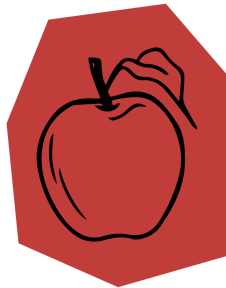


GEMÜSEBRIEF

KW 2



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria
- Schwarzrettich** (Frostschaden)
- Grünkohl**
- Postelein*
- Lauch**

Von Markendorfer Biobäuerin Heidi Hauke

- Äpfel

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 1\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 50\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Bis Freitag (14.01.) könnt ihr euch noch eine biozyklisch-vegane Obstkiste mit Granatäpfeln von Kleinbauer Panagiotis, Orangen, Bananen, Avokados, Zitronen und Grapefruits aus kleinbäuerlicher Landwirtschaft in Griechenland gönnen. Mehr Infos zum Vitamin Boost in der kalten Jahreszeit → [HIER](#)

Diese Woche erwartet euch noch einmal (und das letzte Mal) von **Frost** geküsstes Gemüse. Wir empfehlen daher den **Schwarzrettich** zeitnah zu einer Kartoffel-Lauch-Schwarzrettich-Suppe (Rezept im Gemüsebrief) zu verarbeiten. Diese Woche sind wir bei der Ernte weniger Leute, da sich zwei von uns bei einer Weiterbildung als Ersthelfer:innen sind und Therese, unsere Auszubildende, im Seminar. Doch mit vereinten Kräften und gutem Spirit schaffen wir auch das. Da uns jedoch auch sehr wichtig ist, dass sich unser Team nicht völlig verausgabt, ist es möglich, dass ihr weniger Schwarzrettich in eurem Anteil findet, als vielleicht erwartet. Wir sind dennoch froh überhaupt noch etwas von dem Gemüse ernten zu können.

Biobäuerin Heidi aus Markendorf ist so etwas wie eine Pionierin hier im Ort. Auch wenn die anderen Obstbauern (alles Männer wohlgemerkt), konventionell bzw. integrativ anbauen, hat sie sich aus Überzeugung für den biologischen Anbau entschieden. Auch bei der Apfelanlage, welche wir seit 2020 betreiben hat sie uns viel durch ihr Know-How, ihre Maschinen und Arbeitskraft unterstützt.

So langsam füllt sich schon der Terminkalender für 2022. Wir planen gemeinsam mit der Sarah Wieners Stiftung insgesamt **8 Bauernhoffahrten** im Zeitraum von Mai bis Juli! Dabei werden uns Gruppen von 20-25 Kindern aus verschiedenen Kitas aus dem Umkreis besuchen. Gemeinsam werden wir den Acker erkunden, Abenteuer erleben, das frische Gemüse direkt am Feld kochen und essen. Bereits 2021 konnten wir 3 Bauernhoffahrten durchführen (→ [Mehr Infos](#)). Uns macht es nicht nur super viel Spaß, sondern es ist auch für einen guten Zweck. Denn zu viele Kinder haben nicht die Möglichkeit regelmäßig in der Natur zu spielen, gesunde Lebensmittel zu essen und zu lernen, wo Lebensmittel herkommen und welche Wertschätzung sie verdient haben. Das Beste: Die Bauernhoffahrten sind für die Kitas kostenfrei! (→ [Mehr Infos](#))

Weitere Veranstaltungen wie Mitmachtage, Ackerführungen, Feste und Co. findet ihr ja in eurem Jahreskalender ;-)) Mehr Infos gibt es aber auch bald auf unserer [Webseite](#).

Biologische Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Infoabend](#) am 17. Januar um 19 Uhr

Gemüse Tipps: Lauch

Zwischen Lauch und Porree besteht kein Unterschied, es ist ein und dasselbe Gemüse. Lauch gehört zur Gattung Allium aus der Familie der Lauchgewächse. Das Gemüse ist mit der Zwiebel, dem Knoblauch und mit Bärlauch verwandt. Es besteht aus einer Zwiebel am unteren Ende, einem saftigen, weiß- bis hellgrünem Schaft und langen, dunkelgrünen Blättern, die nach oben hin fächerartig auseinander gehen. Rein optisch könnte man meinen, Lauch sei eine zu groß geratene Lauchzwiebel, allerdings sind es zwei ganz unterschiedliche Pflanzengewächse.

