

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

WILLKOMMEN IM 2. ERNTEJAHR



Ernte der Woche KW 27

Aus eigenem Anbau

- Gurke
- Kohlrabi
- Fenchel
- Salat - Lollo Rosso & Kisheri
- Mangold - Rainbow & Glatter Silber
- Frühlingszwiebeln
- Winterheckenzwiebel
- Petersilie
- Koriander
- Basilikum

Von Apfelgalerie

- Kirschen (nicht bio!)

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Willkommen im zweiten Erntejahr!

Damit begrüßen wir ganz herzlich 100 neue Ernteabnehmer*innen! Wir freuen uns, dass ihr euch für die biovegane Gemüsebox von PlantAge entschieden habt und als Eigentümer*in des solidarischen Betriebes die Agrar- und Ernährungswende aktiv unterstützt.

Zu jeder Box erwartet euch dieser **Gemüsebrief**, in welchem wir wichtige Infos zur Box, was gerade auf dem Acker passiert, Rezepte und Verwertungstipps zusammenfassen.

Unsere Gemüsebox ist mit einem Einkauf im Supermarkt nicht zu vergleichen. Sicher wird es eine Umstellung für euch sein, Gemüse nicht selbst auswählen zu können, manchmal sind auch Sachen dabei, die man nicht kennt, die Box muss zu bestimmten Zeiten abgeholt und die leeren Boxen wieder zurück gebracht werden... All das ist zu Beginn noch ungewohnt, aber wird sich bald in euren Alltag integrieren. Dabei kann euch der Gemüsebrief helfen.

Also hier schon mal ein wichtiger Hinweis:

Unser Gemüse kommt vom Acker direkt zu euch - und dabei kommt immer ein bisschen **Erde** mit. Frische Salate werden von uns mit Wasser abgeduscht, um sie haltbarer zu machen. Doch damit ist noch lange nicht der ganze Sand entfernt. Unsere Empfehlung: eine Salatschleuder und die Salate 3 mal waschen für ein knirschfreies Essvergnügen. Auch super, ist eine Gemüsebürste zum Schrubben von zum Beispiel Kartoffeln, Möhren, Rote Beete, Rettich etc.

Zur heutigen Box:

Hier in Frankfurt Oder sind wir umgeben von Obstbauern und -Bäuerinnen. Zurzeit stehen die Kirschen in all ihrer Pracht auf den Plantagen. Leider macht es der Handel den Produzierenden nicht leicht. Das Obst muss vielen (irrsinnigen) Ansprüchen entsprechen, um auf dem Markt verkauft werden zu können. Bereits im letzten Jahr konnten wir viele Zwetschgen, Mirabellen und Äpfel ernten, die für den Markt ungeeignet waren und einfach an den Bäumen gelassen worden wären.

So kommen auch die **Kirschen** in die heutige Box, die 1 Millimeter (!) zu klein sind. Sie sind von unserem Verpächter Thomas Bröcker **nicht biologisch** angebaut worden und sollten gut gewaschen werden - dafür sind sie 100% wurmfrei. Bitte bringt die **Plastikschale** mit der nächsten Box wieder zurück, damit wir sie wieder verwenden können.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

P.S. : Für noch mehr Einsichten, folge uns bei Instagram @plantage.farm

Gemüse-Tipps: Gurke & Mangold

Gurken

Gurken gehören - genau wie Zucchini - zu den Kürbisgewächsen. Wir kennen vor allem die Salatgurke (Schlangengurke) sowie Einlegegurken. Sie bestehen bis zu 97% aus Wasser und sind reich an Vitaminen, Kalzium, Kalium, Zink und Eisen. Ihr Fettgehalt ist sehr gering.

Verträglichkeit:

Wer das Gefühl hat Gurken nicht gut zu vertragen, sollte es mal statt in Scheiben mal fein geraspelt probieren, so sind sie meist besser verträglich.

Lagerung & Haltbarkeit:

Frische Gurken sind sehr kälteempfindlich, deshalb halten sie im obersten, wärmsten Fach des Kühlschranks oft länger als im Gemüsefach.

Gurken, die zwar ihren Wassergehalt verloren haben aber noch nicht faulig sind, können noch prima püriert verwendet werden.

Verwertungs-Ideen:

- püriert als Basis für kalte Gurkensuppe oder Gazpacho, zusammen mit altbackenen Brotstückchen, Knoblauch, Tomate, Paprika, Olivenöl.
- püriert mit Zucker oder anderem Süßungsmittel zu Sirup eingekocht, gefiltert, in einer sauberen Flasche kühl aufbewahrt. Kann als Basis für erfrischende Gurken-Limonade oder mit Sekt als Aperitif getrunken werden.
- fein geraspelt als Tzatziki
- zur Aromatisierung von Wasser (natürlich die Scheiben anschließend aufessen)
- als Füllung für Sommerrollen und Sushi

Mangold

Bei Mangold-Überschuss: kurz blanchieren und dann - ähnlich wie gekauften Blattspinat - einfach einfrieren.

Lagerung:

Einzelne Blätter (Rainbow) in ein leicht feuchtes, frisches Küchentuch eingeschlagen im Gemüsefach oben auf lagern. „Schwere“ Gemüse wie Kohlrabi, Möhren immer drunter legen. Auch der glatte Silber, der im ganzen Kopf kommt, hält länger in ein Tuch oder einen Stoffbeutel eingeschlagen. So hält er locker 4 - 7 Tage im Gemüsefach.

Verwertungs-Ideen:

- gedünstet als Zugabe zu Getreidegerichten und in Eintöpfen
- in Suppen, z.B. mit Linsen, Kokosmilch und Kurkuma
- zu Pasta aller Art, z.B. für Lasagne oder cremige Soßen
- gedünstet als Pizzabelag, z.B. mit Zwiebeln und Knoblauch
- gefüllt mit Resten (Reis, Getreide, Kartoffelstampf)

Rezept der Woche

Grundrezept veganes Pesto

Ihr könnt das Pesto auch mit anderen weichen Kräutern wie Koriander, Petersilie oder Bärlauch zubereiten. Auch Mischungen gehen gut.

Zutaten

- 650 g frische Kräuter
- etwa 375 g Kerne, Samen und Nüsse (z.B. Pinienkerne, Walnuss, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen...ganz nach Vorrat und Geschmack)
- 280 ml Olivenöl (+ noch mehr für die Ölschichten)
- 1 TL Salz
- 50 g Hefeflocken
- Saft von 1,5 Zitronen

Zubereitung:

Frisch gepresster Zitronensaft, Olivenöl, Nüsse, Kräuter und Hefeflocken in den Mixer geben und fein mixen. Aber nicht zu fein. Ich mag es, wenn die Textur nicht zu perfekt ist. Mit Salz abschmecken.

Fülle das Pesto nun in saubere Gläser und gib noch eine Schicht Olivenöl darüber. Ich bewahre mein Pesto im Kühlschrank auf. Durch die Ölschicht hält es einige Monate.



Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).

Copyright PlantAge eG, 2020

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

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

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.