

GEMÜSEBRIEF

KW 1



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria
- Rote Beete** (Frostschaden, siehe "Aktuelles")
- Möhre
- Feldsalat
- Postelein
- Zwiebeln

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 50\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 49\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wir sind wieder da! ♥ Beim ersten Ackerrundgang gemeinsam mit dem Team, fiel uns auf, dass einige der Wurzelkulturen wie Rote Beete, Schwarzrettich und Knollensellerie **zu viel Frost** abbekommen haben. Manches schmeckt noch echt gut, ist jedoch nicht lagerfähig. Man erkennt den Frostscha-den an der wässrigen Struktur und dunkleren Farbe im Knolleninneren. Wir empfehlen daher die Rote Beete schnell aufzubre-chen und zum Beispiel zu Suppe zu verarbeiten. Hugo, Timo und Freddy bemühen sich aktuell um die Anschaffung eines **Klemmbandroders**. Dieser kann das Grün der Pflanzen direkt bei der Ernte abschneiden, was uns enorm viel Arbeit spart! Wir haben die Ernte mit reiner Handarbeit einfach nicht stemmen können. Mit der Maschine geht es schneller und bleibt damit auch wirtschaftlich. **Sehr gut** aussehen tun dafür die grünen Kulturen in den Tunneln, Grünkohl, Porree und die Pastinaken schmecken auch köstlich. Davon wird es in den nächsten Wochen und Monaten noch reichlich geben.

Während es auf dem Acker langsam anläuft, starten wir im Office gleich mit Vollgas durch. In den nächsten Monaten werden unsere FÖJis Tim, Tinka und Mara im Büro aushelfen. Bei dem kalten und nassen Wetter eine sehr willkommene Abwechslung und die Möglichkeit auch die Verwaltung der Solawi kennenzulernen. Sie beantworten eure Mail- und Telefonanfragen, bearbeiten neue Ernteverträge, tragen Joker ein, machen die Vor- und Nachbereitung der Auslieferung und unterstützen den Online Shop.

Bei der wöchentlichen **Packliste** gibt es ein paar Änderungen zu erwarten! Um eure **Privatsphäre noch besser zu schützen**, wird zukünftig nicht der vollständige Vor- und Nachname auf der Liste sichtbar sein. Voraussichtlich wird das schon ab dieser Woche umgesetzt - wenn wir es nicht schaffen, dann ab KW 2 :-)

Wer noch nicht so lange in der Genossenschaft dabei ist oder auch einfach so gerne mehr über PlantAge erfahren möchte, ist sehr herzlich zu unserem [Infoabend am 17. Januar um 19 Uhr](#) eingeladen. Dieser findet Online statt, daher ist eine vorherige Anmeldung notwendig, damit wir euch den Link zum digitalen Raum zusenden können.

Wir hoffen, dass die **Jahreskalender** alle gut bei euch angekommen sind. Wer vor den Ferien einen Joker gesetzt hatte, kann ihn bei der nächsten Abholung mitnehmen. Wir wünschen euch ganz viel Freude mit den Fotos und Inhalten und würden uns natürlich ganz dolle freuen, wenn ihr bei der ein oder anderen Veranstaltung in diesem Jahr dabei seid!

Neujährliche Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

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

Gemüse Tipps: Postelein

Dass die Heimat dieses Speziessalates im westlichen Nordamerika bis nach Alaska reicht, lässt schon ahnen, warum er in der Liste der Winterkandidaten nicht fehlen darf. Nach einer Weltreise von den Indianern im pazifischen Nordamerika nach Kuba und sogar nach Australien ist er schließlich in Nordwesteuropa gelandet.

Postelein ist nicht nur eine völlig anspruchslose Gemüsepflanze, er schmeckt angenehm mild, ist ergiebig im Ertrag und eben vollkommen winterfest. Auch heute noch wird er im Supermarkt nicht verkauft. Besonders delikats und abwechslungsreich ist auch das Abmischen der Blättchen mit anderen Speziessalaten (z.B. Feldsalat).

