

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Manche werden sich vielleicht freuen - die Zucchini-Saison geht langsam zu Ende. Für uns gestaltet es sich so, dass wir diese Woche nicht genug ernten können, um alle Kisten mit einer Zucchini zu bestücken. Diese ersetzen wir natürlich mit einer anderen Kultur, damit auch alles fair verteilt ist. Rechnet nur damit, dass das Gemüse in der Kiste von der "Ernte der Woche" leicht abweichen kann. **Erntebedingt kann es immer zu Abweichungen** kommen. So haben wir letzte Woche noch recht spontan einige Radieschen ernten können, die wir auf die Kisten verteilt haben.

Leider haben wir beim Mais (Sorte Bantam) einen **Totalausfall durch den Maiszünsler**. Auch der Nährstoffmangel (unter anderem durch Unkrautdruck) hat dem Mais zugesetzt und die Pflanzen hatten sich von Beginn an nicht gut entwickelt. Ein anderer Faktor ist auch, dass bereits im Vorjahr Mais auf dem Feld stand. Der Boden wünscht sich eine Pause und die wird er nun erhalten. Auf die nun abgeernteten Flächen, die nicht mehr neu bepflanzt werden, wird eine Gründüngung ausgesät, die den Boden im Winter schützt und neue Nährstoffe liefern.

Zur Zeit packen wir unsere Kisten immer draußen. Bei freundlichem Wetter war das bisher nie ein Problem. Doch so langsam wird es Zeit sich auf kältere und dunklere Tage einzustellen. Dafür planen wir, ein von der Markendorf Obst eG nicht mehr genutztes Garagen-Komplex neu herzurichten. Um in den Umbau und weitere notwendige Gartengeräte investieren zu können, starten wir im September ein **Einlagenerhöhung** und ein zweites **Crowdfunding**. Die Vorbereitungen laufen bereits und wir halten Euch natürlich dazu auf dem Laufenden. Wir zählen dann auf Eure Netzwerke, um viele Unterstützer*innen zu erreichen.

Am **14. September findet der nächste Mitmachtag** auf unserem Acker statt. Wer uns noch zu sommerlichen Temperaturen besuchen möchte, sollte diesen Termin nicht verpassen. Am **12. Oktober** findet neben dem Mitmachtag auch ein **Erntedankfest** statt. Diesen Tag solltet Ihr auf jeden Fall im Kalender vormerken!

Am **01.09. Ist Landtagswahl in Brandenburg!**

#zeichensetzen für Klimaschutz und gegen Menschenfeindlichkeit!

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Bayerische Kräutersuppe

Zubereitungszeit: 30 Min./ glutenfrei

Zutaten (für 4 Personen):

4 mittelgroße Kartoffeln

3 mittelgroße Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

½ l Gemüsebrühe

200 g Rucola

jeweils ½ Bund Dill, Petersilie und Bärlauch (oder einfach mehr Rucola)

1 Packung Gartenkresse

etwas Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Die Kartoffeln, Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und diese drei Zutaten darin anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Den Rucola und die anderen Kräuter waschen und mit einem großen Messer grob hacken.

Sobald die Kartoffelstücke weichgekocht sind, fast alle Kräuter dazu geben.

Ein paar zur Dekoration behalten. 2-3 Minuten durchziehen lassen.

Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Pürierstab bearbeiten, aber nicht zu doll, so dass noch Kräuterstückchen erkennbar sind.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Gemüse-Tipps: Möhren & Kartoffel

Möhren

Saison:

Man unterscheidet zwischen Früh-, Sommer- und Spätmöhren. Die ab Mai erntereifen Frühmöhren sind zarter und werden meist im Bund verkauft. Sind sie kürzer lagerbar. Sommer- und Spätmöhren sind größer, fester und halten gekühlt monatelang. Die letzten heimischen Spätmöhren werden im November geerntet.

Wiederbelebung:

Schlaffe Möhren haben meistens nur einen Wasserverlust erlitten, nach zwei Stunden kaltem Wasserbad saugen sie sich voll und werden wieder knackig. Wenn sie fleckig oder nicht mehr reanimierbar sind, kann man sie immer noch schälen, ausschneiden und zu Suppen, Aufstrichen oder anderen cremigen Konsistenzen verarbeiten.

Blätter:

Die Blätter der Karotten, auch Laub genannt, sind nicht nur essbar, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien und schmecken wie eine Mischung aus Karotte und Petersilie. Sie haben eine feste, leicht holzige Struktur weshalb ich sie roh fein geschnitten püriert oder gedünstet verwende.

Verwertungstipps:

Blätter:

- für Smoothies, z.B. mit Äpfeln, Birnen, Trauben, Beeren, Banane, Melone...
- fein gehackt im Salat oder Aufstrich
- als Basis für Pesto

Wurzel:

- für Salate: geraspelt als Rohkost zusammen mit Apfel, Zucchini, Birne, Nüssen, Rosinen, Granatapfel oder gedünstet, geröstet mit Getreiden, Blattsalaten, Kräutern
- als Ofengemüse wenn es mal schnell gehen muss
- langsam gekocht in Eintöpfen oder als Beilage zu Bowls, Bratlingen, Getreiden
- (geröstet und) püriert als Grundlage für einen Aufstrich

Kartoffel

Manchmal wird sie die „Zitrone des Nordens“ genannt, denn sogar gekochte Kartoffeln haben einen dreimal so hohen Vitamin C Gehalt wie Eisbergsalat. Um den Vitaminverlust möglichst gering zu halten, sollte man Kartoffeln nicht wässern, sondern unmittelbar vor dem Kochen schälen oder mit Schale im Ganzen kochen.

Mehligkochende Kartoffeln: Gut für Püree, Knödel, Kroketten, Küchlein, Puffer, Aufläufe, Suppen, Eintöpfe.

Verwertungstipps:

- als Basis für selbstgemachte Gnocchi
- der Klassiker: Kartoffelsalat. Ob klassisch mit Mayonnaise oder Essig/Öl/Gürkchen/Erbsen oder mal anders, z.B. mit Chili, Mais, Tomate, Staudensellerie, Dill, Linsen, Rucola – alles ist möglich!
- Als Püree oder Stampf, z.B. mit Sellerie und Gemüse-Konfetti oder mit Senf

*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).*

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE

OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 35



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree - Chinach
- Bohnen - Stangen- und Buschbohne
- Möhren - Robila u. Colorado
- Salat - Wilde Rauke
- Paprika - Pantos
- Petersilie - einfacher Schnitt

Von Daniel's Biohof

- Kartoffeln (mehligkochend)

Von Apfelgalerie

- Mirabellen (nicht-bio)

