

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 35



## ERNTTE DER WOCHE

- Salat\*
- Gurke\*
- Zucchini oder Palmkohl (Schwarzkohl)
- *wenige* Tomaten\* (das Grün ist sortenbedingt, also essbar!)
- Stangenbohnen\*
- Rote Bete\*
- Zwiebeln\*
- Basilikum\*

### Von Markendorfer Obstbauer Axel

- Birnen

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 34\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 33\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

der September ist da! Für uns bedeutet das wie jedes Jahr Abschied nehmen und viele neue Gesichter willkommen heißen. Neben Praktikant:innen für Büro und Acker starten in den nächsten Wochen drei junge Menschen in das Abenteuer Solawi. **Corazon, Greta und Meyke** machen ihr [FÖJ](#) (Freiwilliges Ökologisches Jahr) bei uns und werden in dieser Zeit viele verschiedene, verantwortungsvolle Aufgaben bei PlantAge übernehmen. Tim und Tinka haben ihr FÖJ bzw. Josepha hat ihr Praktikum im August beendet, um (weiter) zu studieren, zu arbeiten und zu reisen.

Auch auf dem Acker sind wir gerade ein wenig in der **Übergangszeit** und versuchen, uns ein bisschen Zeit freizuräumen, um die Vorbereitungen für den Winter zu treffen. Ein Teil der Tunnel muss zeitnah vorbereitet werden, um dort die ersten **Winterkulturen** zu pflanzen (Postelein- und die ersten Feldsalat-Jungpflanzen kommen in zwei Wochen). Die erste Aussaat **Spinat** für den Herbst/Winter keimt langsam aber sicher in den Beeten und wir bemühen uns, diese Woche die letzten **Zwiebeln** reinzuholen - leider etwas spät. Das Wetter hat uns in der Hinsicht auf dem falschen Fuß erwischt, auch wenn wir ansonsten sehr dankbar für den ausgiebigen Regen der letzten zwei Wochen sind. Ansonsten versuchen wir ein paar Dinge nachzuholen, die in der stressigen Sommerzeit liegen geblieben sind. Thomas hat uns ein paar seiner Mitarbeiter ausgeliehen, um unsere Bestände an Grünkohl, Rote Bete und Sellerie vom größten Unkraut frei zu machen. Ansonsten ernten und packen wir fleißig für die Kisten.

Die **Bohnenzeit** beginnt und wir können hoffentlich bis zum ersten Frost ernten. Leider haben wir dieses Jahr weniger Ernte als erwartet. Wir haben auch nur Stangenbohnen im Tunnel und keine Buschbohnen im Freiland, weil die Ernte und Pflege extrem aufwändig ist. Für nächstes Jahr haben wir es jedoch wieder eingeplant! Die **Edamame** ist nichts geworden, was sehr schade ist :-\ Wir hatten dazu vor zwei Jahren einen kleinen Versuch gemacht, der gut geklappt hatte, deshalb hatten wir uns mehr erhofft.

**Stangensellerie** ist aktuell nicht so der Knaller - we feel you! Dennoch ist er wichtig für die Fruchtfolge und super gesund. Im [Gemüsebrief von KW 32](#) haben wir euch mit ersten Verwertungstipps von müden Blättern und Rezepten versorgt.

Neue Grüße  
Euer PlantAge-Team

**[Nächste Veranstaltungen:](#)**  
[Mitmachtag & großes Erntefest am 10. September](#)

# Veranstaltungstipp: Autarkia Green World Tour

Am kommenden Wochenende (3./4. September) findet die jährliche Autarkia-Messe in der Malzfabrik in Berlin statt. Dort dreht sich alles rund um **Nachhaltigkeit**. Euch erwartet ein buntes Programm mit vielen nachhaltigen, innovativen Unternehmen, Food Trucks und Vorträgen. Auch **PlantAge** wird mit einem Infostand vertreten sein,



damit wir viele Menschen für unsere vegane Solawi begeistern können. Kommt gerne vorbei und sagt hallo! Wir sind schon mehrere Jahre dabei und Fans der Messe: Der Besuch lohnt sich jedes Mal, denn es gibt so viel Neues zu entdecken und zu lernen. Der Eintritt kostet 3 € (Tageskasse 3,50 €), für Kinder bis 12 Jahre kostenlos. Mehr Infos zur Messe findet ihr online unter [www.autarkia.info](http://www.autarkia.info).

