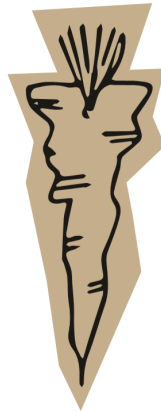


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 10



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Feldsalat\*

Von Biohof Zielke

- Möhren
- Zwiebeln
- Pastinake

\* biozyklisch-vegan

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

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 9\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 8\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wichtig: Wie angekündigt, findet die **Mittwoch-Lieferung diese Woche bereits am Dienstag** statt. In Berlin ist Weltfrauentag, ein lokaler Feiertag und viele Stationen haben am Mittwoch geschlossen.

Am 12. März endet die **Bestellfrist für die nächste Sammelbestellung aus Griechenland**. Diesmal gibt es in der saisonalen Obstkiste Orangen, Avocados, Grapefruits, Zitronen, Bananen und Mandarinen. Auf unserer [Shop](#)-Seite findet ihr nun auch [Hintergrundinfos zu den Landwirt:innen](#), die in kleinbäuerlicher Landwirtschaft das Obst anbauen.

→ [Jetzt Obstkiste bestellen](#)

Wer hätte gedacht, dass der Winter nochmal mit aller Härte zurückkehrt. Das Säen im Freiland müssen wir nochmal um zwei Wochen aufschieben. In den Folientunneln jedoch wachsen nun neue Salatpflanzen heran und auch Spinat- und Radieschensamen haben wir dort in die Erde gebracht. Nächste Woche gesellen sich Pak Choi, Kohlrabi, Fenchel und Mangold hinzu, wo wir jetzt noch Feldsalat für euch ernten. Das Timing ist also perfekt! Das Freiland steht natürlich nicht still. Wir schneiden Kräuter zurück und pflegen den Rhabarber mit Dünger, damit wir ihn im Frühling das erste Mal ernten können. Darauf freuen wir uns schon besonders. Auch Gründünger werden gesät, wenn die Kälte es zulässt. Er ist besonders wichtig zur Regeneration des Bodens. Ansonsten misten wir aus und verkaufen alte Maschinen, die wir nicht mehr benötigen.

Auf unserer Webseite unter [Rezepte](#) findet ihr eine Liste saisonaler Rezepte passend zur Erntezeit. Meyke arbeitet gerade an einem umfangreichen Verzeichnis, welches die Suche nach ansprechenden Rezepten noch einfacher und übersichtlicher machen wird. Dies ist ihr FÖJ-Projekt. Seit 2019 haben wir schon eine große Anzahl an Rezepten und Gemüsetipps zusammengetragen. Über 150 Seiten umfasst inzwischen unser digitales "Großes Gemüsebuch". Darin sind fast alle Rezepte und Tipps, welche wir im Gemüsebrief veröffentlicht haben, gespeichert. Und jede Woche werden es mehr.

Leider wird es schwerer an gutes regionales Bio-Gemüse zu kommen. Auch Biohof Zielke hat nur eine begrenzte Ernte. Deshalb gibt es diese Woche für einige fancy bunte Möhren (die sind natürlich viel teurer als die normalen). An Zwiebeln, sagt Konrad Zielke, sei es in ganz Europa nun schwierig zu kommen. Selbst das Pflanz- und Saatgut sei knapp. Wir sind etwas besorgt, denn natürlich wollen wir euch auch weiterhin mit Vielfalt und ausreichenden Mengen versorgen. Der zweiwöchige Lieferrhythmus ab KW 12 ist auch in diesem Jahr wieder eine gute Entscheidung. Zu allem weiteren halten wir euch auf dem Laufenden!

Euer PlantAge-Team

# Gemüse-Tipps: Pastinake

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 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](http://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: Pastinakensuppe mit Ingwer und Kokosmilch

*Suppen sind im Winter richtig toll, denn sie wärmen herrlich von innen. Zudem sind sie super einfach und schnell zuzubereiten. Und gesund sind sie natürlich auch.*

## Zutaten:

### SUPPE

- 350 g Pastinaken
- 250 g Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- ca. 3 cm dicke Scheibe Ingwer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz + Pfeffer
- Olivenöl

### TOPPING

- 1 Scheibe Sandwich-Toast für Croutons
- etwas frischer Koriander (alternativ: Petersilie)



## Zubereitung

1. Zwiebel, Ingwer, Kartoffeln und Pastinaken schälen und würfeln. In einem Topf mit einem Schuss Olivenöl bei mittlerer Temperatur einige Minuten anschwitzen.
2. Das Gemüse mit Gemüsebrühe aufgießen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger bis mittlerer Temperatur weich köcheln. Inzwischen das Toastbrot würfeln und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne von allen Seiten anrösten. Den Koriander grob hacken.
3. Wenn das Gemüse weich gekocht ist, die Kokosmilch zur Suppe geben. Diese dann pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Croutons und Koriander bestreut servieren.

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



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