

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 11



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Mizuna Salat
- Knollensellerie (teilweise Biohof Zielke)

Von Biohof Zielke:

- Wurzelpetersilie
- Porree

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 10\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 9\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Trotz des vielen Schnees konnten wir letzte Woche noch viele wichtige Aufgaben erledigen. Dabei waren wir auf die Arbeit in den Folientunneln beschränkt. Um die dort wachsenden Salate vor der Kälte zu schützen, haben wir sie mit Fliesen abgedeckt. Wir konnten außerdem dort, wo letzte Woche noch Feldsalat geerntet wurde, Spinat säen und Zwiebeln stecken. Die Zwiebeln werden schon in einigen Wochen als Frühlingszwiebeln geerntet. Es ist das erste Mal, dass wir Spinat und Zwiebeln im Frühjahr in unsere Tunnel bringen. Wir erhoffen uns dadurch, die neue Erntesaison noch etwas früher starten zu können. Das Stecken der Zwiebeln im Freiland, können wir diese Woche nachholen. Der Boden ist ziemlich nass. Da muss man sehr vorsichtig sein, da es beim Befahren des Ackers mit dem Traktor zur Verdichtung des Bodens kommen könnte.

Die Ernte und Lagerbestände aus eigenem Anbau sehen zunehmend mau aus. Bis hierher konnten immerhin fast ausschließlich Gemüse aus eigenem Anbau liefern. Wir stellen fest, dass das jedes Jahr ein bisschen besser klappt! Wir sind daher mit dem Ergebnis insgesamt schon sehr zufrieden. Diese Woche gibt es den letzten Rest unseres Knollenselleries. Da dieser leider nicht mehr für alle reicht, kaufen wir einige bei Zielke hinzu. Den Unterschied erkennt ihr wahrscheinlich daran, dass unser Sellerie voller Erde ist und der von Zielke schon gewaschen. ;-) Wir überlegen, für nächsten Winter auch selbst in eine Gemüse-Waschanlage zu investieren.

Ja, es sind sehr viele Kartoffeln - we hear you! Der sandige Boden bei uns scheint einfach super duper für Kartoffeln geeignet zu sein. Wir waren selbst überrascht über die tolle Ernte. Nächstes Jahr werden wir dann vielleicht doch wieder Kartoffelpakete anbieten für alle, die dieses Basis-Gemüse gerne reichlich in der Küche verwenden. Zur Lagerung empfehlen wir luftige, dunkle Jute-Beutel (z.B. in schwarz) und einen kühlen, trockenen Ort.

Wurzelpetersilie oder Pastinake? Die beiden sehen zum Verwecheln ähnlich! Wie ihr die feinen Unterschiede erkennt, haben wir für euch in den Gemüse-Tipps recherchiert.

Hier ein Ackerküche-Tipp aus der Community:

Ein Tipp von mir zur Haltbarkeit des Feldsalates (*gilt natürlich für alle blättrigen Wintersalate*). Ich putze und wasche gleich die gesamte Menge. Das macht zwar etwas Arbeit, aber dafür fange ich nicht jeden Tag von vorn an. Den gewaschenen und gut geschleuderten Feldsalat packe ich in eine Tüte ins Gemüsefach. Dadurch hält er sich relativ lange und ich brauche die restlichen Tage nur zugreifen.

Zum Waschen des Gemüses am besten einen Eimer/Schüssel benutzen. Das dreckigste Gemüse kommt zum Schluss. Anschließend kann man mit dem Wasser Gartenpflanzen/Balkon/Baum gießen. Dann geht's mit dem Wasserverbrauch.

Gemüse-Tipps: Mizuna Salat

Mizuna gehört zur Gruppe der "Asia-Salate". Normalerweise wächst Asia-Salat als Mischung von verschiedenen Salaten mit grünen und roten Blättern. Wir haben jedoch mit dieser speziellen Sorte sehr gute Anbauerfahrungen gemacht. Beim Anbau der Mischung konnten wir beobachten, dass sich Mizuna auf unserem Acker besonders gut entwickelte. Es handelt sich hierbei genau genommen um ein Kohlgewächs. Mizuna enthält viele Senföle und schmeckt dadurch aromatisch bis scharf. Diese Öle machen den Salat auch besonders gesund.

