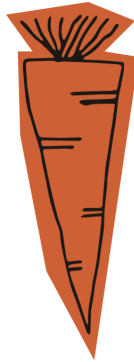


# GEMÜSEBRIEF

KW 3



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Agria (vorwiegend mehligkochend)
- Möhren\*\*
- Grünkohl\*\*
- Postelein\*
- Lauch\*\*

Von Markendorfer Biobäuerin Heidi Hauke

- Äpfel

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 2\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 1\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Die **Anbauplanung für 2022** ist in vollem Gange. Wir merken, dass wir in den letzten 3 Jahren bereits viele Erfahrungen sammeln konnten und uns vieles leichter fällt. Die Vorbereitung geht schneller, da wir gute Datengrundlagen haben zum Beispiel für die Bestellung der Jungpflanzen oder Sortenauswahl. Wir können uns viel besser hinein versetzen in Arbeitsspitzen, Wetter und all diese Variablen, die zwar jedes Jahr anders sein können, aber gewisse Trends lassen sich eben doch beobachten. Während wir für die Anbauplanung die Jahresumfrage und unsere eigenen Erntenotizen auswerten, fällt uns dennoch auf wie viel letztes Jahr noch schief lief. Ganz vermeiden lässt sich das natürlich nie und vieles liegt auch nicht in unserer Hand, aber Fehler, die vermeidbar sind möchten wir nicht wieder machen ;-)

Was dazu zählt: Aufgrund von Trockenheit, zu entscheidenden Wachstumsphasen des Gemüses, ist ein kompletter Satz Möhren und Grünkohl futsch gegangen. Wir hatten daher 2021 keine Sommermöhren und jetzt im Winter nur die halbe Menge Grünkohl, wie wir eigentlich planten. Da ist bessere Voraussicht und ausreichende Bewässerung zu den richtigen Zeitpunkten gefragt. Ein weiterer Punkt ist die Ernte des Lagergemüses, welche wir enorm unterschätzt haben, hier brauchen wir auch im Herbst bis einschließlich November mehr Kräfte im Team.

Im großen und ganzen sind wir jedoch zufrieden mit unserer Ernte 2021. Es gibt sicher noch Luft nach oben und Optimierungsbedarf, was die Menge angeht, insbesondere der Ausgleich zwischen Sommer und Winter. Doch die Zwiebel-, Wintermöhren- und Kartoffelernte zum Beispiel war absolut MEGAAA.

Hier ein kleiner Überblick, welche **Kulturen** sich aktuell bei uns im Lager befinden oder noch frisch vom Feld geerntet werden können:

**Lager:** Kartoffeln, Rote Beete (1 Lieferung), Möhren, Zwiebeln, Teekräuter

**Feld:** Grünkohl, Lauch, Pastinaken, Spinat, Postelein, Feldsalat, Thymian, ggf. Topinambur

Weiteres Obst und Gemüse werden wir von benachbarten Höfen (Markendorf, Biohof Zielke) hinzukaufen müssen.

Vegane Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachtag am 12. Februar von 10 bis 16 Uhr](#)

# Gemüse Tipps: Möhren

## Saison

Man unterscheidet zwischen Früh-, Sommer- und Spätmöhren. Die ab Mai erntereifen Frühmöhren sind zarter und werden meist im Bund verkauft. Sind sie kürzer lagerbar. Sommer- und Spätmöhren sind größer, fester und halten gekühlt monatelang. Die letzten heimischen Spätmöhren werden im November geerntet.

## Lagerung

Kühl und trocken lagern, vor Feuchtigkeit schützen, sonst schimmeln sie. Wer die Möglichkeit hat selbst zu lagern, kann sie nutzen. In Holzkisten mit etwas Erde können Sommer- und Spätkarotten in trockenen Kellern/ Speisekammern monatelang frisch bleiben. Außerdem lassen sie sich, kurz blanchiert, gut einfrieren. Ganze Möhren bleiben im Gemüsefach etwa 7 – 10 Tage knackig.

## Wiederbelebung

Schlaffe Möhren haben meistens nur einen Wasserverlust erlitten, nach zwei Stunden kaltem Wasserbad saugen sie sich voll und werden wieder knackig. Wenn sie fleckig oder nicht mehr reanimierbar sind, kann man sie immer noch schälen, ausschneiden und zu Suppen, Aufstrichen oder anderen cremigen Konsistenzen verarbeiten.

## Verwertungstipps:

### Wurzel

- für Salate: geraspelt als Rohkost zusammen mit Apfel, Zucchini, Birne, Nüssen, Rosinen, Granatapfel oder gedünstet, geröstet mit Getreiden, Blattsalaten, Kräutern
- als Ofengemüse wenn es mal schnell gehen muss
- langsam gekocht in Eintöpfen oder als Beilage zu Bowls, Bratlingen, Getreiden
- (geröstet und) püriert als Grundlage für einen Aufstrich
- aus dem Entsafter pur oder gemischt mit anderen Säften (Apfel, Ingwer, Sellerie, Birne, Bete)
- mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet. Roh oder kurz angedünstet, z.B. mit einem Pesto aus den eigenen Blätter
- geraspelt als Basis für gebackenen oder rohen Karottenkuchen oder als Zugabe zu selbstgebackenem Brot
- cremig als Püree oder Suppe, verfeinert mit geröstetem Nuss- oder Sesamöl, ayurvedischen Gewürzen, Knoblauch oder Kräutern

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: Postelein-Smoothie

Postelein ist reich an Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Gegessen werden kann alles am Postelein: Blätter, Stengel und Blüten.

Der englische Name dieses Salats, Miner's lettuce, beruht übrigens darauf, dass Postelein während des Goldrausches von kalifornischen Minenarbeitern verzehrt wurde.

## Zutaten

- 10 Datteln
- 1 Tasse gemischte Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren ...), tiefgekühlt
- 1 gefrorene Banane
- 3 Handvoll Postelein
- 1 EL Mandelmus

## Zubereitung:

1. Entsteine die Datteln und weiche sie über Nacht in frischem Wasser ein.
2. Tiefgekühlte Beeren auftauen lassen
3. Gebe die Datteln und die aufgetauten Beeren in den Mixer.
4. Füge das Mandelmus hinzu.
5. Zerteile den Postelein Salat ein wenig und gebe ihn zu den übrigen Zutaten in den Mixbehälter.
6. Schließlich füge noch die gefrorene Banane hinzu.
7. Vermixe alle Zutaten gründlich zu einem glatten grünen Smoothie.

## Hinweise:

- Um im Smoothie gefrorene Banane zu verwenden, schäle die reifen Bananen, schneide sie in etwa zwei bis drei Zentimeter lange Stücke und friere sie in einer frostfesten Plastikdose oder im Gefrierbeutel ein. Für die Verwendung in Smoothies entnehme dann einfach die gewünschte Portion und bewahre die übrigen Bananenstücke weiter im Tiefkühlgerät auf.
- Nicht jeder Mixer ist hart gefrorenen Fruchtstücken gewachsen! Weniger leistungsfähige Geräte brauchen oft deutlich länger oder fahren sich beim Mixen des Eises fest. Achte dabei darauf, dass der Mixer nicht heiß läuft.

## Quelle:

<https://www.gruene-smoothies.com/beerens-banane-mandel-postelein-smoothie>

---

Copyright PlantAge eG, 2022

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm