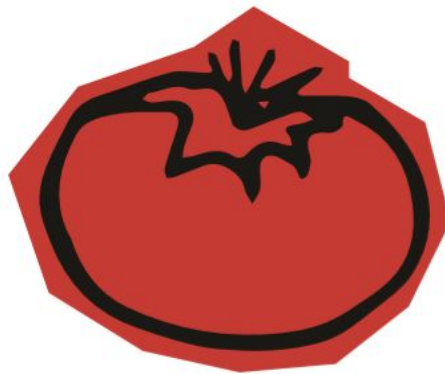


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 31

Aus eigenem Anbau

- TOMATEN
- Gurke
- Zucchini
- Spitzkohl
- Kohlrabi
- Radieschen - Rudi & Eiszapfen
- Salat - Cordai & Rubinette
- Mangold - Rainbow
- Rote Beete
- Dill oder Koriander
- Basilikum

Von Apfelgalerie

- Pflaumen (nicht bio!)

Aktuelles [Jetzt an der Winter-/Frühlingsumfrage 2020 teilnehmen](#)

Liebe Genoss*innen,

Es geht los! Die ersten **Tomaten!!!** Sie werden erst nach und nach rot, deshalb gibt es diese Woche leider noch sehr wenige, aber in den nächsten Wochen wird es sicher schnell mehr, sodass wir mit dem Ernten kaum noch hinterherkommen werden. Wenn alles gut läuft, werden uns die Tomaten bis Mitte Oktober oder länger begleiten. Tomaten gehören zu sehr arbeitsintensiven Kulturen, die daher nicht besonders wirtschaftlich sind. Aber wir alle lieben sie so sehr, deshalb kann man bei einer Gemüsekiste natürlich nicht darauf verzichten. Daher geht ein großer Dank an alle Helfer*innen beim letzten Mitmachtag, die beim Entfernen der kranken Blätter (auch bei den Gurken) geholfen haben.

Ja, leider hat der Mehltau unsere **Gurken** erwischt. Wir haben möglichst viele betroffene Blätter entfernt und Pflanzenstärkungsmittel gedüngt. Wir hoffen, dass sich die Pflanzen wieder erholen und noch einige der leckeren Früchte produzieren. Geschmacklich sind wir von unseren Gurken echt begeistert.

Weniger ansprechend haben sich leider die **Kräuter** Dill und Koriander entwickelt. Sie wuchsen auf einem sehr sandigen Teil des Ackers - wir dachten, dass es für die Kräuter ausreicht. Vielleicht hat es auch andere Gründe, dass die Pflanzen kaum saftige Blätter entwickelt haben, sondern gleich Blüten produzieren. Dennoch lässt sich mit dem Koriander sicher ein tolles Curry verfeinern und der Dill in einem Gurken/Zucchini-Tzatziki verarbeiten. Lecker!

Es gibt nun eine **neue Kategorie im Gemüsebrief: "Teamsache"**. Darin stellen wir euch wöchentlich ein Mitglied unseres Teams vor. So erfahrt ihr, wie viele tolle Menschen bei PlantAge arbeiten und was sie bewegt. Heute fangen wir mit Konstantin an, der uns verrät, was seine Aufgaben sind und was ihn bei PlantAge motiviert.

Und wer bis hierhin gelesen hat, wird belohnt! Am **5.8. und 12.8.** haben wir was besonderes für euch organisiert! Ein **Kochevent mit Sophia Hoffmann**, wo wir mit PlantAge Gemüse frisch vom Acker gemeinsam kochen werden.

Um 18 Uhr geht es los in der Küche von unserer Verteilstation Vereinte Talente in Moabit (Alt-Moabit 19, Hinterhof, Seitenflügel rechts, 10559 Berlin).

Bitte meldet euch zeitnah an über judith@plantage.farm mit dem Betreff "Anmeldung Kochabend". Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 10 begrenzt. Kostenpunkt: 10€ pro Person.