Er kann ganzjährig kultiviert werden - grundsätzlich auch auf dem Balkon. Bei uns wächst Mizuna im Winter geschützt im Folientunnel. Kälte macht ihm allerdings wenig aus, deshalb hat er sich als Wintersalat bewährt. Gesät haben wir ihn im Herbst. In der kalten Jahreszeit brauchen die zarten Pflanzen natürlich länger zu wachsen. Um die Pflege etwas zu erleichtern, haben wir eine Mulchfolie verwendet, die man immer wieder nutzen kann. Dadurch hatten wir deutlich weniger Arbeit mit dem Beikraut. Besonders bei den feinen Salaten mit den fransigen Blättern, fällt es ansonsten schwer sie von Beikraut frei zu halten, da der Bestand meist recht unübersichtlich wächst.

Pastinake oder Wurzelpetersilie?

Um Pastinaken und Petersilienwurzeln zu unterscheiden, lohnt sich ein genauer Blick auf den Blattansatz: Bei der Pastinake ist der Blattansatz eingesunken und um den Austrittsbereich der Blätter zeigt sich ein deutlicher Rand. Bei der Petersilienwurzel wölbt sich der Blattansatz nach oben. Auch in der Größe gibt es Unterschiede. Die spindelförmigen, weiß-gelblichen Petersilienwurzeln werden im Schnitt nur etwa 15 bis 20 Zentimeter lang und erreichen einen Durchmesser von maximal fünf Zentimetern. Damit sind sie generell etwas kleiner, dünner und leichter als die Pastinaken. Diese können je nach Sorte zwischen 20 und 40 Zentimeter lang werden und ihr Kopfteil ist mit 5 bis 15 Zentimetern meist etwas dicker.

Auch im Geruch und Geschmack unterscheiden sich die beiden Wurzelgemüse. Wenn man an der Petersilienwurzel riecht und sie probiert, erinnert ihr intensiv-würziges Aroma deutlich an Petersilie. Die Wurzeln sind oft Bestandteil des Suppengrüns und werden gerne zum Würzen von Suppen und Eintöpfen verwendet. Die Blätter und die Rüben der Pastinake besitzen ein eher süßliches bis nussiges Aroma, das an Möhren oder Sellerie erinnert. Pastinaken schmecken nach Frosteinwirkung noch milder, beim Schneiden fühlen sie sich leicht weich an. Aufgrund ihrer guten Bekömmlichkeit werden sie gerne für Babynahrung verwendet, es gibt aber noch viele weitere Möglichkeiten Pastinaken zuzubereiten. Ebenso wie die Petersilienwurzel können sie aber nicht nur gekocht oder gebraten werden, man kann Pastinaken auch roh essen.

Petersilienwurzeln weisen einen besonders hohen Gehalt an Vitamin C auf, das für die Stärkung des Immunsystems wichtig ist. Der Gehalt an Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen ist ebenfalls hoch. Zudem enthalten sowohl Pastinaken als auch Petersilienwurzeln ätherische Öle, die für das fein-würzige Aroma verantwortlich sind.

Quelle: [Mein Schöner Garten](#)

Rezept der Woche: Lauchquiche

Zutaten für eine 26-er Springform:

Teig:

- 400g Mehl (Vollkornmehl)
- 220g Margarine
- ½ Packung Backpulver
- 1TL Salz
- Prise Zucker
- 2 EL Wasser

Füllung:

- 2 Packungen Sojasahne (in total 500ml)
- Schuss Wasser
- 45g Stärke
- 1EL Sojamehl
- 1 Packung Räuchertofu (z.B. von Rossmann, 150g)
- 2 große Lauchstangen
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, nach Geschmack Knoblauch oder Chilli

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten und schon mal in die 26-er Springform drücken. Falls der Teig zu trocken ist, kann man noch etwas Wasser hinzugeben. Der Teig muss aber schon erst mal gute 5 Minuten von Hand geknetet werden, dann wird er weniger krümelig. Teig eben beiseite stellen.

Für die Füllung den Tofu in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten. In der Zwischenzeit Lauch waschen, Zwiebel und Lauch klein schneiden und zu den Tofuwürfeln geben. Eben anbraten lassen. In einer kleinen Schüssel die Sojasahne (ich nehme immer Light Sahne) mit der Stärke und dem Sojamehl vermischen. Die Sahnepackungen mit einem Schuss Wasser ausspülen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lauch/Tofumischung mit der Sahnemischung ablöschen. Eben aufkochen lassen (die Füllung wird jetzt fest) und dann auf den Teig in der Springform geben.

Für mindestens 45 Minuten bei 180 Grad Umluft (200 Ober- und Unterhitze) backen und in der Form abkühlen lassen. Falls der Kuchen von oben zu braun wird, kann man ihn mit Alufolie abdecken. So wird der Teig noch durch, der Kuchen wird aber nicht noch brauner.