

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 26



ERNTTE DER WOCHE

- Brokkoli* oder Gurke* (teilweise von Biohof Zielke)
- Zucchini**
- Salat*
- Kohlrabi*
- Mangold**
- Frühlingszwiebeln**
- Petersilie*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 25\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 24\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Nächste Woche starten wir mit dem neuen Angebot "[Obstzeit - Deine regionale Obsttüte](#)"! Als Zusatzprodukt zur Gemüsebox könnt ihr ab sofort regionales und saisonales Obst von unserem Partner Thomas Bröcker (Apfelgalerie) hinzubuchen. Alle zwei Wochen gibt es **fruchtige Highlights des Sommers**: Kirschen, Mirabellen, Äpfel, Birnen, Tafeltrauben und Pflaumen. Für **15€** könnt ihr das Obst abonnieren. Das Abo ist jederzeit kündbar und pausierbar, also sehr flexibel und läuft erstmal bis September/Okttober 2023.

Wir starten nächste Woche mit Äpfeln (1,5 kg) und frischen Kirschen (1,8 kg).

→ [Jetzt bestellen!](#)

Wo kommt das Obst her? Thomas baut seit vielen Jahrzehnten eine große Vielfalt an Obst an, dazu gehören Kirschen, Äpfel, Birnen, Mirabellen, Tafeltrauben und Pflaumen. Er pflegt zudem einen umfangreichen Sortengarten mit rund 100 verschiedenen alten Apfelsorten.

Der Betrieb Apfelgalerie ist nicht biologisch oder biozyklisch-vegan zertifiziert, sondern produziert noch integriert-konventionell. Thomas möchte Teile seines Betriebes biologisch umstellen, beim Obstanbau dauert dies jedoch mehrere Jahre. Bei seinem Anbau werden keine tierischen Bestandteile eingesetzt, er ist also vegan.

Wir freuen uns, dass für die vergangene Woche (24) das Feedback wieder etwas besser wird. Uns hat es sehr beschäftigt, in den letzten Wochen vermehrt negative Nachrichten zu erhalten. Die Qualität und Quantität des Gemüses in den Ernteanteilen war mit Blick auf die letzten 4-5 Wochen nicht immer optimal. Holzige Radieschen, Blattläuse auf dem Mangold, schwarze Kartoffeln, schimmelige Rote Bete, blühender Stielmus und Brokkoli, zu viel Salbei... wir nehmen uns alle Nachrichten sehr zu Herzen. PlantAge betreiben wir mit voller Leidenschaft und es bedeutet uns sehr viel ein "Produkt" zu liefern, das euch happy macht. Wir haben deshalb mit dem gesamten Team besprochen, wie wir die Qualität wieder steigern können und haben dazu eine Reihe an Prinzipien zum Ernten und Packen festgehalten. Wir hoffen, dass ihr die Verbesserungen feststellen könnt.

Zur dieswöchigen Lieferung: Wie bereits angekündigt, litten unsere **Gurken** unter der Trockenheit und Schädlingsdruck. Sie haben sich etwas erholt, aber auch diesmal reicht die Ernte nicht für alle. Es gibt deshalb **Brokkoli oder Gurke** und dennoch mussten wir etwa 100 Schlangengurken von Biohof Zielke hinzukaufen. Der Brokkoli wächst sehr unregelmäßig, weshalb wir immer wieder nur ernten können, was reif ist. Wir versuchen es so aufzuteilen, dass ALLE mindestens einmal Gurken und Brokkoli erhalten (an die Liefertage ausgerichtet).

Euer PlantAge-Team

PlantAge Soli-Beitrag: Jetzt mitmachen!

Für unseren Soli-Beitrag suchen wir weitere Mitglieder, die es sich leisten können, auch 10€/Monat mehr zu zahlen. Damit könnt ihr ein anderes Mitglied mit weniger Geld sehr entlasten! Aktuell gibt es eine Warteliste von Mitgliedern, die auf Unterstützung hoffen.

Über [dieses Formular](#) könnt ihr euch für den Soli-Beitrag anmelden (um mehr oder weniger zu zahlen) oder zum regulären Betrag zurückkehren.

Gemüse-Tipps: Brokkoli

Den ersten Brokkoli kann man ab Juli ernten. Er ist reif, wenn die Knospen der Hauptblüte satt gefärbt und geschwollen sind. Schimmern sie leicht gelb, beginnen die Blüten sich schon zu öffnen. Grundsätzlich ist das kein Problem und du kannst auch die Blüten verwerten, doch wir möchten das natürlich eigentlich vermeiden. Bei vielen Sorten bilden die Seitentriebe neue Röschen, die du später ernten kannst!

Neben den Knospen kannst du auch den geschälten Stiel als Beilage zubereiten, für Aufläufe und Suppen verwenden oder vegan überbacken. Die jungen Blätter kannst du als Blattgemüse zubereiten. Brokkoli welkt sehr schnell und verliert dann an gesunden Inhaltsstoffen. Daher solltest du ihn rasch nach der Ernte verarbeiten und nur kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahren. Blanchiert kann man ihn auch gut einfrieren und für später aufbewahren. (Quelle: [Beetfreunde](#))

Verwertungs-Ideen

- püriert als Grundlage für Suppen, Soßen und Aufstriche
- als köstliches Püree/ Stampf, verfeinert mit Trüffelöl, Knoblauch, Schnittlauch,...
- püriert, zusammen mit einer Handvoll Hanfsamen oder einem Löffel Cashew/Mandelmus, als gesunde vegane Carbonara-Alternative, getoppt mit Räuchertofu-Würfeln
- püriert und gebraten Zwei-Komponenten-Pasta
- dünn geschnitten und im Wok angebraten zu asiatischen Nudelgerichten
- knusprig frittiert/ gebacken in Backteig/ Panade (Pakora)
- roh oder blanchiert als Salat verarbeitet in vielen Variationsmöglichkeiten mit Dill, Kichererbsen, Granatapfel, Karotten, Kräutern,...

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).

Rezept der Woche: Tempeh-Bokkoli-Pfanne mit Reis

Zutaten

- 250 g [Tempeh](#)
- 250 g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 120 g Reis
- 1 Prise Salz
- Pflanzenöl
- 1 TL Sesam

Für die Soße:

- 5 EL [Pilzsauce](#)
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Mirin (süßer Reiswein)
- 1,5 EL Zucker
- 1 EL Stärke
- 150 ml kaltes Wasser



Zubereitung

1. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben. Mit einer Prise Salz würzen. Bei hoher Temperatur aufkochen. Dann auf die niedrigste Stufe herunterschalten und den Reis mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Währenddessen kann die Tempeh-Brokkoli-Pfanne zubereitet werden.
2. Brokkoli in einzelne Röschen zerteilen. In einer Pfanne etwas Wasser zum Kochen bringen und den Brokkoli darin für 2 Minuten nicht komplett weich garen. In ein Sieb abgießen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Die Stärke zuerst mit 2 EL des kalten Wassers glatt rühren, dann Zucker, Pilzsauce, Sojasauce, Reiswein und das restliche Wasser unterrühren.
4. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Den Tempeh in dünne Scheiben schneiden und mit ausreichend Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei hoher Temperatur von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und etwa weitere 30 Sekunden braten. Dann mit der Sauce ablöschen. Brokkoli unterrühren. Alles einmal kurz aufkochen und unter Rühren ca. 30 Sekunden köcheln lassen.
5. Die vegane Tempeh-Brokkoli-Pfanne direkt mit Sesam bestreut mit dem Reis servieren.

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

Copyright PlantAge eG, 2023

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

DE-ÖKO-006

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm