

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Heute ist der große Tag! Kaum zu glauben, aber hier ist sie - **die erste plantAge-Gemüsebox aller Zeiten!** So viel Energie und Liebe steckt in diesem Gemüse. Es ist das Produkt unserer gemeinsamen Investitionen, über zwei Jahre der Planung, vielen Aufbauarbeiten und Ackereinsätzen, freiwilligen Mithelfer*innen und unserem erfahrenen und immer dazu lernenden Gärtner*innen-Team.

Aus dem Wunsch, **Gemüse nach eigenen Werten** anzubauen, ist plantAge als Konzept entstanden. Ein unfassbares Gefühl, diesen Traum nun in der Wirklichkeit zu sehen. Wir möchten Euch alle daran teilhaben lassen und nochmal ganz deutlich sagen, dass das alles **nur Dank der Unterstützung von Euch allen** möglich ist!

Während wir genüsslich das Gemüse snacken, revolutionieren wir die Landwirtschaft und unser Ernährungssystem. Wir nehmen unsere Lebensmittelproduktion selbst in die Hand und machen uns unabhängig von Banken und Weltmärkten. Das ist natürlich eine große Herausforderung und wir müssen noch viele Erfahrungen machen. Es ist schön, dass Ihr uns auf diesem Weg begleitet und unterstützt. Denn nur so ist eine **Agrarwende** möglich.

Im **Gemüsebrief** informieren wir Euch wöchentlich über aktuelle Entwicklungen in der Genossenschaft, sowie zum Gemüse in der Kiste und Tipps zur Verwendung. Besonders freuen wir uns auf die Beiträge von Köchin und Autorin Sophia Hoffmann. Nutzt die Heftstreifen, um die Gemüsebriefe zu sammeln und ein praktisches Gemüsebuch daraus zu formen. So könnt Ihr Rezepte und Lagerhinweise immer nachschlagen.

Wir wünschen ganz viel Spaß beim Essen und Kochen! Wir freuen uns auf Eure **Fotos und Feedback** bei Facebook, Instagram oder über E-Mail! Verlinkt uns mit @plantage.farm.

Der Brokkoli ist von unserem befreundeten Biohof Hausmann. Daniel baut dort seit vielen Jahren biovegan an. Wegen der Trockenheit musste der Brokkoli früher geerntet und länger gelagert werden. Daher raten wir sie ganz schnell aufzubrechen! Wenn sich an manchen Stellen Schimmel bilden, diese einfach rausschneiden.

Übrigens! Unsere **60 Kirschbäume sind reif** und können von Euch geerntet werden. Jedoch haben es sich kleine Würmer, womöglich Larven der Kirschessigfliege, darin bequem gemacht. Es sei jede*r selbst überlassen, ob Ihr die Kirschen trotzdem nutzen möchtet, die Würmchen raus sammelt und zu Marmelade verarbeitet. Ansonsten freuen sich die Stare.

Liebe Grüße,

Rezept der Woche

Tzaziki

Die vegane Variante des griechischen Vorspeisen-Klassikers wird mit einem herrlichen cremigen Dill-Knoblauch-Dressing auf Basis von Tahini (Sesampaste) hergestellt. Man kann auch Zucchini oder Kohlrabi verwenden.

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Gurke
4 EL feines Tahini (Sesampaste)
100 ml Wasser
1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
2 EL Olivenöl
Saft und Abrieb einer Zitrone
4 Zweige frischer oder 2 TL getrockneter Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke mit einer Küchenmaschine oder eine Reibe fein raspeln. Falls notwendig, in einem feinmaschigen Sieb etwas auspressen. Tahini, 100 ml Wasser, die Knoblauchzehe, das Olivenöl, den Zitronensaft und den Abrieb der Zitrone in einem Blender oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dressing zerkleinern. Den (gehackten) frischen oder trockenen Dill dazu geben. Mit den Gurkenraspeln vermengen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch mehr Zitronensaft dazu geben.

Gemüse-Tipps: Lagerung

Zucchini

Werden sie bei einer Länge von 10 bis 20 cm geerntet, 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.

Gurke

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.

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.

Mangold

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.

Salat (Cordai - Eichblatt rot)

Kopfsalate halten je nach Sorte im Gemüsefach des Kühlschranks 1 – 2 Wochen frisch. Ein feuchtes Küchentuch kann unterstützend wirken.

Kohlrabi

Frühe Sorten sind schlechter lagerfähig, sie sollten nach 2,3 Wochen verarbeitet werden. Herbstkohlrabi ohne Blätter kann kühl und dunkel mehrere Monate gelagert werden.

Ähnlich wie bei Radieschen und Beten hält Kohlrabi länger ohne die Blätter, sie bleiben gesondert, in ein feuchtes Küchentuch verpackt, etwa eine Woche frisch. Mit der Wickelmethode kann auch das Gemüse selbst länger frisch bleiben, da es zu 90% aus Wasser besteht, ist sein größter Feind die Austrocknung.

Brokkoli

Im Gemüsefach des Kühlschranks oder einer kühlen Speisekammer hält Brokkoli maximal eine Woche frisch. Solltet ihr nicht mit der Verarbeitung nachkommen, empfehle ich den Kohl zu zerteilen und zu blanchieren. So könnt ihr in vorgekocht entweder im Kühlschrank einige Tage weiter verwenden oder einfrieren.

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).



Köchin, Autorin und Genossin Sophia

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 27

1. Gemüsebox der plantAge eG!

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau:

- Zucchini - Cocozella/Zeila [Sorte]
- Gurke - Corinto
- Mangold - Rainbow/Glatter Silber
- Salat - roter Eichblatt Cordai
- Kohlrabi - Azur Star/Rasko

Von Daniel's Biohof

- Brokkoli

