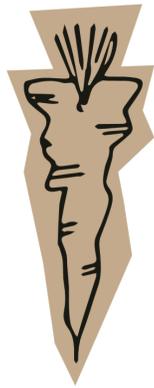


GEMÜSEBRIEF

KW 7



ERNTE DER WOCHE

- Zwiebeln
- Feldsalat*
- Grünkohl
- Kartoffeln

Von Biohof Zielke:

- Weißkohl
- Pastinake

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau



→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 6\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 5\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Besser spät als nie: Mitte Februar möchten wir dann doch noch unsere **monatliche Termin- und Gemüse-Übersicht** einführen. Diese findet ihr ab sofort zum Monatsbeginn im Gemüsebrief (Seite 3). Darin findet ihr eine Info zu unseren Veranstaltungen und besonderen Lieferterminen von [Obstkiste](#) (biozyklisch-vegan aus Griechenland) und [Obstzeit](#) (regionale und saisonale Obsttüte aus Brandenburg), sowie eine Liste der Gemüsekulturen aus eigenem Anbau frisch vom Feld oder aus dem Lager.

Die Bio-Branche ist in Bewegung. Schon seit zwei Jahren merken wir, dass es **schwieriger wird neue Mitglieder für unsere Solawi zu finden** und bestehende zu halten. Als wir 2019 starteten, fanden parallel die ersten Fridays For Futures statt und viele beschäftigten sich mehr als zuvor mit der Frage, wo unsere Lebensmittel herkommen und welchen Einfluss sie auf Klima und Umwelt haben. Während Corona war das Bewusstsein für regionale Lebensmittel und die Unterstützung von Kleinunternehmen und lokalen Landwirt:innen sehr groß. Doch Kriege, Inflation, Rechtsruck und die Langzeitfolgen der Pandemie bedrücken unsere Gesellschaft heute.

Unsere wöchentliche Kistenanzahl liegt momentan konstant bei 750 (wie zuletzt im Jahr 2021). Unsere **optimale Betriebsgröße liegt bei 800-850 Ernteanteilen** wie im Jahr 2022. Dafür sind unsere Lager, Maschinen, Flächen und Teamgröße ausgelegt. Im Jahr 2023 haben wir diese Zahl jedoch nicht mehr erreichen können. Das sind natürlich auch Einnahmen, die der Genossenschaft fehlen.

Wir fragen uns also nun, wie es langfristig weitergeht. Ist das Angebot von Ernteanteilen mit festgeplanten Kulturen mit Jahresvertrag noch zeitgemäß? Oder müssen wir neue Wege gehen, um weitere Menschen mit unserem Gemüse zu erreichen? Wir machen uns viele Gedanken dazu und haben einige Ideen, wie wir zusätzlich zur Solawi-Erntekiste weitere Angebote und finanzielle Standbeine für die Genossenschaft aufbauen könnten. Dabei ist es uns wichtig, euch in diesen Prozess einzubeziehen und informiert zu halten.

In diesem Zusammenhang (und anlässlich der Gemüseplanung für 2024) erwarten euch in den kommenden Wochen eine oder mehrere Umfragen, über die ihr eure Ideen, Feedback und Fragen einbringen könnt. Gemeinsam möchten wir die Genossenschaft PlantAge zukunftsfähig nach den Bedürfnissen der Gemeinschaft gestalten und entwickeln.

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Kinoabend "Bauer unser" am 21.02. Um 19 Uhr](#) → [Tickets](#)

FEBRUAR

TERMINE

- 21.02. 19 Uhr
Kinoabend im
ACUDkino in Berlin
- 13.-17.02. Obstkiste
- 20.-22.02. Obstzeit

SAISONALES

- Rosenkohl
- Grünkohl
- Chinakohl
- Kohlrabi
- Steckrübe
- Kartoffeln
- Rote Bete
- Möhren
- Knollensellerie
- Postelein
- Feldsalat
- Porree

WWW.PLANTAGE.FARM/VERANSTALTUNGEN

Gemüse Tipps: Pastinake

Pastinaken verfügen über eine Reihe wertvoller Nährstoffe: Sie sind reich an Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Kalzium und Kalium.

Pastinaken schälen – ja oder nein?:

Es ist nicht zwingend notwendig, die Pastinaken zu schälen. Im Gegenteil: Da direkt unter der Schale viele Vitamine und Aromen sitzen, lohnt es sich, die Schale dran zu lassen.

Pastinaken putzen: Pastinaken lassen sich ganz einfach mit einer Gemüsebürste putzen. Befreie sie bloß von groben Erdresten. Waschen brauchst du die Pastinaken nur, wenn du sie roh verzehrst, oder wenn sie sehr erdig sind.

Kochst oder backst du sie, erhalten sie eine eher weiche Konsistenz, genau wie Kartoffeln. Schneidest du sie in dünne Scheibchen, kannst du sie hingegen kross anbraten oder zu Chips verarbeiten. In jedem Fall passen Pastinaken sehr gut zu anderem Wurzelgemüse wie Petersilienwurzel, roter Bete, Karotten, Kartoffeln und Süßkartoffeln. Zu deftigen vegetarischen oder veganen Braten oder Seitan-Gulasch passen Pastinaken aber ebenso gut.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com).

Rezept der Woche: Veganer Pastinaken Aufstrich

ZUTATEN

- 225 g Pastinake
- 60 g Karotte
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 Zwiebel
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Stück Ingwer, ca. Haselnussgroß
- 2 EL Pflanzenöl, z. B. Rapsöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 250 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Pastinake und Karotte gut waschen und fein würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und ebenfalls würfeln.
2. Pastinake, Karotte, Zwiebel, Ingwer und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Temperatur einige Minuten anschwitzen. Mit dem Wasser ablöschen und zugedeckt weich köcheln. Das dauert je nach Größe der Gemüse-Würfel ca. 15-25 Minuten.
3. Den Inhalt aus der Pfanne mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren.

Quelle:

<https://cheapandcheerfulcooking.com/veganer-pastinaken-aufstrich/>

