

# Aktuelles

Liebe Genoss\*innen,

im heutigen Gemüsebrief möchten wir euch zu unseren anstehenden Veranstaltungen und Infos zu den gepackten Gemüse informieren.

Am kommenden **Samstag, den 8. Februar** findet der erste [Mitmachtag](#) des Jahres statt. Von 10:30 bis 16:00 Uhr laden wir euch ein, mit uns zu ackern. Für alle, die das erste Mal dabei sind, findet zu Beginn eine **Ackerführung** statt. Simon wird euch in die Arbeiten einführen und beantwortet gerne eure Fragen zum (bioveganen) Gemüseanbau.

Außerdem versorgen wir euch mit warmen Getränken und allen Grundzutaten für ein veganes Picknick. Bringt gerne eine vegane Kleinigkeit für das Picknick mit.

Um den Tagesablauf besser planen zu können, meldet euch bitte mit einer Mail mit dem Betreff "Mitmachtag Februar" bei [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) an. So können wir dann auch **Mitfahrgelegenheiten** (ob mit Auto oder Zug) organisieren.

Am **13. Februar** schauen wir gemeinsam [The Game Changers](#) im ACUD Kino. Der Film startet um **19 Uhr** und der Eintritt ist **kostenfrei!** Um euch einen Platz zu sichern, [reserviert bitte die Tickets](#) auf der Seite des ACUD Kinos.

In der Gemüsekiste erwartet euch heute eine neue Kultur vom Acker: **Pastinake**. Leider war die Saat aufgrund des trockenen Sommers nicht gut aufgegangen. Hinzu kam dann die Welle an Beikräutern, die das Wachstum der Pastinaken im frühen Stadium beeinträchtigt haben. In vielen Stunden Arbeit haben unsere Volunteers die Pastinaken vom Unkraut befreit (es war wirklich so viel Arbeit!). Daher hoffen wir, dass ihr diese Ernte ganz besonders wertschätzen könnt. Würde man den ganzen Aufwand monetär umrechnen, wären sie wirklich unbezahlbar. Zum Glück ist das in einer solidarischen Landwirtschaft nicht notwendig. Doch für die Zukunft haben wir viele Erfahrungen mitnehmen können, um den Anbau zu verbessern.

Wie ihr letzte Woche selbst sehen konntet, war die Qualität des Topinambur nicht so optimal, zumindest was die Größe der Knollen betrifft. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, die restlichen  $\frac{2}{3}$  der Ernte im Boden zu lassen. Sie werden im nächsten Jahr neu austreiben und mehr produzieren. Hinzu kommt auch eine weitere Sorte, die größere Knollen entwickeln soll.

Liebe Grüße  
Euer PlantAge-Team

# Rezept der Woche

## Pastinakenpüree

**Zutaten** für zwei Portionen:

- 500 g Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 4 EL Pflanzenöl
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung**

Schäle die Pastinaken und schneide sie in mundgerechte Würfel. Bringe in einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen. Gebe die Pastinaken in den Topf und lasse sie etwa 20 Minuten lang kochen, bis sie weich sind.

Schäle in der Zwischenzeit die Zwiebel und schneide sie in Würfel. Erhitze etwas Pflanzenöl in einer Pfanne und brate die Zwiebelwürfel etwa fünf Minuten darin an.

Gieße die Pastinaken ab. Verarbeite sie mit einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab zu einem cremigen Püree. Gebe bei Bedarf etwas Wasser hinzu.

Mische die gebratenen Zwiebeln sowie etwas Pflanzenöl unter und schmecke das Ganze mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer ab.

Das Püree ist eine gute Beilage für viele Gerichte.

## **Gemüse-Tipps: Pastinake & Rosenkohl**

**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.

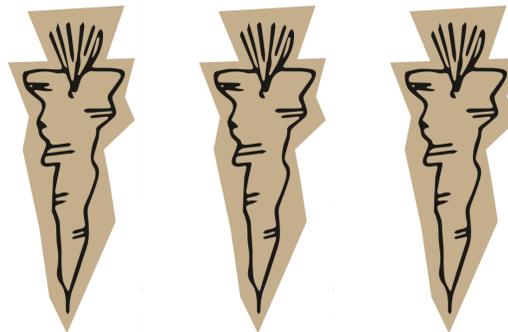
So kannst du Pastinaken zubereiten:

- Suppen und Eintöpfe mit Pastinaken
- Pastinaken-Auflauf
- Pastinaken-Bratpfanne
- Pastinaken-Pommes
- Pastinaken-Püree
- Gemüsechips

**Rosenkohl** putzen - So bereitest du das Wintergemüse vor:

- Rosenkohl-Strunk abschneiden: Der Strunk der Röschen ist holzig und weist an seinem Ende oftmals braune Stellen auf. Entferne diese großzügig mit einem Küchenmesser. *(Meist wird Rosenkohl bereits ohne Strunk angeboten)*
- Äußere Blätter entfernen: Die äußeren Rosenkohlblätter sind meistens trocken und faserig und, wie der Strunk, etwas dunkel verfärbt an einigen Stellen. Nachdem du den Strunk abgeschnitten hast, fallen diese Blätter meist schon von alleine ab. Hilf gegebenenfalls nach und ziehe mit der Hand noch einzelne unschöne Blätter zum Strunk hin ab. Wenn du Verunreinigungen findest, dann säubere die Röschen kurz unter fließendem Wasser.
- Rosenkohl-Strunk einschneiden: Schneide den Rosenkohlstrunk mit einem Messer kreuzförmig ein. So gart der harte Strunk gleichzeitig mit den zarten Rosenkohl-Knospen und du verkochst das Gemüse nicht.

Rezept und Infos stammen von der Website [Utopia](#).



---

Copyright PlantAge eG, 2020

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

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt

VEGAN  ORGANIC  FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 6

Aus eigenem Anbau

- Lauch
- Pastinake
- Feldsalat
- Postelein

Von Bioland-Hof [Zielke](#)

- Kartoffeln - Talent (mehlig kochend)
- Gelbe Zwiebeln
- Rosenkohl
- Möhren
- Rote Beete