

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 32

VEGAN
FARMERS

ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (oder extra Zucchini)
- Zucchini**
- Tomaten*
- Stangensellerie**
- Brokkoli oder Rote Bete*
- Salat
- Porree**
- Petersilie*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 31\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 30\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Aus gegebenem Anlass gibt es heute als Gemüse-Tipp noch einmal die wichtige Info zu **bitteren Zucchini**s. Wir haben zwei Nachrichten dazu von aufmerksamen Mitglieder bekommen und bitten euch vor dem Kochen eine Geschmacksprobe zu machen, um sicherzugehen, dass die Zucchini s gut sind. Wir sind ehrlich gesagt etwas überrascht, dass aktuell bittere Zucchini s dabei sind, da die Pflanzen in den letzten Wochen eigentlich nicht unter besonderem Stress wie Hitze oder Trockenheit gelitten haben. Wir setzen uns daher mit dem Saatgut- und Jungpflanzenproduzent:innen in Verbindung, um mögliche Ursachen abzuklären.

Solltet ihr feststellen, dass eure Zucchini s bitter schmecken, schreibt uns gerne dazu eine E-Mail oder nutzt das wöchentliche Feedback-Formular. Das hilft uns besser abzuschätzen, wie häufig das Phänomen ist oder ob es nur ganz vereinzelt auftritt. Leider sieht man es den Pflanzen und Früchten von außen nicht an, sodass wir nicht viel tun können.

Diese Woche gibt es den ersten **Sommerporree und Stangensellerie**. Der Sommerporree ist bekanntlich eher etwas schmaler als die kräftigen Exemplare im Winter. Bei uns stehen sie seit der Pflanzung abgedeckt mit Kulturschutznetzen, um sie vor der Lauchminierfliege zu schützen. In regelmäßigen Abständen werden die Reihen gehäufelt, damit sich der weiße Strunk möglichst kräftig ausbildet. Alle Teile des Lauchs sind essbar - das wisst ihr ja bestimmt alle. Auch die Wurzeln können nach einer kräftigen Wäsche zum Beispiel in der Pfanne angebraten werden. Schon mal probiert?

Für den Stangensellerie haben wir euch ein Rezept von Andi und Lisa rausgesucht, um den ganzen Bund zu verwerten. Erfahrungsgemäß schmeckt der PlantAge-Sellerie intensiver und ist dünner als Staudensellerie, den man aus dem Supermarkt kennt. Das Laub ist meist üppig und kann ebenfalls verwertet werden. Ihr könnt es zum Beispiel trocknen und als Gewürz für Suppen haltbar machen. Oder nach Geschmack für Saft und Smoothies verwenden, in Kombination mit Äpfeln.

Der reichliche **Regen** tut der Natur und dem Boden gut. Man möchte sich ja nicht beschweren... aaaaaber... die viele Feuchtigkeit bringt auch Herausforderungen mit sich. Letzte Woche hat der Spitzkohl leider nicht für alle gereicht, da durch den Regen viele Kohlköpfe aufgeplatzt sind. Wir hoffen nun auf ein paar sonnige Wochen, damit die Zwiebeln im Feld antrocknen können, bevor wir sie ins Lager bringen. Die Ernte steht ab Ende August an. Sollte es bis dahin weiter regnen, drohen weitere Kulturen im Feld zu schimmeln. Das wäre enorm schade! Aber wir bleiben optimistisch.

Euer PlantAge-Team

→ [Jetzt zum Mitmachtag am 26. August von 10-16 Uhr anmelden](#)

Gemüse-Tipps: Bittere Zucchini

Wenn Zucchini bitter schmecken, ist die **Gesundheit in Gefahr**. Ursache für das Dilemma ist Cucurbitacin, ein giftiger Pflanzenbitterstoff in Schale und Fruchtfleisch. Sorte und Farbe spielen dabei keine Rolle. Betroffen sind grüne und gelbe Zucchini gleichermaßen. Schon in kleinen Mengen verursacht das Pflanzengift quälende Beschwerden, wie Übelkeit, Magenkrämpfe und Durchfall. In höherer Konzentration droht eine schwerwiegende bis tödliche Vergiftung.

Die gute Nachricht ist, dass die giftigen Bitterstoffe aus Gartensorten längst herausgezüchtet sind. Die schlechte Nachricht ist, dass sich unter besonderen Rahmenbedingungen trotzdem eine ungesunde Bitterstoff-Konzentration aufbauen kann. Zu kühle oder lange Lagerung, Hitze- oder Trockenstress aktivieren die Bitterstoff-Produktion. Kochen oder braten löst die Giftstoffe nicht auf.

Von außen ist einer Zucchini der bittere Geschmack nicht anzusehen. Mit einer Kostprobe seid ihr auf der sicheren Seite. Nehmt ihr schon vor dem Schneiden einen unangenehmen, bitteren Geruch wahr, kann man sich die Geschmacksprobe ersparen. Mit Cucurbitacin vergiftete Zucchini riechen unappetitlich und muffig.

Quelle: <https://www.gartenjournal.net/zucchini-bitter>

Zucchini-Lagerung

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 in einem kühlen Raum 10 – 14 Tage. Wichtig ist, dass sie nicht feucht werden, sonst besteht Fäulnisgefahr.

Verwertungs-Ideen für 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
- 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).

Rezept der Woche: Gebratener Staudensellerie mit Tempeh nach Szechuan Art

Das Gemüse ist recht einfach anzubauen und hat vom Sommer bis in den Herbst Saison (Erntezeit in Deutschland ca. Juli bis Oktober). Doch was machen mit all dem Sellerie? Roh dippen (z.B. in [Hummus](#)) und knabbern ist eine Idee. In Eintöpfe (z.B. [italienischer Nudel-Bohnen-Eintopf](#)) schnibbeln eine andere. Aber so bekommt man meist auch keinen ganzen Staudensellerie auf einen Schlag weg.

Zutaten:

- 300 g Tempeh
- 1 Bund Staudensellerie
- 1 Karotte
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 1 EL Sesam
- Pflanzenöl
- MARINADE
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Reiswein, z.B. Shaoxing oder Mirin
- 1 EL Ahornsirup, alternativ Zucker
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL Ingwer, gerieben oder fein gehackt
- 1 TL Szechuanpfeffer, gemahlen
- 150 ml Wasser
-



Zubereitung:

Die Zutaten für die Marinade verrühren. Den Tempeh in dünne Streifen schneiden und in die Marinade geben. Mindestens 15 Minuten, gerne aber auch länger, marinieren.

Inzwischen Chili und Knoblauch fein hacken. Sellerie in ca. 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Die Karotte halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Den Tempeh aus der Marinade nehmen, dabei so gut es geht abtropfen lassen. In einer Pfanne mit einem guten Schuss Pflanzenöl bei relativ hoher Temperatur rundherum braun anbraten.

Chili, Knoblauch, Sellerie und Karotte mit einem weiteren Schuss Pflanzenöl hinzugeben. Unter Rühren etwa 1 Minute anbraten. Die Marinade und ggf. noch einen Schuss Wasser hinzugeben und 2 Minuten köcheln lassen.

Alles mit Sesam bestreut servieren. Als Beilage empfehlen wir Reis.

Quelle: [Cheap and Cheerful Cooking](#)

Copyright PlantAge eG, 2023

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

DE-ÖKO-006

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