezogen werden und schließlich ist es auch günstiger. Gleichzeitig bedeutet es jedoch, dass die Beete längere Zeit belegt sind und wir übernehmen das Risiko für die sensible Phase, in der die Samen keimen. Aber wir schaffen das!

### Zur dieswöchigen Kiste:

Postelein und Grünkohl haben bei dem Frost vor ein paar Wochen einen ordentlichen Knacks bekommen. Wir werden nur noch 1-2 Mal davon ernten können. Letztes Jahr war der Winter sehr mild und wir konnten noch lange leuchtenden Postelein und Grünkohl ernten. So ist das mit der Natur.

Um den Grünkohl länger frisch zu halten, wagen wir diese Woche den Versuch den Grünkohl nach dem Ernten in Wasser zu tunken, so wie wir es auch bei den Salaten im Sommer machen. Wir würden uns über Feedback freuen an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm), ob das erfolgreich war. Es bedeutet jedoch, dass anderes Gemüse in der Kiste nass wird. Die Kartoffeln bitte gut abtrocknen lassen.

Richtig begeistert sind wir hingegen von der Pastinaken-Ernte! Sie wurden bereits im Juni 2020 von Freddy gesät und sind die Kultur, die am längsten auf dem Feld stand (bzw. unter der Erde). Pastinaken gelten allgemein als eine sehr schwer anzubauende Kultur und 2019 hatten wir auch kein Glück damit. Deshalb sind wir jetzt besonders entzückt und hoffen, ihr teilt unsere Freude. ♥

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

# 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 Fotos zeigen die Pastinaken auf dem Acker im Oktober  
Das letzte Bild sind die Pastinaken bei der Ernte*



# Rezepte der Woche

## 1. Cremige Pastinaken-Suppe

### Zutaten

- 300g Pastinaken
- 300g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 550 ml Gemüsebrühe
- 200 ml pflanzliche Sahne (z.B. Hafer- oder Sojasahne)
- Salz, Pfeffer
- Petersilie

### Zubereitung

Pastinaken, Kartoffeln und die Zwiebel schälen und das Gemüse in grobe Würfel schneiden.

Dann das Öl in einem Topf erhitzen und die grob gewürfelten Pastinaken, Kartoffeln und die Zwiebel in den Topf geben und das Gemüse ca. 2 Minuten lang anschwitzen.

Anschließend das angeschwitzte Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und es ca. 10 Minuten lang bei mittlerer Hitze weich garen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer cremig pürieren.

Nun die pflanzliche Sahne hinzufügen und noch einmal durchmixen.

Zum Schluss hacken wir die Petersilie und fügen sie frisch vor dem Servieren hinzu.

Quelle: <https://www.peta.de/rezepte/pastinakensuppe-vegan>

## 2. Schokomuffins mit Pastinake von Sophia Hoffmann

### Zutaten für 12 Muffins:

- 180g Mehl
- 100g Zucker
- 1 EL Backpulver
- 20g Kakaopulver
- 100g Margarine/ Butter, weich bei Zimmertemperatur
- 50g Mini Schokochips/ stückchen
- 75g geschmolzene Schokolade
- 200ml Pflanzenmilch
- 100g geraspelte Pastinake

### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Pastinake schälen und fein raspeln. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen, Flüssigkeit und weiches Fett dazu, verrühren. Pastinake, Schokochips und geschmolzene Schokolade unterrühren. In gefettete Muffinförmchen geben und bei 180 Grad Umluft ca 20-25 Minuten backen bis bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr kleben bleibt. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.