

GEMÜSEBRIEF

KW 44



→ [Zur Jahresumfrage](#)

ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Agria
- Steckrübe**
- Möhren mit Grün**
- Zuckerhut** und ggf. Radicchio**
- Postelein*
- Zwiebeln**

Von **Bio**hof Zielke

- Kürbis - Hokkaido

Von Markendorfer Obstbauer

- 1 Birne (nicht bio)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 43\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 42\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Es grüßt der wöchentliche **Zuckerhut**. Ja richtig gehört. Den bitteren grünen Salat, der so gar nichts mit Zucker oder Hüten zu tun hat, wird es nun noch öfter im Ernteanteil geben. Damit ihr ein bisschen mehr über dieses ungewöhnliche Gemüse lernen könnt und auch wie man ihn am besten zubereitet, findet ihr einige Infos in den Gemüsetipps. Gleiches gilt für die vielen Kartoffeln. Wir haben eine so fette Kartoffelernte, dass wir quasi bis Mitte Mai jede Woche zwei Kilo Kartoffeln an euch liefern könnten! Mit dem [Kartoffelpaket](#) könnt ihr mit Freund:innen und Bekannten auch außerhalb von Berlin den Geschmack eurer Ernte teilen.

Wie kommt's zu dieser **Ernten-Ehre**? Geplant war, dass wir um diese Jahreszeit bereits mehr Haushalte mit unserem Gemüse versorgen. Doch eine Punktlandung zu erreichen mit dem Anbau des Gemüses, gemixt mit dem wilden Wetter und der Entwicklung der Mitglieder ist keine leichte Aufgabe. Während ihr uns letztes Jahr, als regionale Versorgung und zu Hause kochen in aller Munde war, nur so zugeflogen seid, ist es dieses Jahr deutlich schwieriger die Menschen für ein solidarisches Landwirtschaftskonzept zu begeistern. Wir freuen uns daher sehr, wenn **ihr PlantAge unterstützt noch mehr Menschen zu erreichen**, sodass wir die Ernte, das Risiko und die Kosten gemeinsam teilen.

MÖÖÖHREN! Endlich ist es soweit. Und vor allem: Möhren mit grün! Die Blätter der Möhren sind essbar und sehr gesund. [Hier erfahrt ihr wie ihr ein leckeres Pesto daraus zaubern könnt.](#)

Was es aus eigenem Anbau leider nicht mehr gibt sind **Kürbisse**. Weil sich die guten Stücke in unseren Kühlcontainern nicht so gut lagern lassen - wie manchen von euch schon aufgefallen war - haben wir alle eigenen Kürbisse verteilt. Zudem hatte uns der Jungpflanzenlieferant einige Hundert Zucchini-Pflanzen, statt Kürbis geliefert! Es waren also von anfang an leider weniger als geplant. Wie gut, dass unser Freund Conrad Zielke uns mit seinen leckeren Hokkaidos aushelfen kann.

Ebenso freuen wir uns über die leckere **Birne** aus Markendorf. Wir versuchen den Zukauf von nicht-bio-Produkten so gering wie möglich zu halten. Trotzdem ist es eine schöne Abwechslung und unterstützt die Bauern vor Ort. [Wer gerne mehr biozyklisch-veganes Obst essen möchte, kann sich bei unserer nächsten Sammelbestellung aus Griechenland beteiligen.](#)

Noch etwas ganz anderes: Diese Woche geht unser **2022 Jahreskalender** für euch in den Druck! Alle Genoss:innen sollen dieses Jahr einen kostenlosen Kalender erhalten :-)

Grüne Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen: **Online-Infoabend am 8. November um 19 Uhr**](#)

Gemüsetipps: Zuckerhut

“Wenn frisches Grün die heimischen Felder geräumt hat, beginnt die Zeit des winterharten Zuckerhuts. Der Wintersalat ist eine herrliche Abwechslung zu Feldsalat. Sein **leicht bitterer Geschmack** lässt sich mildern, indem der Salat in lauwarmem Wasser gewaschen wird. Zuckerhut kann als **Rohkostsalat oder als gegartes oder überbackenes Gemüse** zubereitet werden.” ([Wie aus Omas Garten](#))

“Zuckerhut-Salat gehört wie Radicchio und Chicorée zu den **Zichoriensalaten**. Sie alle stammen von der wild wachsenden **Wegwarte** und sind dadurch besonders robust. Seinen Namen verdankt der Zuckerhut den großen ovalen Köpfen. Sie erreichen eine Größe von bis zu 45 Zentimetern und können bis zu zwei Kilogramm schwer werden. Wegen der festen, fleischigen Blätter wird er auch Fleischkraut genannt.” ([Utopia](#))

“An einem dunklen und kühlen Ort in Zeitungspapier eingeschlagen lässt sich der Zichoriensalat gut **lagern**. Entfernen Sie zur Verarbeitung des Salats die äußeren Blätter und bereiten Sie die Köpfe möglichst frisch zu – entweder als Salat oder mit anderem Herbst- und Wintergemüse leicht gedünstet.

