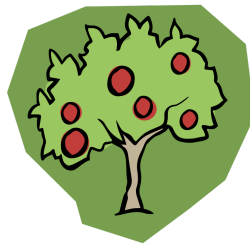


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 14 + 15



ERNTTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Apfelsaft in Pfandflaschen (bitte zurückbringen)

Biohof Zielke:

- Zwiebeln
- Postelein
- Spinat
- Porree
- Knollensellerie
- Pastinake

Apfelgalerie:

- Äpfel - Jonagold

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 12+13\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 11\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Der Bericht zur **Anbauplanung 2023** ist da! Wir haben unsere größten Learnings und Ziele für die kommende Saison für euch zusammengefasst und zum Nachlesen auf unserer Webseite veröffentlicht. Dort findet ihr auch die Ergebnisse der Umfrage zu den Herbst- und Winterkulturen 22/23. Ihr erfahrt, von welchem Gemüse wir mehr bzw. weniger anbauen werden und warum, allgemeine Herausforderungen für unseren Gemüsebau und ein Statement speziell zu ausgewählten Kulturen, wie Bohnen, Kohlgewächsen, Rhabarber und mehr. Reinschauen lohnt sich!

→ [Anbauplanung 2023](#)

Insgesamt werden wir dieses Jahr wieder etwas mehr Gemüse pro Ernteanteil planen als im Vergleich zum letzten Sommer. Das Ziel ist es, die Gemüseboxen von Woche zu Woche abwechslungsreicher zu gestalten, durchweg konstant zu befüllen und das meiste selber anzubauen. (Übrigens ist dabei ein geringes Wachstum an Ernteanteilen eingerechnet, damit wir unsere **optimale Größe von bis zu 850 Gemüseboxen** diese Saison wieder erreichen. Aktueller Stand sind rund 780 Boxen. Macht also gerne fleißig weiter [Werbung für PlantAge!](#))

Zur KW 11 haben wir über das Wochen-Feedback ein tolles Ergebnis erreicht zur Menge und Qualität. Der Mizuna-Salat als kulinarische Seltenheit hat euch offenbar gefallen. Wir freuen uns sehr darüber! Bei dem zweiwöchigen Lieferrhythmus erreicht uns das Feedback leider mit ziemlicher Verzögerung. Wir haben jedoch einige direkte Nachrichten erhalten, dass das Gemüse bei der letzten Lieferung zu wenig war für zwei Wochen. Wir haben deshalb die Menge diese Woche erhöht.

Die Pfandflaschen des Saftes bitte zur Verteilstation zurückbringen. Am besten werden diese in einer Gemüsebox zusammengestellt. Pro Liter Apfelsaft werden etwa 1,5 - 2 kg Äpfel verarbeitet. Das entspricht etwa 5 bis 10 Äpfeln. Diese stammen aus unserem eigenen Anbau und werden biozyklisch-vegan produziert. Weil die Mosterei keine Bio-Zertifizierung hat, darf der Saft jedoch nicht als "BIO" vermarktet werden.

Du möchtest dir selbst ein Bild unserer ApfelplantAge und Anbauflächen machen? Dann komm [zur Großen Frühjahrsführung am 29. April!](#) Kostenfrei und ohne Anmeldung.

Jetzt biozyklisch-vegane Obstbox bestellen für die nächste Lieferung in KW 16. Die Bestellfrist endet am Sonntag. Wir erwarten Zitronen, Orangen, Bananen, Avocado, Grapefruit und Mandarinen → [Obst bestellen](#)

Am Freitag ist Feiertag! Bedenkt, dass einzelne Verteilstationen geschlossen haben können. Checkt die Öffnungszeiten und holt euer Gemüse rechtzeitig ab.

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Postelein

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](#)*

“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. Postelein ist nicht nur eine völlig anspruchslose Gemüsepflanze, er schmeckt angenehm mild, ist ergiebig im Ertrag und eben vollkommen winterfest.”

“Besonders delikat und abwechslungsreich ist auch das Abmischen der Blättchen mit anderen Speziessalaten (z.B. Feldsalat oder Spinat). 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 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



Rezept der Woche: Veganer Cheesecake mit Pastinake

Zutaten:

FÜR DEN BODEN

- 50 g gemahlene Nüsse (z.B. Haselnüsse)
- 100 g Haferflocken
- 10 getrocknete Pflaumen
- 2-3 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

FÜR DIE PASTINAKENCREME

- 200 g Pastinaken (entspricht etwa 2 mittelgroßen Pastinaken)
- 200 g Birnen (entspricht 1 großen Birne) (Apfel geht bestimmt auch!)
- 200 g Seidentofu
- 2 EL flüssige Süße (z.B. Agavendicksaft)
- 1 gestrichener TL Agar-Agar (erhältlich im Bioladen)
- 1-2 TL Mohn
- optional: 1 Prise Salz und das Mark einer Vanilleschote

Zubereitung

Für die Zubereitung eines Cheesecakes mit Pastinaken benötigst du nicht mehr als fünfzehn Minuten Vorbereitungszeit. Einen Backofen brauchst du gar nicht. Plane allerdings ein bis zwei Stunden Kühlzeit ein, damit die Creme des Käsekuchens schön fest wird.

Getrocknete Pflaumen klein schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten für den Boden in einem Standmixer zu einem kompakten Teig verarbeiten. Während des Mixens nach und nach so viel Öl dazugeben, dass der Teig gut zusammenhält. Den Boden der Backform fetten, Teig einfüllen und gleichmäßig festdrücken.

Pastinaken schälen und klein schneiden. Birnen ebenfalls klein schneiden. Beides im Mixer fein pürieren.

Seidentofu, Süße und optional etwas Salz und Vanille zum Püree geben. Nochmals einige Minuten mixen, bis eine feine, fließfähige Masse entsteht.

Agar-Agar mit zwei bis drei Esslöffeln Wasser in einem kleinen Topf kurz aufkochen lassen, 30 Sekunden köcheln lassen und in die Creme rühren.

Die Creme gleichmäßig auf dem Boden verteilen, glatt streichen und mit etwas Mohn bestreuen. Kühl stellen.

Nach einer Kühlzeit von etwa ein bis zwei Stunden ist der Kuchen servierbereit! Mal sehen, wer deiner Gäste die ungewöhnliche Gemüsezutat herausschmeckt

...

Quelle:

<https://www.smarticular.net/cheesecake-pastinaken-roh-vegan-mehr-gemues-e-nachtisch-dessert/>

Copyright © smarticular.net