

GEMÜSEBRIEF

KW 27



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (*wenige davon von Biohof Zielke*)
- Zucchini**
- Mangold** - Glatter Silber
- Rote Bete**
- Frühlingszwiebeln**
- Thymian*

Von Biohof Zielke

- Salat - Eichblatt

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 26\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 25\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die **Zucchini**s gehen richtig ab! Wir ernten sie mehrmals die Woche, da die Früchte so schnell wachsen. Wenn man jedoch mal eine übersieht, kann man beim nächsten Mal schon Zucchini-Wale ernten. Die Zucchini bekommen dann eine festere Schale und sind dadurch länger haltbar. Sollte die Schale wirklich sehr hart sein, kann man sie Schälen oder als [gefüllte Ofenzucchini](#) verarbeiten.

Die **Sommer-Rote Bete** ist kleiner als die dicken Klopfer im Winter. Dafür haben sie vollen Geschmack und kommen mit hübschem Grün daher, welches nicht nur schön anzuschauen ist. Die Blätter können wie Mangold verarbeitet werden, einfach mit in die Gemüsepfanne geschribbelt oder zu leckerem Pesto püriert werden.

Dass wir im Sommer **Salate** zukaufen müssen, ist uns auch noch nicht passiert. Letztes Jahr konnten wir uns kaum retten und haben die Anbaumenge entsprechend angepasst. Doch das extreme Wetter dieses Jahr, stellt unseren Gemüseanbau vor echte Herausforderungen. Läuse, Trockenheit, Hitze, nicht keimendes Saatgut, viel Beikraut... wir lernen jedes Jahr dazu und werden im Großen und Ganzen etwas gelassener, aber die Arbeit ist wirklich hart und die Sorgen, ob genug Gemüse in hoher Qualität für alle da ist, begleitet uns täglich. Woanders hört und liest man, dass perfekte Ernten wieder untergepflügt werden, weil die Abnahme fehlt. Unvorstellbar eigentlich... Doch die Billigware aus dem Ausland macht es der regionalen Landwirtschaft zusätzlich schwer. Zum Glück sind wir, als **solidarische Landwirtschaft**, davon nicht direkt betroffen. Die Ernte, die wir anbauen, in die wir viel Herzblut und Schweiß stecken, wird auch gegessen. In den letzten Jahren konnten wir bereits zeigen, dass wir auch als junge Initiative krisenfest sind. Mit dem [Soli-Beitrag](#) können wir uns in der Gemeinschaft gegenseitig unterstützen. Bereits über 15 Haushalte können ab Mitte Juli finanziell entlastet werden ♥ Es gibt noch Personen auf der Warteliste, die sich über eure Solidarität freuen werden.

→ [Jetzt an Soli-Beitrag beteiligen](#)

Am Wochenende finden gleich zwei **Events** bei uns statt! Am Samstag ist [Mitmachtag](#), wo wir gemeinsam mit euch unseren CBD-Hanf ernten möchten. Wir freuen uns auf zahlreiche Unterstützung!

Am Sonntag findet die diesjährige **Jahreshauptversammlung** statt. Wir freuen uns zusammen das Jahr 2021 offiziell abzuschließen und uns untereinander besser kennen zu lernen.

Laut aktuellem Wetterbericht soll es auch angenehme Temperaturen geben :)

Gemeinschaftliche Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

[Mitmachtag, am 9. Juli](#) von 10-16 Uhr
[Jahreshauptversammlung, am 10. Juli](#)

Gemüsetipps: Zucchini

Bei einer Länge von 10 bis 20 cm erntet, ist das Fruchtfleisch zart. Lässt man sie wachsen, erreichen sie Kürbisgröße und können monatelang lagern. Kleinere Exemplare halten im Gemüsefach oder einem kühlen Raum 10 – 14 Tage. Wichtig ist, dass sie nicht feucht werden, sonst besteht Fäulnisgefahr.