Der Zuckerhutsalat ist äußerst robust und wenig krankheitsanfällig. Bei feuchter Witterung können die Blätter von innen zu faulen beginnen (**Innenblattbrand**). Des Weiteren können Erdräupen sowie Schnecken auftreten.” ([Mein schöner Garten](#))

Kartoffellagerung

Wir essen nicht jede Woche zwei Kilo Kartoffeln, manchmal sind es mehr, manchmal weniger. Deshalb ist es gut, ein paar einfache Tricks zum Lagern von Kartoffeln zu kennen.

Ich lagere meine Kartoffeln in einem **schwarzen Jutebeutel**, den ich in der Küche aufhänge. Der Ort, wo der Beutel hängt, sollte relativ **dunkel, kühl und trocken** sein. Bei mir ist es unterhalb des Fensters, sodass er immer im Schatten ist, wobei unsere Küche zur Nordseite rausgeht und eh immer recht dunkel ist. Meine Mutter lagerte Kartoffeln im **Keller**, hatte aber einen 3kg Eimer immer griffbereit **in einer Schublade unter der Spüle**. Wer also einen Keller hat, kann auch diesen zum Lagern von Kartoffeln nutzen und bei Bedarf einige Kilos in die Wohnung holen.

Wichtig ist es, die Kartoffeln im Beutel regelmäßig zu kontrollieren und nicht immer nur die Kartoffeln zu nehmen, die als letztes reinkamen und oben drauf liegen. Es gilt also das **“First in-First Out-Prinzip”!**

Was ist beim Lagern sonst noch zu beachten? Wichtig ist, dass sie trocken sind, ansonsten fangen sie an zu **faulen**. Wenn eine faule Kartoffel im Beutel sein sollte, entsorge ich diese und verwerte die in Kontakt gewesenen Kartoffeln zeitnah. Bekommen die Kartoffeln zu viel Licht und/oder Wärme, beginnen sie zu **keimen**. Keimende Kartoffeln müssen ebenfalls zeitnah verwertet werden und die entsprechenden Stellen abschneiden.

Bei **weiteren Fragen oder Ideen zur Kartoffellagerung und -verwertung** kann sich gerne in der [Ackerküche](#) ausgetauscht werden.

Rezept der Woche:

Kürbis-Birnen-Flammkuchen

Das Rezept besteht ursprünglich aus drei verschiedenen Variationen. Da jedoch nur der Kürbis-Birnen-Flammkuchen perfekt zu der dieswöchigen Kiste passt, haben wir nur diese Version ausgewählt. Es kann daher zu Abweichungen der Mengenangaben kommen. Wenn ihr euch unsicher seid, schaut im Originalrezept nach.

Zutaten

TEIG

- 300 g Mehl, + etwas zum Ausrollen
- 175 ml Wasser
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Salz

VEGANER SCHMAND

- 250 g Sojajoghurt
- 75 ml Pflanzensahne

- 2 EL Apfelessig

- Salz

BELAG

- 1/2 Hokkaido Kürbis
- 2 Birnen
- 1-2 Zweige Rosmarin
- Salz + Pfeffer

Zubereitung

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut verkneten. Den Teig abgedeckt ruhen lassen, bis der Rest vorbereitet ist. Den Ofen (mit einem Backblech) auch schon auf voller Temperatur Ober- und Unterhitze vorheizen lassen.

Sojajoghurt, Pflanzensahne und Apfelessig verrühren und mit ausreichend Salz abschmecken.

Nun die Zutaten zum Belegen der Flammkuchen vorbereiten. Kürbis-Birnen-Flammkuchen: Kürbis halbieren, entkernen und hauchdünn aufschneiden. Birne halbieren, entkernen und etwas dicker aufschneiden. Rosmarin von den Zweigen zupfen.

Den Teig auf einem Backpapier mit Hilfe von noch etwas Mehl hauchdünn ausrollen. Mit veganem Schmand bestreichen und den Zutaten nach Wahl belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen auf unterster Ebene knusprig backen. In der Regel dauert dies nur 7-8 Minuten.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte

