

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Wir sind begeistert, wie gut die erste Lieferung letzte Woche schon geklappt hat. Mit den ein oder anderen Schwierigkeiten haben wir gerechnet und bedanken uns für das Verständnis von Euch und auch den Verteilstationen.

An dieser Stelle nochmal die Info an Euch: unsere **Verteilstationen sind alle ehrenamtlich** dabei. Bitte macht es Ihnen so einfach wie möglich, ruft sie kurz an, wenn Ihr Eure Kiste nicht abholen könnt (sie essen Euer Gemüse gerne auf) und nehmt Euch gerne die Zeit für einen Kaffee zu bleiben.

Übrigens, Ihr könnt die **Kiste** mitnehmen und zur nächsten Abholung wieder mitbringen, oder gleich vor Ort lassen und das Gemüse in einen Rucksack oder eine Tasche umladen. In jedem Fall brauchen wir die Kisten wieder.

Wo wir schon dabei sind ein paar grundlegende Infos zu erklären, hier nochmal die **"Joker"-Regelung**: Wir liefern 46 Gemüseboxen im Jahr. Weihnachten und Neujahr machen wir 2 Wochen Betriebsferien. Darüber hinaus werden 4 Joker pro Genoss*in eingeplant. Gebt uns spätestens eine Woche vorher Bescheid, wenn Ihr einen Joker nehmen und eine Lieferung aussetzen möchtet. Im August können maximal 2 Lieferungen pro Genoss*in ausgesetzt werden.

Und jetzt zur heutigen Kiste. Zu jeder Kiste gehört eine Packung **Mehl**, die Ihr in einer extra Kiste findet, damit sie nicht kaputt gehen. Bitte seid beim Transport achtsam und lagert es nicht zu lange.

Kohlrabi ist empfindlich gegen Trockenheit und wird ohne ausreichende Wasserversorgung schnell **holzig**. Bei unregelmäßiger Bewässerung können sich **Risse** bilden oder der Kohlrabi **spaltet** sich. Also wirklich keine einfache Kultur. Zukünftig haben wir die Möglichkeit den Kohlrabi frühzeitig zu ernten, wenn er kleiner, dafür aber noch nicht holzig ist. Durch unseren späten Liefertermin, die krassen Wetterbedingungen im frühen Sommer und dadurch dass uns geeignete Lagerräume fehlten, können wir Euch leider bisher nur den leicht holzigen Kohlrabi aus der ersten Pflanzung anbieten.

Die **Lauchzwiebeln** wurden als Steckzwiebeln alle einzeln mit der Hand in die Erde gesetzt. **Geholfen haben dabei viele unserer Genoss*innen!** Es ist das allererste Gemüse, das auf unserem Acker gepflanzt wurde. YAY

Wir laden Euch herzlich zur **gemeinsamen Kartoffelernte** bei Daniel ein! Dieses Wochenende (für alle Kurzzentschlossenen) mit Zelt und Spaß. Meldet Euch dazu mit einer E-Mail an info@plantage.farm. Nächste Woche wird es dann die ersten Kartoffeln in der Kiste geben.

Bei uns findet der nächste **Mitmachttag am 20. Juli statt!**

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Saftiges Brot aus Dinkelvollkornmehl mit Zucchini (oder Möhre/Kohlrabi)

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Backzeit: ca. 50 Min.

Ruhezeit: ca. 2- 3 Std.

Zutaten:

500 g Dinkelvollkornmehl

½ Würfel frische Hefe

3 TL Salz

eine Prise Zucker

375 ml lauwarmes Wasser

100 g Gemüse (optimal Zucchini, Möhre)

eine Handvoll Nüsse (am Besten schmeckt es mit Walnüssen, aber ihr könnt auch Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse,... nehmen)

Zubereitung:

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe in das Wasser bröseln. Die Prise Zucker dazugeben und verrühren. Dazu die Mehl-Salz-Mischung geben und alles grob verrühren. Mit einem angefeuchteten Küchentuch abdecken (so entsteht keine Kruste) und 2 Stunden gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Die Zucchini/Möhren schälen und grob reiben. Zusammen mit den Nüssen zum Teig geben und gut verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und in eine leicht gefettete Backform geben (Kasten/Springform). In dieser abgedeckt noch mal 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 45 - 50 Minuten backen. Das Brot ist fertig wenn es beim Klopfen hohl klingt.

Gemüse-Tipps: Verwertung

Zucchini

- als süße Basis für Kuchen
- kross backen als Puffer (auch gemischt mit (Süß)Kartoffeln, Bete, Karotten, Pastinake)
- roh oder kurz gedünstet als Nudeln (Spiralschneiden, Sparschäler)

Gurke

- püriert: als Basis für kalte Gurkensuppe oder Gazpacho, zusammen mit altbackenen Brotstückchen, Knoblauch, Tomate, Paprika, Olivenöl
- fein geraspelt als Tzatziki

- zur Aromatisierung von Wasser (natürlich die Scheiben anschließend aufessen)

Mangold

- 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

Kohlrabi

Je kleiner, desto feiner! Je größer und rissiger desto holziger. **Doch selbst größere, holzige Exemplare lassen sich (zusammen mit den Schalen) noch zu schmackhafter Brühe auskochen oder (ohne Schalen) kochen und zu einer cremigen Suppe pürieren.**

Knolle:

- gekocht oder gedünstet als Beilage, als Püree, in Eintöpfen, Suppen, in Aufläufen
- gehobelt oder geraspelt und fermentiert, ähnlich wie Sauerkraut
- als Gemüsenudeln, roh oder kurz gedünstet

Blätter:

- gedünstet wie Blattspinat
- gefüllt wie Weinblätter
- fein geschnitten als Beigabe zu Salaten, Suppen, Eintöpfen

Fenchel

Fenchel schmeckt roh und gekocht/gebacken. Fein geschnitten/geraspelt im Salat oder in Hälften geschmort aus dem Ofen. Unbedingt die Stiele/das Grün mitverwenden.

Stiele:

- auch fein raspeln und roh verwenden oder picklen

Grün:

- Wie Dill als Kräuter in Salaten, Gerichten und Soßen oder als Deko verwenden.

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

Copyright PlantAge eG, 2019

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

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 28

Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau:

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



Von Daniel's Biohof

- 1kg Dinkelvollkornmehl (nicht zertifiziert)