Verwertungs-Ideen

- als süße Basis für Kuchen
- kross gebacken als Puffer (auch gemischt mit (Süß)Kartoffeln, Bete, Karotten, Pastinake)
- roh oder kurz gedünstet als Nudeln (Spiralschneiden, Sparschäler)
- roh massiert als Salat z.B. mit Hülsenfrüchten und Pesto
- als Tzatziki statt Gurke
- fein geraspelt als Zutat für Porridge (super saftig und fruchtig)
- knusprig gebacken/ getrocknet als Chips
- püriert als Suppe (z.B. gemischt mit Erbsen, Spinat, Kartoffeln)
- als hauchdünner Pizzabelag
- als Smoothiezutat
- als Antipasti, mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch angebraten, im Kühlschrank locker eine Woche haltbar

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).

Thymian

Thymian wird frisch oder getrocknet vor allem in Schmor- und Ofengerichten verwendet. Getrockneter Thymian besitzt eine weitaus größere Würzkraft als frische Pflanzenbestandteile. Man kann sowohl die **Blätter** als auch die **Blüten** verwenden. Thymian passt ausgezeichnet zu:

- Sommergemüse wie z. B. Auberginen, Zucchini, Tomaten, Paprika
- Kartoffeln (Ofenkartoffeln, Kartoffelgratin oder Kartoffelpuffer)
- Eintöpfen (Bohnen-, Linsen-, Erbseneintöpfe)

Am besten den Thymian bereits zu Beginn der Garzeit dem Gericht zufügen, damit sich sein Aroma vollständig entfalten kann.

Thymian wird als Mittel gegen Erkrankungen der Atemwege sowie gegen bestimmte Frauenleiden empfohlen. Aufgrund einer (antiken und mittelalterlichen Hebammen bereits bekannten) abtreibenden Wirkung sollte Thymian **von schwangeren Frauen nur gering dosiert verwendet werden**, als Heilkraut dagegen vorsichtshalber gar nicht.

Quelle: [Gartenjournal](#)

Rezept der Woche: Rote Bete Carpaccio

Das Rezept ist so wie hier beschrieben, etwas aufwändiger, da es als weihnachtliches Gericht bestimmt war. Natürlich lässt es sich nach belieben vereinfachen und Zutaten durch Saisonales ersetzen. Besonders schnell geht das Rezept, wenn man vorgekochte Rote Bete schon parat im Kühlschrank hat. Dazu einfach die gesamte Ernte der Rote Bete grob waschen und als ganzes mit Schale kochen, bis sie gar ist - so bleibt auch die tolle Farbe erhalten. Vor der Verwendung kann dann die benötigte Menge aus dem Kühlschrank genommen, gepellt und weiterverarbeitet werden.

Zutaten für 5 Portionen

- 2 Rote Bete, entspricht ca. 500 g
- 40 g Walnüsse
- 100 g Feldsalat
- Salz + Pfeffer
- 2 Äpfel
- 3 EL Zucker
- 100 ml Apfelsaft
- 6 EL Walnussöl, alternativ Pflanzenöl
- 4 EL Apfelessig
- 2 EL Rübenzucker

Zubereitung

1. Die Rote Bete waschen. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und bei geringer Temperatur ca. 35 Minuten gar kochen.
2. Inzwischen den Apfel schälen und mit einem Melonen-Ausstecher Kugeln ausstechen (alternativ in ca. 2 cm große Stücke schneiden).
3. Den Zucker in einem kleinen Topf oder einer kleinen Pfanne karamellisieren. Mit Apfelsaft aufgießen und so lange kochen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Die Apfelkugeln hineingeben, ca. 30 Sekunden köcheln und dann im Sud auskühlen lassen.
4. Aus Essig, Öl und Zucker eine Vinaigrette anrühren.
5. Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten und sie anschließend grob hacken.
6. Die gekochten Roten Bete kalt abschrecken, schälen und per Gemüsehobel oder Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese leicht überlappend auf einem Teller anrichten. Etwas Vinaigrette darüber geben. Feldsalat, Apfelkugeln und geröstete Walnüsse darauf anrichten und alles nochmal mit Vinaigrette beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

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