## Gemüsetipps: (Palm)Kohl von Sophia Hoffmann

Die folgenden Zubereitungsarten lassen sich für alle Kohlsorten anwenden:

- **Roh:** Zur besseren Verdauung den rohen, fein geschnittenen Kohl mit etwas Salz, Sojasoße oder Misopaste einige Minuten kräftig massieren und vor dem Verzehr 10 Minuten ziehen lassen. Das bricht die Struktur der Blätter auf, lässt Wasser austreten und macht ihn bekömmlicher und leichter zu kauen.
- **Fermentiert:** Mit der gleichen Methode kann man sämtliche Kohlsorten selbst fermentieren, nach diesem Prinzip wird auch Sauerkraut und Kimchi hergestellt. Toller Nebeneffekt: Wahnsinnig gesund.
- **Gekocht:** Sowohl im Ganzen oder einzelne Blätter kann man in heißem Wasser kochen/blanchieren. Kann man machen, finde ich aber persönlich die langweiligste Art der Zubereitung. Außer man möchte die Blätter anschließend weiter verwenden, etwa für gefüllte, im Ofen oder der Pfanne fertig geschmorte Rouladen oder herrliche Kohl-Lasagne.
- **Gebacken/ Gegrillt:** Egal ob halbiert, Streifen- oder Blätterweise, Kohl schmeckt herrlich auf dem Grill oder im Backofen knusprig zubereitet. Bei meinen veganen BBQ-Kursen immer eines DER Highlights. Mariniert mit Misopaste, Sojasoße, scharfen Gewürzmischungen, Olivenöl und Meersalz schmecken die leicht karamellisierten Stücke auch am Folgetag kalt noch hervorragend.
- Zum **Pur-Genuss** würde ich Grillen oder Massieren präferieren.

**Zero-Waste-Tipp:** Die Blattstrünke werden oft herausgeschnitten, dabei lassen sie sich hervorragend mitessen. Vorher sehr fein schneiden/ hacken.

**Lagerung & Haltbarkeit:** Kohl mag es kühl und dunkel, am besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Ein toller Trick für Ein- oder Zwei-Personen-Haushalte: Bei großen Kohlköpfen je nach Bedarf nur einzelne Blätter abschälen statt den Kohl zu halbieren. So hält der Kohl wochenlang. Schnittflächen werden schneller trocken oder fangen an zu schimmeln.

# Rezept der Woche: Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Joghurt-Dip

Die Zucchini Saison befindet sich auf dem Höhepunkt. Heißt aber auch, dass man mit dem Verarbeiten gerade fast nicht mehr hinterher kommt. Falls du selbst im Garten oder auf dem Balkon Zucchini anbaust oder eine regionale Gemüsebox beziehst, weißt du bestimmt, wovon wir reden. Die Rezeptsammlung für Zucchini Gerichte kann also gar nicht groß genug sein. Da es wöchentlich mit der Gemüsebox auch frische Kartoffeln gibt, kombinieren wir heute einfach beides zu leckeren



Zucchini-Kartoffel-Puffern. Dazu ein schneller Joghurt-Dip, der mit Tahin, Limette und Minze verfeinert wird. Fertig ist die simple aber leckere Mahlzeit.

## Zutaten für 2 Portionen

### Zucchini-Kartoffel-Puffer

- 500 g Zucchini
- 500 g Kartoffeln
- 3 EL Weizenmehl
- 2 EL Maisstärke
- 1 Zwiebel, klein
- 1 TL Salz
- 1/3 TL Chilipulver
- Rapsöl
- Salz + Pfeffer

### Joghurt-Dip

- 250 g veganer Joghurt
- 1 EL Tahin
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Minze, frisch gehackt
- 1 Prise Salz + Pfeffer

## Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und mit der Zucchini fein raspeln. Mit dem Salz vermengen und ein paar Minuten stehen lassen. Das überschüssige Wasser mit den Händen herauspressen.
2. Die Zwiebel fein hacken. Zusammen mit Mehl, Stärke und Chilipulver zur Zucchini-Kartoffel-Masse geben.
3. In einer großen Pfanne etwas Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Einen gehäuften Esslöffel der Masse hineingeben, platt drücken und von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für den Dip die Minze fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Masse verrühren. Mit den Puffern servieren.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog *Cheap & Cheerful Cooking* ([www.cheapandcheerfulcooking.com](http://www.cheapandcheerfulcooking.com)) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.

Copyright PlantAge eG, 2022

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

DE-ÖKO-006

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm