

# GEMÜSEBRIEF

KW 38



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln\*\* - Laura
- Bohnen\*
- Paprika\*
- Tomaten\*
- Brokkoli\* oder kleiner Brokkoli\* und Zucchini\*\*
- Stangensellerie\*
- Roter und grüner Salat\*\*
- Mangold\*\* - Barese
- Chinakohl\*\* - Bilko und Granat
- Weißkohl\*\*
- Basilikum\* oder Zitronenmelisse\*
- Getrockneter Gewürzfenchel\* (für Tee)

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 37\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 36\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Einige fragten nach Tipps und weiteren [Infos zu unseren Bohnensorten](#). Damit möchten wir euch heute versorgen. Unter "[Aktuelles](#)" findet ihr eine Liste unseren diesjährigen Sorten mit Erkennungsmerkmalen und Eigenschaften. In der Zubereitung unterscheiden sich die Bohnen eigentlich nicht wirklich. Dazu mehr in den Gemüsetipps.

Wir haben nun eine Gruppe bei **Signal** eingerichtet. Darin wird wöchentlich der Gemüsebrief geteilt, für alle die kein Telegram installieren können oder möchten. Über den Link solltet ihr euch selbst zur Gruppe hinzufügen können. Ansonsten schreibt uns eine E-Mail.

→ [Der Signal Gruppe beitreten](#)

**Zur Ernte:** Es ist Zeit für Stangensellerie! Wir empfehlen die Verwendung frisch als Salat oder entsaftet. Super gesund. Achtung, im Chinakohl und Salat können sich ein paar Schnecken verstecken. Bei den Kartoffeln waren relativ viele von Drahtwürmern befallen. Achtet auf die Löcher und schneidet die entsprechenden Stellen weg. Der Weißkohl muss wegen des feuchten Wetters schon geerntet werden, ansonsten würde er im Feld schlecht werden. Der Gewürzfenchel kann für Tee verwendet werden (zum Beispiel mit der Melisse zusammen)

## Stimmen aus der Genossenschaft

Heute möchten wir auf das neu erschienene Buch "[Democracy For Future - Das demokratische Update zur Klimawende](#)" von Genosse [Wolfgang Oels](#) aufmerksam machen. Die Krise, in der unser Planet steckt, sind sicher den meisten von euch bekannt und dass es Lösungen dazu gibt vielleicht auch (zum Beispiel PlantAge :)).

"Aber: Es geht nicht schnell genug. Weil die Politik den Umbau nicht beherzt gestaltet. Im Gegenteil: Sie bremst die Transformation zerstörerischer Infrastrukturen und subventioniert Konzerne von gestern. Wir müssen unser demokratisches System verändern und dabei die Gewaltenteilung durch neuartige Strukturen stärken. Die Zeit drängt!" → [Mehr erfahren](#)

Apropos Demokratie und Zukunft. Am Sonntag ist **Wahltag!** PlantAge ist unparteiisch, aber nicht unpolitisch. Essen ist politisch. Wir setzen uns aktiv für eine Agrarwende ein, in der unsere Lebensmittelversorgung nicht der Erde schadet, sondern dem Klimaschutz und Biodiversität dient. Dabei warten wir nicht auf die Politik, sondern packen es an. Doch für einen großflächigen und strukturellen Wandel in unserer Gesellschaft, brauchen wir auch die Politik.

Politische Grüße

Euer PlantAge Team

## Nächste Veranstaltungen:

Mitmachtag am 16. Oktober von 11-16 Uhr

## Teamsache: Josefine

**Art der Anstellung:** Praktikum - Business Administration/Development

**Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?**

Auf PlantAge bin ich durch die Website goodjobs gestoßen. Das Konzept von PlantAge hat mich sehr angesprochen, da es zu meinem Lebensstil passt. Nun bin ich seit Anfang September bei PlantAge, um mein Pflichtpraktikum für mein BWL-Studium zu absolvieren.



**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?** Ich bin für eure Anliegen zuständig. Bei Fragen oder Problemen gehe ich ans Telefon und beantworte die E-Mails. Außerdem trage ich die Joker ein oder schaue, dass ihr eure Kiste zu der gewünschten Abholstation geliefert bekommt.

Für eine reibungslose Auslieferung sortiere ich die Packlisten für die Fahrer.

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?**

Ich freue mich sehr ein Teil von PlantAge zu sein. Ich habe nach einem Praktikum gesucht bei dem ich etwas sinnvolles für die Gesellschaft beitrage - Was gibt es besseres als regionales, bio-zyklisches und veganes Gemüse anzubauen und mit anderen Menschen zu teilen?!

Belohnt wird die Arbeit natürlich mit frischem, leckerem Gemüse direkt vom Acker.

## Gemüse-Tipps: Bohnen zubereiten

Bohnen enthalten das schwer verdauliche und als giftig geltende Eiweiß Phasin. Laut der [Verbraucherzentrale Bayern](https://www.verbraucherzentrale.de) sollten Buschbohnen mindestens zehn Minuten gegart, blanchiert oder gekocht werden, damit die Proteinverbindung unschädlich gemacht wird. Leider ist selbst das Bohnenwasser giftig und du solltest es nicht weiter verwenden.

Die Zubereitung der Bohnen ist dafür sehr einfach:

1. Wasche die Bohnen und schneide die Enden des Bohnenstängels.
2. Schneide sie je nach Weiterverwendungszweck klein.
3. Koche die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. zehn bis 15 Minuten.
4. Lassen sich die Bohnen gut und ohne quietschen durchbeißen, sind sie fertig.

Quelle:

<https://utopia.de/ratgeber/bohnen-kochen-wie-lange-dauern-gruene-und-gelbe-bohnen/>

# Rezept der Woche: Cremige Salatsuppe

## Zutaten

- 1/2 oder 1 kleiner Salatkopf
- 1/2 Zwiebel oder 1 kleines Stück Lauch
- einige grob gehackte Stiele Petersilie oder frisches Basilikum (optional)
- 3 EL Bratöl oder Olivenöl
- 3–4 EL Tahina (Sesampaste)
- Salz
- 1 Schuss Säure (Essig oder Zitronensaft)
- 1 Prise Zucker oder 1 TL Sirup nach Bedarf



## Zubereitung

Vom Salatkopf die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in grobe Streifen schneiden.

Falls verwendet, die Zwiebel schälen, Lauch oder Frühlingszwiebel putzen, waschen und alles grob hacken.

Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den Salat sowie, falls verwendet, Zwiebel, Lauch, oder Frühlingszwiebel und die Kräuter darin 2–3 Minuten anbraten.

Mit Wasser aufgießen, sodass alles gerade gut bedeckt ist, und 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Tahina in einem Standmixer oder mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher zerkleinern. Mit Salz und Säure (Essig oder Zitronensaft) würzen. Falls der Geschmack zu bitter ist, etwas süßen.

**Tipps:** Als Einlage passen gut Croutons aus altbackenem Brot oder in der Pfanne geröstete Samen oder Nüsse (z. B. Kürbiskerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne). Mit Resten, wie etwa einer vorgekochten Kartoffel oder einigen Löffeln gekochter Hülsenfrüchte, püriert wird die Suppe sämiger und sättigender.

## Hier kocht Alex: Kanarische Kartoffeln mit Mojo Verde und Mojo Rojo

In diesem Video zeige ich euch, wie ihr diese oberleckeren Kartoffeln mit Salzkruste zubereitet. Dazu gibt es zweierlei würzige Soßen-Rezepte, welche ebenfalls der kanarischen Küche entstammen. Als ich die Kartoffeln in zarter Meersalz-Kruste zum allerersten Mal gegessen habe, war ich total begeistert! So simpel und trotzdem voller Geschmack. Ich wette die kleinen salzigen Knollen überzeugen dich genauso wie mich damals. Ausprobieren lohnt sich! Also Leute, nichts wie ran an den Kochtopf und lasst es euch schmecken. Teilt dieses Rezept auch gerne mit Freunden und Verwandten!

---

Copyright PlantAge eG, 2021

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

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](https://www.facebook.com/plantage.farm) & [Instagram](https://www.instagram.com/plantage.farm) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.