

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

dies ist die **10. Lieferung** der PlantAge Gemüse Kisten, ein kleiner Grund zum

feiern 🌻 denn so langsam entwickeln wir ein zeitliches Gefühl für die Ernte-, Pack- und Lieferprozesse. Das gibt uns etwas Ruhe, Vertrauen und Raum für weitere Aufgaben. Mittlerweile liefern wir über **190 Gemüseboxen** und sind somit gut im Entwicklungsplan.

Leider haben wir schon 5 Kündigungen erhalten, jedoch verständlicherweise aufgrund von Umzügen oder krassem Zeitmangel. Wir möchten vehement darauf hinweisen, dass **Wir Alle** auf unsere gegenseitige Zusage zu einer bürgerschaftlichen Selbstversorgung angewiesen sind, um unsere PlantAge eG über den Winter zu bringen.

Wir freuen uns nächste Woche **Julia** für zwei Monate als Praktikantin zu begrüßen. Als Studentin an der Hochschule für Nachhaltige Entwicklung studiert sie **Landschaftsnutzung und Naturschutz** und wird uns auf dem Acker mit ihrem Wissen unterstützen.

"Die dümmsten Bauern haben die dicksten Kartoffeln". Für große Kartoffeln sind wir wohl einfach zu intelligent? In der Kiste seht ihr die allererste Kartoffelernte von unserem Acker. Leider haben wir durch Drahtwürmer mehr Ausfälle als erwartet, jedoch kann es sich durch unseren Puffer wieder ausgleichen.

Momentan liefern wir sehr volle Gemüseboxen, mit mehr Obst und Gemüse als geplant. **Der komplette Acker ist randvoll gepflanzt** und das super starke Gärtner\*innen-Team gewinnt im Ringen mit dem Beikraut die Oberhand. **Trotzdem werden wir im Winter planmäßig weniger volle Kiste liefern.** Bitte seid daher nicht enttäuscht, wenn in einigen Monaten naturgemäß weniger in den Boxen drin ist. Gemüse Einlagern, Zukauf und Winterkulturen werden wir erst durch Erprobung in den kommenden Monaten zu perfektionieren lernen.

Kommt gerne am **14. September zum nächsten Mitackertag** um Euch das gedeihende Gemüse selbst anzusehen & zu pflegen. Für den **12. Oktober** dem **Erntedankfest** suchen wir noch Eingaben für Workshops, Themenbeiträge, Wünsche, o.ä. Schreibt uns Eure tollen Ideen wie ihr das Fest zu Eurem macht.

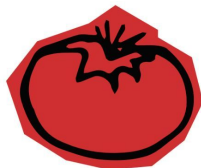
Liebe Grüße,  
Euer PlantAge-Team

# Rezept der Woche

## **Schnelle Ofentomaten**

Backofen auf 180 Grad Unter/Oberhitze vorheizen. Kleine Tomaten ganz lassen, große halbieren und in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen und nach Belieben frische oder getrocknete Kräuter (Rosmarin, Salbei, Thymian...) und/ oder etwas in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe dazu geben.

Im Backofen (je nach Größe) 10 – 30 Minuten schmoren lassen, regelmäßig checken, damit sie nicht verbrennen. Mit dem Saft in einer Dose im Kühlschrank aufbewahrt halten die Tomaten locker eine Woche und schmecken köstlich zu Pasta, auf Sandwiches oder einfach als Beilage zu allen möglichen Gerichten.



## **Gemüse-Tipps: Dill & Verwertungstipps**

### **Dill**

Lagerung:

Am Besten hält Dill (und andere Kräuter) in ein leichtes feuchtes frisches Küchentuch gepackt im Gemüsefach des Kühlschranks.

Man kann den Dill auch auf einem Tablett ausgebreitet in der Sonne oder in einem Dörrautomaten trocknen und so haltbar machen. Darauf achten, dass alle Teile (auch dickere Stiele) komplett trocken sind, bevor man ihn in ein Glas füllt, sonst fängt er zu schimmeln an.

Schneller Aufstrich/ Dip: Naturtofu mit Dill (oder anderen Kräutern), etwas Wassern, etwas Öl und einem Spritzer Essig mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz abschmecken, fertig! Als Soße einfach mehr Flüssigkeit dazu geben.

### **Verwertungstipps für Kräuter wie Petersilie und Dill:**

weiche Kräuter ((Basilikum, Petersilie, Koriander, Dill, Liebstöckel, Minze, Schnittlauch, Bärlauch, Zitronenverbene, Kerbel)

- zu Pesto/ Soßen/ Dips verarbeiten (super für leicht welke Blätter, die so noch mal weiter gelagert werden können)
- Smoothies begeben ( besonders gut: Basilikum, Zitronenverbene, Melisse, Minze)
- frisch geschnitten zu gekochten Getreiden, Salaten, Gemüsegerichten
- als Beigabe zu Aufstrichen und (pflanzlichem) (Frisch)Käse

## Kohlrabi

Blätter:

- zusammen mit den fein geschnittenen Stielen fermentiert, ähnlich wie Kimchi
- als Zugabe zu Smoothie oder entsaftet
- als Pesto / grüne Soße

Knolle:

- roh geraspelt/ in feine Scheiben oder Stifte geschnitten als Pur-Snack, Reiseproviand, mit Dip, als Bestandteil in Salaten
- roh, mariniert in Essig-Öl-Dressing als Salat, z.B. Kichererbsen und Tofu

## Kartoffel

- als fluffiges Kartoffelbrot
- als Kartoffelpuffer/ Rösti, auch mal gemischt mit anderen Gemüsen (Sellerieknolle, Karotte, Bete)
- als reine Kartoffelsuppe oder als Beilage zu pürierten Suppen für mehr Bindung (z.B. Kräutersuppe)

## Stangensellerie

- in Gemüseintöpfen, Tomatensuppe
- fein geschnitten als Salat
- in Füllungen (Wraps, Sommerrollen, Sandwiches, Tacos, Fladenbrote, Sushi)
- als Saft, gemischt mit Apfel, Karotte, Bete, Ingwer, Gurke, Spinat...

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann ([www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com)), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).*



VEGAN  ORGANIC  FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

## Gemüsebrief

Kalenderwoche 36

### Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini oder Gurke
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree - Chinach
- Bohnen - Stangen- und Buschbohne
- Stangensellerie - Tango
- Dill
- Petersilie - einfacher Schnitt
- (Monster-)Radieschen
- Kohlrabi - Rasko
- Kartoffeln - Annabelle

Von Apfelgalerie

- Pflaumen (nicht-bio)