

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 35

Aus eigenem Anbau

- Paprika
- Tomate
- Gurke
- Zucchini
- Salat oder Mangold
- Fenchel
- Kohlrabi
- Spitzkohl
- Rote Beete
- Bohnen - Golden Gate
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel

Aktuelles

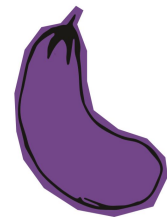
Liebe Genoss*innen,

Kaum zu glauben, aber dies ist nach 13 Wochen die erste Kiste **ohne Mangold**. Außer der Salat reicht nicht für alle, dann gibt es vielleicht doch den ein oder anderen Mangold.

Dafür ist wieder mal etwas neues dabei: **Schwarzkümmel**. Es ist das erste Gewürz/Kraut, dass wir nicht frisch, sondern als Samen geerntet haben. Damit ihr wirklich erleben könnt, wie die Samen gewonnen werden, könnt ihr das Rauspulen aus den Samenhülsen gleich selbst übernehmen. Dazu am besten über ein Gefäß halten und die Samen heraus knacken oder schütteln. Dann wäre es gut, sie noch ein paar Tage trocknen zu lassen, bevor man sie z.B. in ein kleines Einmachglas umfüllt, bis sie in der Küche verwendet werden. Weiter unten bei den Gemüsetipps erfahrt ihr wie man Schwarzkümmel am besten in der Küche verwenden kann. So viel lässt sich schon mal sagen, es ist kein Zufall, dass er in der heutigen Kiste landet, da er wunderbar zu vielen Gemüsesorten passt, die es heute in der Kiste gibt, wie Spitzkohl, Bohnen und Paprika.

Am 12. September findet ab 16 Uhr unser **Erntefest** statt. Wir planen für diesen Tag **2 Ackerführungen um 16:30 und 18 Uhr**. Es wird außerdem **Live-Musik** (zum Mitmachen und Mitsingen) geben und bei schönem Wetter ein Lagerfeuer mit Stockbrot am späteren Abend. Aufgrund der drohenden zweiten Corona-Welle bitten wir alle Gäste **eigenes Händedesinfektionsmittel** mitzubringen und einen **Abstand von 1,5m** zu Gästen außerhalb des eigenen Haushalts zu wahren. Vom Markendorfer Fußballverein können wir uns wieder einiges an Biergarnitur ausleihen, doch ihr könnt euch gerne auch eine eigene **Picknick-Decke** mitbringen. Wir freuen uns schon sehr auf euren Besuch und natürlich sind nicht nur Mitglieder, sondern alle Freund*innen von PlantAge herzlich eingeladen.

So gerne hätten wir das Auberginen-Design für die Startseite des Gemüsebriefes verwendet. Doch leider mussten wir uns schon frühzeitig von den Pflanzen verabschieden. Der Kartoffelkäfer hat die Pflanzen so stark geschwächt, dass sie kaum noch neue Blüten entwickelt haben. Deshalb haben wir uns entschieden die Beete frei zu machen für eine neue Bepflanzung mit Asiasalat und Petersilie.



Sonnige Grüße
Euer PlantAge-Team

Nächste Mitmachtage: 12.09. von 11-16 Uhr
Anmeldung an judith@plantage.farm

Teamsache - Simon

Art der Anstellung: Gärtner

Seit wann bist du schon dabei? Frühling 2019

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?

Womöglich von allem mal ein bisschen.

Hauptsächlich Zusammenarbeit auf dem Feld mit dem Team, sowie die Unterstützung der Gemüsekulturen durch allerlei verschiedene Tätigkeiten.

Was motiviert dich bei PlantAge zu arbeiten?

Zu sehen, wieviel man doch mit einigen wenigen und doch auch so vielen gleich überzeugten Menschen erreichen kann.



Gemüse-Tipps: Schwarzkümmel & Bohnen

Die Samen enthalten möglicherweise noch etwas Restfeuchte, so dass wir eine Trocknung für einige Tage an einem trockenen und windgeschützten Ort empfehlen.

Vor allem in der arabischen, indischen und russischen Küche sind zahlreiche Rezepte mit Schwarzkümmel überliefert. Der Geschmack der Samen ist auffallend pfeffrig, leicht bitter und angenehm scharf.

Die Schwarzkümmelsamen können pur oder gemörsert genutzt werden. In der traditionellen Küche Indiens würzen die Samen u.a. Kichererbsengerichte oder Brote. Auch in der europäischen und mediterranen Küche ist der Schwarzkümmel ein hervorragendes Gewürz für Gemüsegerichte und Gemüsepfannen: Es eignet sich für **Kohl**, **Paprika**, Auberginen, **Zucchini** und **Bohnen**. In Suppen und Eintöpfen können mitgekochte Schwarzkümmelsamen gut für **Kohl-** oder **Kartoffeleintöpfe** verwendet werden.

Bohnen

Vorsicht: Bohnen dürfen nicht im Rohzustand verzehrt werden, sie enthalten Pflanzeneiweißverbindungen, die zu starken Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen führen können. Beim Garprozess werden sie aber vollständig abgebaut und stellen keine Gefahr mehr für die Gesundheit dar. Auch frische Bohnen müssen immer erst gekocht/ blanchiert/ im Wok gegart werden.

Lagerung:

Frische Bohnen sind im Kühlschrank nur einige Tage haltbar, können aber – kurz blanchiert – gut eingefroren werden.



Rezept der Woche

Zucchinischwemme? Antipasti!

Wie wäre es mit köstlichen Antipasti, in feinstem Olivenöl konserviert? Sie schmecken zu Pasta, Reis, Getreide, auf Sandwiches oder einfach nur pur zu einer Scheibe Brot.

1. Zucchini in gut Öl beidseitig anbraten bis sie gebräunt sind und kein Wasser mehr enthalten. Ihr müsst kein Küchenkrepp verwenden, sie wandern direkt ins Glas.
2. Auf den Boden eines sauberen Weckglases Olivenöl geben, Zucchinischeiben darauf, dazwischen nach Belieben Gewürzmischung bestreuen (ich verwende Thymian, Oregano, getrocknete Orangenzeste, Pfefferkörner und Salz). Salz sorgt für zusätzliche Konservierung.
3. Zwischendurch immer wieder mit Öl auffüllen, ich gehe so vor: eine Pfannenladung Zucchini, Gewürze drauf, Öl drauf und mit einem sauberen Löffel festdrücken, so dass es keine Lufteinschlüsse im Glas gibt. Es ist SUPERWICHTIG, dass ihr das Gemüse fest schichtet, wenn es frei herum schwimmt, bildet sich viel leichter Schimmel.
4. Das Glas nicht übertoll machen, oben etwas Platz lassen und großzügig mit Öl begießen, so dass alles gut bedeckt ist.

Das Kräuteröl könnt ihr natürlich auch komplett verwenden zum Kochen, für Dressings, Dips, Soßen...

Haltbarkeit & Lagerung: 3-4 Monate an einem kühlen Ort (optimal NICHT der Kühlschrank, da das Öl dort fest wird, ist nicht schlimm nur einfach unpraktisch)

Natürlich sind die Zucchini öliger/ fettiger als frisch verwendete, deshalb benutze ich sie punktuell, sprich in kleineren Mengen als Aromazutat, für Pasta würde ich beispielsweise mit frischen Tomaten und Rucola mischen.

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).