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 08.08. und 29.08. von 11-17 Uhr

Kochabende: 5.08. und 12.08. ab 18 Uhr

Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Konstantin

Art der Anstellung: Praktikant im Business Development

Seit wann bist du schon dabei? Angefangen habe ich im Juni.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen? Ich bin der Ansprechpartner für unsere Genossen*innen, Gemüseboxenabonnent*innen und für alle, die an PlantAge interessiert sind. Zudem kümmere ich mich um die Auslieferung der Gemüseboxen und organisiere die wöchentliche Lieferroute.

Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten? Bei PlantAge sind alle mit Herz dabei, das motiviert mich auch, mein Bestes zu geben. Ich bin froh, PlantAge während meines Praktikums als Teil des Teams unterstützen zu können, damit immer mehr Menschen mit bio-veganem Gemüse rundum versorgt werden können.



Gemüse-Tipps: Verwertung

Zucchini

- 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

Gurke

- zur Aromatisierung von Wasser (natürlich die Scheiben anschließend aufessen)
- als Füllung für Sommerrollen und Sushi
- als warmes Gemüse mit heller Soße, Dill, Minze, Petersilie. Herrlich zu Pellkartoffeln
- als Salat. Pur oder gemischt mit Bohnen, Kichererbsen, grünen Erbsen, Kartoffeln, Ananas, Pfirsich, Tomaten, Wassermelone...

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
- gefüllt mit Resten (Reis, Getreide, Kartoffelstampf)

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).

Rezept der Woche

Zucchini-Chutney: Leckerer Rezept zum Selbermachen

Zucchini hat von ca. Juni bis Oktober Saison. Um auch im Winter regionale Zucchini zu essen, kannst du Zucchini haltbar machen. Neben klassischen Einkochen, Einfrieren oder Einlegen bietet sich genauso gut ein leckeres süß-saures Zucchini-Chutney an.

Chutneys kannst du vielseitig verwenden. Beispielsweise als Brotaufstrich, als Dip zum Grillgemüse, als Salatdressing-Zutat oder auch pur zum Löffeln. Durch den Mix aus süß, sauer und leicht scharf ergibt sich ein Geschmack, der zu vielen Gerichten passt. Neben Räuchertofu freut sich zum Beispiel auch ein Sellerieschnitzel über Zucchini-Chutney als Beilage.

Zutaten für circa drei bis vier Gläser

- 1 kg grüne Zucchini
- 40 g Salz
- 250 g Zwiebeln
- 1 rote Chili
- 1 kleine Paprikaschote
- 250 ml Weißweinessig
- 250 g Gelierzucker (3:1)
- 2 TL Curry
- 1 TL Pfeffer

Zubereitung

1. Wasche die Zucchini. Schneide sie dann in sehr kleine Würfel.
2. Gib die Zucchiniwürfel in eine große Schüssel und bestreue sie mit Salz.
3. Vermenge Salz und Zucchini gut und lass das Gemisch 30 Minuten ziehen.
4. In der Zwischenzeit kannst du die Zwiebeln schälen und in ebenso feine Würfel schneiden. Zerkleinere auch die Chili und Paprika in möglichst kleine Teile.
5. Durch das Salz verliert die Zucchini Wasser. Gieße es ab und spüle die Zucchini mit klarem Wasser ab.
6. Tupfe die Zucchiniwürfel mit einem Geschirrtücher ab, bis sie relativ trocken sind (verwende am besten kein Küchentuch, um unnötigen Müll zu vermeiden).
7. Gib nun die Zucchini, Paprika, Chili und Zwiebeln mit den restlichen Zutaten in einen großen Topf und lass alles aufkochen.
8. Nach 30 bis 35 Minuten Köchelzeit kannst du das nun fertige Zucchini-Chutney in sterile Gläser füllen.

Wenn du das Chutney nicht so süß magst, reduziere einfach die Zuckermenge. Es kann allerdings sein, dass dein Chutney dadurch weniger lange haltbar ist.