

GEMÜSEBRIEF

KW 34



ERNTE DER WOCHE

- Tomaten*
- Zucchini** - Yellow Fin, Alberello, Zaphito, Zuboda
- Mangold* - Rainbow
- Salat**
- Brokkoli* oder Spitzkohl*
- Lauch**
- Zwiebeln**
- Schnittlauch*
- Basilikum*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 33\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 32\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Regen. Endlich. Unser Gemüse freut sich. Unsere Gärtner und Gärtnerinnen eher weniger. Das Arbeiten im nassen ist natürlich weniger spaßig als bei Sonnenschein. Aber für euch ziehen wir bei jedem Wetter ins Feld und in den Folientunneln gibt es schließlich auch einiges zu tun.

Da wir den Regen haben kommen sehen, haben wir letzte Woche Freitag noch bis spät **Zwiebeln geerntet**. Diese müssen nun noch nachtrocknen. Dafür haben wir Luftentfeuchter und Ventilatoren im Lager aufgestellt. Die gelagerten Zwiebeln sind gerade unser wichtigstes Projekt, denn es ist die Ernte, die für alle Mitglieder für den ganzen Winter reichen soll. Rund 500 Kisten große runde Zwiebeln haben wir geerntet.

Alles konnten wir am Freitag nicht mehr rein holen. Deshalb gibt es den Rest der Zwiebeln, die wir montags im Regen geerntet haben, diese Woche im Ernteanteil. Ihr könnt die Zwiebeln zu Hause gut trocknen lassen (luftiger, trockener Ort) und lagern oder direkt verwerten.

Hilfe! Wir brauchen Platz! Da die Zwiebeln den gesamten Lagerplatz einnehmen, muss unser **Apfelsaft** nun Platz machen. Unterstützt uns, indem ihr Apfelsaft zu eurer Gemüsebox dazu bestellt. Ihr könnt zwischen einem zwei- und vierwöchigen Rhythmus wählen und jederzeit pausieren oder kündigen.

→ [Jetzt Apfelsaft bestellen](#)

Diese Woche gibt es erstmal den **letzten Brokkoli**. Wir haben in den letzten Wochen immer die größten geerntet und mit Spitzkohl (oder Gurke) abgewechselt. Deshalb gab bzw. gibt es immer nur (mindestens) eines der genannten Gemüse.

Wir haben im Lager auch noch ein paar **schrumpelige Bete** übrig, die wir vor etwa 3 Wochen geerntet haben. Wir verteilen sie diese Woche noch auf ein paar Kisten, weil es zu schade wäre, sie alle wegzuworfen. Es ist daher eher als kleines Extra zu sehen und ist nicht teil des regulären Ernteanteils. Die Bete lässt sich trotzdem noch zu Ofengemüse, Saft, Suppe oder Humus verarbeiten.

Nasse Grüße

Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachtag](#) am 28. August 10-16 Uhr

[Erntefest](#) am 11. September 11-16 Uhr Mitmachaktionen und 16 Uhr - open end Erntefest

Teamsache: Isa (Isabell)

Art der Anstellung: Praktikantin im Marketing

Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen? Ich bin seit Anfang August dabei und werde bis einschließlich Oktober hier tätig sein. Durch meine ehrenamtlichen Tätigkeiten für die Plattform *Ernährungswandel* bin ich auf PlantAge gestoßen.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Ich arbeite in fast allen Marketing-Bereichen von PlantAge mit. Vor allem bin ich aber für die PlantAge-Website und die Entwicklung und Durchführung von digitalen Werbemaßnahmen verantwortlich.

Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich? Für mich ist PlantAge ein Vorzeigemodell für eine alternative Landwirtschaft. PlantAge hat mir gezeigt, dass eine gemeinschaftliche und ökologische Agrarwende möglich ist. Was ich besonders liebe ist die Zeit in der Natur, sei es auf dem Feld oder bei unseren Events.



Sophias Gemüse-Tipps: Zwiebel

Vielen Menschen schneiden bei Frühlingszwiebeln und Lauch „das Grüne“ komplett weg. Das ist nicht nur Lebensmittel- sondern auch Nährstoffverschwendung: Denn gerade die Triebe enthalten besonders viel Folsäure, Eisen und Zink. Dasselbe gilt für treibende Zwiebeln: Der Keim ist sogar noch gesünder als die äußeren Schichten und kann ohne Bedenken mit gegessen werden.

Lagerung

Luftig, kühl, dunkel und trocken lagern. Braune Zwiebeln haben die härteste Schale und lassen sich bis zu sechs Monate lagern, weiße und rote Zwiebeln etwa zwei bis drei Monate. Lauch und Frühlingszwiebeln halten im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 7 bis 10 Tage. Bei längerer Lagerung am Besten als Erstes die grünen Triebe verarbeiten, der weiße Wurzelteil wird weniger schnell welk. Frühlings- und Lauchzwiebeln gerne in ein feuchtes Küchentuch wickeln. Angeschnittene Zwiebeln nicht offen im Kühlschrank lagern, sondern in einer Dose oder einem Schraubglas. Sie übertragen sonst gerne ihren Geruch auf andere Lebensmittel bzw. schmecken aufgrund von Oxidation leicht bitter.

Der Geruch von rohen Zwiebeln wird durch die Zugabe von Fett gemildert, z.B. als Öl in einer Salatmarinade.

Rezept der Woche: Lauch-Käse-Suppe mit Hack

Zutaten

SUPPE

- 3 Stangen Lauch, ca. 500 g
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel, klein
- 1 geh. EL Mehl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml vegane Sahne
- 8 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver

- 1 Prise Muskat
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz + Pfeffer

VEGANE HACKFLEISCH-EINLAGE

- 100 g Sojagranulat
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL **Liquid Smoke**, optional
- Pflanzenöl

Zubereitung

1. Das Sojagranulat in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Abgießen, mit kaltem Wasser durchspülen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
2. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Einen guten Schuss Pflanzenöl einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Lauch und Zwiebel für etwa 3 Minuten anbraten, dann Knoblauch dazu geben und ebenfalls kurz mit anbraten. Das Mehl hineingeben, kurz anschwitzen und alles mit Brühe ablöschen. Ein Mal kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Das Sojahack in einer Pfanne mit einem guten Schuss Pflanzenöl bei relativ hoher Temperatur anbraten. Mit Sojasauce und Liquid Smoke ablöschen.
5. Die Suppe mit veganer Sahne, Hefeflocken, Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem veganen Hackfleisch servieren.



Hier kocht Alex: [Zucchini-Zwiebel Quiche](#)

Moin moin meine lieben Pflanzenfresser da draussen. Heute gibt's hier ein oberleckeres Rezept für eine Zucchini- Zwiebel- Quiche in Cashewsahne, auf einem nussigen Vollkornboden. Frische Gratenkräuter runden die Quiche perfekt ab und wie immer ist auch dieses Gericht super simpel zubereitet ist. Alleine schon die Optik ist ein Kracher! Ihr könnt natürlich auch grüne Zucchini verwenden, wenn Ihr keine gelben bekommt. Ist nur eine optische Geschichte, der Geschmack bleibt gleich.