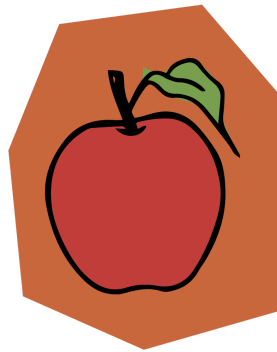


GEMÜSEBRIEF

KW 11



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria ([mehligkochend](#))
- Möhren**
- Porree**

Von Biohof Zielke

- Gelbe Beete

Von Apfelgalerie, Obstbauer Thomas

- Äpfel (nicht bio)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 9\)](#)

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

Bei Fragen, schreibt uns gerne eine E-Mail an info@plantage.farm, denn auf die anonyme Teilnahme am Feedback, können wir nicht antworten.

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Diese Woche gibt es **nur 5 verschiedene Kulturen**, dafür aber etwas mehr Möhren. Für die geringe Vielfalt gibt es verschiedene Gründe, die wir gerne mit euch teilen möchten. Die im Herbst gepflanzten Salate in den Tunneln sind nun abgeerntet. Im Laufe dieser Woche werden alle Beete **vorbereitet und neu bepflanzt**. Dafür erreichen uns zu Beginn der Woche Mangold-, Fenchel-, Dill-, Kohlrabi- und Pak Choi-Jungpflanzen von [Watzkendorf](#). (Kopf-)Salate haben wir bereits vor zwei Wochen gepflanzt. Die jungen Pflänzchen brauchen nun natürlich noch **Zeit zum Wachsen** - eine echte Geduldsprobe! Bis dahin wird es voraussichtlich keine frischen Salate geben. Auch bei unserem Partner Conrad Zielke steht nun viel Arbeit mit dem Bepflanzen der Folientunnel an, sodass er den Verkauf von Lagergemüse kurzzeitig einstellt. Eine Ausnahme konnte er mit der Gelben Beete für uns zum Glück machen. Die **Monate März bis Mai/Juni sind eigentlich die schwierigsten**, weil das neue Gemüse noch Zeit zum Wachsen braucht, aber die Lager bald leer sind. Deshalb haben wir auch im Januar und Februar nicht alles an Gemüse raushauen können, weil wir natürlich gut wirtschaften müssen, um euch auch im frühen Frühjahr versorgen zu können.

Am Wochenende ist viel passiert. Beim **Mitmachttag** wurden die Lernbeete vorbereitet, die Pflanzenkohle klein gemacht zur Herstellung von Terra Preta und Hochbeete aufgebaut und gefüllt. Es hat wie immer ganz viel Spaß gemacht! Wer beim nächsten Mitmachttag am 09. April dabei sein möchte kann sich gerne dafür anmelden.

Außerdem fuhr Freitagabend unser ehemaliger Gemüse-Transporter Richtung Ukraine los. Organisiert vom [FForst](#), einem Verbündungshaus in Frankfurt (Oder) und weiteren lokalen Organisationen wurden mit unserem Wagen **Medikamente und medizinische Geräte nach Lwiw** gebracht, wo sie dringend gebraucht werden. Die Güter wurden von dort ansässigen Ärzten "bestellt" und Frankfurter Ärzte konnten alles besorgen, was gefragt wurde. Bisher hatte das FForst mit kleinen Autos Spenden an die Ukrainische Grenze gebracht. Um die Fahrten effizienter zu machen, haben wir vor etwa einer Woche unseren Transporter angeboten. Nun waren sie unendlich dankbar, denn ohne das große Auto, hätten sie die Spenden gar nicht transportieren können. Freitag Nacht fuhren sie also am Stück 10 Stunden hin, 10 Stunden zurück und konnten auf dem Weg noch eine flüchtende Person mitnehmen. In all dem Schlimmen, was gerade passiert, ist es ein kleiner **Lichtblick**, wie wir als Gesellschaft zusammenwachsen und Student:innen, Ärzt:innen und Gärtner:innen gemeinsam Hilfe ermöglichen.

Bunte Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)
[Mitmachttag am 09. April](#)

Gemüsetipps:

“Bete muss nicht immer rot sein: Gelbe Bete ist auf dem Vormarsch. Auch wenn die knalligen Rüben nach einer neuen Züchtung aussehen, handelt es sich um eine **alte Sorte**.