Lauch kannst du in der Küche **wie eine Zwiebel** verwenden, wenn du es lieber etwas milder magst. Das Zwiebel-Aroma ist vorhanden, überdeckt jedoch nicht den Geschmack der anderen Lebensmittel. Das Schöne: man muss beim Kleinschneiden nicht weinen.

Das Wintergemüse steckt voller Power und ist sehr **gesund**. Das liegt daran, dass Lauch viel **Vitamin C und wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen** enthält. Besonders im Winter empfiehlt es sich, eine kräftige Lauch-Suppe zu kochen, um Erkältungen vorzubeugen. 100 g Lauch haben gerade mal 30 Kalorien.

Lauch ist ein ziemlicher **Dreckspatz** – unter seinen vielen Schichten verbirgt sich eine Menge Erde und Sand, doch lass dich davon nicht abschrecken! Im Gegenteil: es ist eher **ein gutes Zeichen**, wenn der Lauch noch etwas schmutzig ist. Daran erkennst du, dass er nicht maschinell vorbereitet wurde, sondern quasi direkt vom Feld bei dir in der Küche landet.

Bevor du also loslegen kannst, solltest du Lauch **gründlich waschen**; und mit gründlich meine ich wirklich gründlich. Es reicht nicht aus, wie bei anderen Gemüsesorten nur die Oberfläche abzuwaschen, da sich der Dreck bei Lauch eher darunter befindet.

Die meisten schneiden bei Lauch **die dunkelgrünen Blätter** weg, doch dabei können alle Teile vom Lauch verwendet werden. Die oberen, grünen Blätter sind lediglich etwas faserig und holzig. Wenn du ihre Konsistenz nicht magst, schmeiß sie aber nicht gleich weg! Du kannst die Blätter noch für Suppen oder Eintöpfe gebrauchen. Beim Einkochen zerfallen sie und werden weich. Der Mittlere, hellgrün bis weiße Schaft ist der zarteste Teil vom Lauch und wird daher am häufigsten verarbeitet. Sogar **die kleinen weißen Wurzelhaare am Ende der Zwiebel können gegessen werden**. Bei der Zubereitung musst du lediglich eine Regel beachten: die leicht holzigen, grünen Blätter solltest du nicht zusammen mit dem zarten, weißen Teil anbraten oder kochen, da sie unterschiedliche Garzeiten haben.

Rezept der Woche: Kartoffel-Lauch-Suppe

Diese leckere cremige vegane Kartoffelsuppe mit Lauch und Karotten/Schwarzrettich ist perfekt für kalte Tage. Dieses Kartoffelsuppen-Rezept ist schnell und einfach gemacht und kann als Vorspeise oder als leichtes Abendessen serviert werden.

Zutaten

- 2 EL Kokosöl oder anderes Pflanzenöl
- 1 Zwiebel gehackt
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 400 g Kartoffeln (~3 große Kartoffeln) in Würfel
- 200 g Lauch (~1 Lauchstange) in Würfel
- 100 g Karotte (~1 Karotte) in Würfel (oder Schwarzrettich)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Currypulver
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kartoffeln und Karotten/Schwarzrettich schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden.
- Erhitze das Kokosöl in einem grossen Topf und dünste die Zwiebel und Knoblauch für 3 Minuten darin an.
- Gib das Gemüse dazu und dünste alles für weitere 5 Minuten an.
- Lösche es mit der Gemüsebrühe ab und lass es für 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Rühre gelegentlich.
- Püriere die Kartoffelsuppe, bis sie cremig ist. Würze sie mit Limettensaft, Currypulver, Salz und Pfeffer. Verfeinere die Suppe nach Bedarf mit Cashewsahne und frischen Kräutern.

Tipps:

- *Das Rezept ist für 4 Personen als Beilage oder 2 Personen als Hauptspeise.*
- *Wenn dir die Suppe zu dick ist, gib einfach mehr Wasser beim Pürieren dazu.*

Rezeptvariation:

- *Statt Karotten und Lauch kannst du anderen Gemüse oder Gemüsereste nehmen.*



Quelle:

<https://www.aline-made.com/de/kartoffel-lauch-suppe/>