

GEMÜSEBRIEF

KW 5



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - [Sunita](#) (vorwiegend festkochend bis mehligkochend)
- Möhren**
- Spinat*
- Salbei* getrocknet (z.B. für Tee)

Von Biohof Zielke

- Steckrübe

Von Bio-Bäuerin Heidi

- Äpfel

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 4\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 3\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Ihr habt es entschieden. 75% haben bei der wöchentlichen Umfrage das Feedback zur vorherigen Woche (wie bisher) bevorzugt, sodass es erstmal dabei bleiben wird.

Diese Woche starten wir mit der von einigen schon herbeigesehnten **Umfrage zum Wechsel von Telegram zu Signal**. Da der Wechsel zu einer neuen Plattform mit einem Aufwand unserer- und eurerseits verbunden ist, brauchen wir dazu euer Feedback! Lasst uns gemeinsam die Genossenschaft gestalten ♥ Weitere Infos zur Motivation des Wechsels findet ihr in der Beschreibung der Umfrage. Die Teilnahme dauert 1 Minute! Also nehmt fleißig daran teil. Dankeee → [Jetzt an der Umfrage teilnehmen](#)

Am **12. Februar** findet der erste **Mitmachttag** nach einer längeren Winterpause statt. Wir werden die Beete in den Tunneln für die Frühjahrspflanzung im März vorbereiten. Begleitet werdet ihr dabei von unserer Auszubildenden Therese, die euch gerne alle Fragen zu Kompost, Düngung, Boden und Co beantwortet. Wir freuen uns, wenn ihr zahlreich kommt und mit anpacken möchtet, dann ist die Arbeit schnell geschafft! :-). Gerne könnt ihr euch auch ein paar Topinamburknollen selbst ausbuddeln.

→ [Zum Mitmachttag anmelden](#)

Kennt ihr eigentlich alle schon unseren Instagram-Account? Hier teilen wir mit euch exklusive Einblicke in das Geschehen auf dem Acker und der Genossenschaft. Wir freuen uns immer sehr, wenn ihr uns in euren Beiträgen von den Gemüseboxen und Rezeptideen verlinkt!

→ [PlantAge bei Instagram finden](#)

Unser eigener **Apfelsaft** ist nun aufgebraucht. Wer auf den süßen Kick nicht verzichten möchte, kann jedoch beruhigt sein. Wir kooperieren mit der Mostmanufaktur Havelland! Die Mosterei hatte auch 2020 den Saft für uns gepresst, wir haben also schon einen guten Kontakt. Das besondere: sie bieten Saft von [Streuobstwiesen](#) in Brandenburg an, die sich durch einen besonders hohen Naturschutzwert auszeichnen. Für 15€ pro 5 Liter könnt ihr euch den Saft im 2- oder 4-wöchigen Rhythmus zur Gemüsebox dazu bestellen - jederzeit künd- und pausierbar. Damit kommen wir der **Vollversorgung** ein Stückchen näher.

→ [Jetzt Apfelsaft bestellen](#)

Liebste Grüße

Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachttag zur Beetvorbereitung am 12. Februar von 10 bis 16 Uhr](#)

Gemüse Tipps: Die Steckrübe

Besonderer Rezepttipp:

[Deftiger Steckrübenkuchen von Alex!](#)

Heute vereinen wir zwei selten kombinierte Gerichte: Deftiges Gemüse und Kuchen. Neben der Steckrübe verbirgt sich in diesem veganen Kuchen eine ordentliche Menge Räuchertofu, Frühlingszwiebeln und pflanzlicher Käse. Also, nichts mit einem zarten Kuchlein, heute wird deftig gebacken!

Wruke, Dotsche, Bodenkohlrabi, Kulloche, Pfotsche, Ramanke, Rutabaga... Gibt es ein anderes Gemüse mit so vielen verrückten Namen? So ein bisschen lässt sich aus den lustigen Namen schon erkennen. Es kann sich dabei um einen echten Oschi handeln. Bis zu 1,8 kg bringen die Steckrüben von Biohof Zielke auf die Waage! Weil es nicht zu den beliebtesten Gemüse gehört und man erstmal wissen muss, wie man das überhaupt verarbeitet, haben wir ihn gebeten eher kleinere Exemplare für uns rauszusuchen.