Bei Postelein empfiehlt sich eine frühe Ernte, damit die sperrigen Stiele nicht zu lang werden. Oder man mach aus der Not eine Tugend und nutzt die Blätter als Salat und die Stiele als "Spaghetti Verde". Im Gourmet-Restaurant würde man dafür sicher viel Geld bezahlen ;-)

Ab Ende März beginnt die Pflanze zu blühen. Auf kreisrunden Hochblättern bilden sich büschelweise kleine weiße Blüten. Auch in diesem Zustand kann man den Postelein noch ohne Weiteres ernten und salatartig verwenden. Er wirkt blühend sogar ausgesprochen extravagant und lockt mit seinem süßen Duft viele Insekten wie Hummeln und Bienen in unsere Tunnel.

Nach der Blüte kommt es sehr rasch zur Samenreife. Die sehr kleinen schwarzen Samen fallen leicht aus und sorgen für intensive Vermehrung am Beet. So kann man ihn in den Folgejahren fast als Unkraut bezeichnen - als positives jedenfalls.

Quelle: Wolfgang Palme, Frisches Gemüse im Winter ernten, 2016



Postelein ist ein gesundes Blattgemüse für die kalte Jahreszeit. Deswegen wird die Pflanze auch Winterportulak genannt, obwohl sie mit Portulak selbst nicht verwandt ist.

Postelein gehört zur Familie der Quellkrautgewächse und ist auch als gemeines Tellerkraut bekannt. Die einjährige Pflanze stammt ursprünglich aus Nordamerika, wird aber seit vielen Jahren auch bei uns in Europa angebaut und geschätzt.

In den letzten Jahren ist Postelein etwas in Vergessenheit geraten. Dabei ist das regionale Blattgemüse pflegeleicht und versorgt dich auch in der kalten Jahreszeit mit Vitaminen.

Quelle: [Utopia](#)

Rezept der Woche: Köstlicher Eintopf aus Resten

Manchmal sind die simpelsten Gerichte doch wirklich die Besten. Wie dieser Eintopf. Eines meiner absoluten Lieblingsessen auf der ganzen Welt. Das beste Gericht für erste herbstliche Regentage genauso wie für richtig kalte Winterabende. Schmeckt zweimal aufgewärmt noch besser. Die Gemüsezutaten setze ich aus dem zusammen was zuhause rum liegt. Mit der Beigabe von getrockneten Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Liebstöckel und ordentlich Knoblauch wandern Erinnerungen an den Sommer zurück auf den Teller und in meinen Mund. Damit kann eine ganze Fußballmannschaft satt machen.

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Gemüse (z.B. Zwiebeln, Lauch, Karotten, Kartoffeln, Blumenkohl, Bohnen, Pastinaken, Mangold, Spinat, ...)
- 3 EL Pflanzenöl
- ½ Tasse ungekochte oder 1 Tasse gekochte Hülsenfrüchte/Getreide (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Gerste, Buchweizen, Hafer, Weizen...)
- je nach Größe 1 -2 Knoblauchzehen
- frische oder getrocknete Kräuter: jeweils ein Zweig oder 2 TL Rosmarin/ Thymian, nach Belieben Liebstöckel, Petersilie, ein Lorbeerblatt
- 500 – 700 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- ein Schuss Essig/ Zitronensaft

Zubereitung:

Ihr mögt es wenn Gemüse richtig zerfällt oder doch lieber al dente? Dementsprechend könnt ihr entweder alles zeitgleich in den Topf geben oder in einer gewissen Reihenfolge. Wer Biss möchte, achtet darauf die Gemüsesorten mit längerer Kochzeit zuerst in den Topf zu geben und „weiche Zutaten“ wie Mangold, Spinat oder Tomaten (go crazy!) erst in den letzten Minuten mitzukochen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und in Würfel oder Streifen schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln (oder Lauch/ Frühlingszwiebeln) und getrocknete Kräuter einige Minuten anschwitzen bis alles leicht gebräunt ist.

Restliches festes Gemüse dazu geben, drei Minuten weiter rösten. Mit Wasser aufgießen und eine kräftige Prise Salz dazu geben. Falls Linsen/ Getreide mitgekocht werden soll, dieses je nach Kochzeit nach 10 oder 15 Minuten köcheln dazu geben. Bereits gekochte Hülsenfrüchte/ Getreide erst in den letzten 5 Minuten mit erwärmen. Nach Bedarf mehr Wasser zugießen. Mit Salz, etwas Pfeffer und einem Schuss Essig/ Zitronensaft abschmecken. Die Zugabe von Säure rundet den Geschmack hervorragend ab.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).