Unter ihrer dünnen, hellen Schale steckt das Innere saftig-gelbe Fleisch der Rübe. Sie lässt sich gut lagern und bringt daher auch in den kühlen Jahreszeiten ein bisschen Sommer auf den Teller. Sie ist mehr als nur ein dekorativer Blickfang – **kulinarisch sowie gesundheitlich hat die Rübe einiges zu bieten und steht ihrer roten Verwandten in nichts nach.**

Herkunft: Die gelbe Bete ist eine alte Kulturpflanze und stammt aus dem Mittelmeerraum. Seit dem 16. Jahrhundert wird sie in Europa kultiviert und gehört neben andere Rüben zu den Fuchsschwanzgewächsen.

Saison: In Deutschland ist die gelbe Bete ein klassisches Wintergemüse. Die gelb leuchtenden Rüben sind ganzjährig erhältlich. Haupterntezeit ist ab Juli bis in die frostigen Wintermonate.

Geschmack: Wie schmeckt gelbe Bete? Im Vergleich zur berühmten rote Bete ist die Goldrübe etwas süßlicher und milder im Geschmack. Wer den “erdigen” Geschmack von roter Bete weniger mag, sollte es mit der gelben Bete probieren.

Sorten: Die gelbe Bete ist keine eigene Sorte, sondern eine Variante der roten Bete. Es gibt auch Varianten mit violetter und weißer Färbung. Die gelbfleischige Sorte findet man häufig als “Burpees Golden”.

Wie gesund ist eigentlich gelbe Bete?: Gelbe Beete ist ebenso wie rote Bete besonders reich an Nährstoffen. Die kalorienarme Rübe liefert wenig Fett, dafür umso mehr Mikronährstoffe wie Vitamin C, B-Vitamine, Provitamin A, Eisen und Kalium. In den Goldrüben stecken sogenannte Betaxanthine (Pflanzenfarbstoffe), diese sind die gelb-orangen wasserlöslichen Pigmente, die der gelben Bete ihre Farbe verleihen

Lagerung: Gekühlt hält sich gelbe Bete im Ganzen 3–4 Wochen.

Vorbereitung: Im Vergleich zur roten Bete hat die gelbe Knolle den Vorteil nicht so extrem zu Färben. Bei der Vorbereitung ist die gelbe Bete nicht anspruchsvoll. Sie kann geschält oder im ganzen gekocht werden. Auch geschnitten oder roh ist sie in kurzer Zeit für den Verzehr vorbereitet.”

Quelle: [Eat Smarter](#)

Rezept der Woche: Pasta mit köstlich-cremiger Soße (Vegane Mac´n Cheese)

Zutaten:

- Etwa 500 g Gemüse (z.B.: 1 mittelgroße Karotte 2 mittelgroße Kartoffeln der Rest Kürbis, z.B. Hokkaido, aber es geht auch ohne Kürbis mit saisonalem Gemüse)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Pflanzenöl
- 2 EL Gemüsebrühe-Pulver
- 500 g Nudeln
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Essig
- Muskat
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. In einem mittelgroßen Topf Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin 2 -3 Minuten anrösten bis sie gebräunt sind, die Gemüsegewürfel dazugeben und alles unter Rühren einige Minuten weiter anbraten, so, dass Röstaromen entstehen können. Das Gemüsebrühepulver dazugeben und mit gerade soviel Wasser aufgießen, dass die Gemüsestücke bedeckt sind. Je nach Größe 5 – 10 Minuten weich kochen. Abgießen und die Flüssigkeit auffangen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit Deckel genügend Wasser erhitzen, salzen und die Nudeln darin gut al dente kochen. In einem Nudelsieb abgießen und kalt abschrecken, damit wird das Gluten abgewaschen und die Nudeln kleben nicht zusammen.

Die Gemüsestücke zusammen mit etwas aufgefangener Flüssigkeit und den Hefeflocken und dem Essig im PowerBlend zu einer cremigen Soße pürieren, gegebenenfalls mehr Brühe dazu geben.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln vermischen, nach Bedarf kurz erwärmen und mit nach Belieben mit Schnittlauch und gerösteten Semmelbröseln servieren.

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).