"Kohlrüben haben ein echtes Imageproblem. Auch wenn es schon 100 Jahre her ist: Dass der Hungerwinter 1917/18 im 1. Weltkrieg als "Steckrübenwinter" auf traurige Weise in die Geschichte eingegangen ist, weil außer diesem Kohl- oder Steckrüben nicht mehr verfügbar war, sitzt tief. Damals half es auch nichts, dass die Reichskartoffelstelle ihre Überschüsse an Kohlrüben der notleidenden Bevölkerung schmackhaft zu machen versuchte, indem sie blumige Bezeichnungen wie "Ostpreußische Ananas" dafür verwendete. Diese massigen Knollen bleiben unbeliebt.

Kohlrüben sind ausgezeichnete Winterkanididaten, weil sie mindestens -7°C frostfest sind und auch bestens gelagert werden können. Meist kann man sie über den Winter auch einfach auf dem Beet stehen lassen. Eine Laubabdeckung oder Anhäufeln mit Erde kann über strenge Frostzeiten hinweghelfen und verbessert die Winterfestigkeit.

Ein paar Tipps für den Anbau:

Im Anbau sind Steckrüben sehr anspruchslos. Sie schätzen einen schweren, humosen Boden und eine gute Wasserversorgung während der Knollenbildungsphase. Als Standardsorte wird gerne die "Gelbe Wilhelmsburger" empfohlen, die sich durch ein zartes, schmackhaftes Knollenfleisch auszeichnet.

Die Aussaat erfolgt Ende Mai, Anfang Juni direkt am Beet mit 40 cm Reihenabstand und 20 cm in der Reihe. Möchte man die Rüben jung ernten, sollte man enger und später, nämlich Mitte bis Ende Juni säen."

Quelle: Wolfgang Palme, Frisches Gemüse im Winter ernten - Die besten Sorten und einfachsten Methoden für Garten und Balkon, 2016

Rezept der Woche: Bratapfel mit Vanillesoße



Wer sagt, dass man Bratapfel nur zur Weihnachtszeiten essen dürfe? Ein leckeres Rezept soll man zu jeder Jahreszeit zubereiten können, finden wir! Alex verwendet in seinem Rezept 5 Äpfel. Da sich in eurer Gemüsebox wahrscheinlich weniger Äpfel befindet, verwendet einfach weniger der anderen genannten Zutaten. Viel Spaß beim Nachmachen!

Zutaten:

- 5 Äpfel, Sorte: Elstar alternativ: andere süß-säuerliche Äpfel
- 200 g Marzipan Rohmasse vegan
- ½ Zitrone den Saft davon
- 100 g Haselnüsse
- 2 EL Aprikosenmarmelade
- ½ TL gemahlener Kardamom
- etwas pflanzliche Margarine
- ¼ TL Zimt
- 1 Packung Vanillepudding vegan
- 1 EL Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Äpfel gründlich waschen und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Haselnüsse hacken (einige zum Garnieren beiseite legen) und mit dem Marzipan, Zitronensaft, der Marmelade dem Kardamom und mit dem Zimt zu einer einheitlichen Masse verrühren. Nun die Masse zu gleichen Teilen in die Äpfel stopfen. Auf die Oberfläche der Masse eine Messerspitze Margarine setzen, dass sie nicht verbrennt und für 45 Minuten bei 150 C° Umluft im Backofen braten. Währenddessen den Vanillepudding nach Packungsangabe zubereiten.
2. Danach die Äpfel auf einen Teller setzen, ca. 3 EL Pudding auf den Apfel geben und mit Puderzucker bestreuen. Ein paar Haselnüsse als Garnitur herum drapieren. Guten Appetit!

Das Rezept stammt vom veganen Koch Alex (www.hierkochtalex.de), noch mehr davon gibt es in seinen Kochbüchern "Oberlecker" und "Hier kocht Alex" und auf seinem [Youtube-Kanal](#).