

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 40



## ERNTÉ DER WOCHE

- Kürbis\*\* - Table Queen
- Radieschen
- Salat\*\*
- Pak Choi\*
- Porree\*\*
- Fenchel\*\*
- Äpfel\*
- Brokkoli\*\*, Gurke\*, Zucchini\*\* oder Rote Bete\*\*

\* biozyklisch-vegan

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

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 39\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 38\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Am **21. Oktober** und **04. November** planen wir mit euch unsere großen **Ernteaktionstage!** Der Acker steht noch voll mit dem wunderschönsten Gemüse. Ungewöhnlich lange konnten wir dieses Jahr noch sommerliche Temperaturen genießen. Doch der Herbst ist da und der Winter steht vor der Tür. **Das Gemüse muss dringend vor dem Frost ins Lager!** → [Infos & Anmeldung](#)

Wir haben diese Woche zwei weitere **Veranstaltungstipps** für euch:

Am Sonntag, den **8. Oktober** findet ihr unseren Infostand wieder beim [Vegan Sunday's](#). Von 12 bis 20 Uhr könnt ihr dort die bunte Palette des veganen Lebens kennenlernen, neue Start-Ups entdecken und natürlich ganz viel Naschen und Probieren. Die Veranstaltung findet im Eierhäuschen, Plänterwald statt. Eine super schöne Location in der Natur direkt an der Spree! Wir freuen uns euch dort zu treffen. (Wer uns am Infostand unterstützen mag, meldet sich gerne bei uns via Mail an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm))

[Dr. Friederike Schmitz](#) lädt ein zur Konferenz **„Tierzahlen runter, und zwar gerecht!“ vom 17.-19 November**. Hier werden Strategien zum Abbau der Tierzahlen diskutiert, die eine sozial-ökologische Transformation hin zu einem gerechten, pflanzenbasierten Ernährungssystem ermöglichen. Die Konferenz bietet Vertreter:innen aus Wissenschaft, Praxis, Politik und Zivilgesellschaft eine Plattform für Vernetzung, Wissens- und Meinungsaustausch. Weitere Infos zum Programm und Anmeldung findet ihr [HIER](#). Friederike Schmitz kennt ihr vielleicht von ihrem Buch [„Anders satt - Wie der Ausstieg aus der Tierindustrie gelingt!“](#)

Es gibt wieder eine interessante Forschungsfrage zum Thema solidarische Landwirtschaft. Auf welchen Kommunikationswegen sich die solidarische Landwirtschaft in der Gesellschaft verbreitet, möchte das Forschungsprojekt aus Leipzig über den Online-Fragebogen herausfinden. Die Teilnahme dauert 10 Minuten. → [Jetzt teilnehmen und Solawi-Forschung fördern](#)

Übrigens (wenn ihr den Gemüsebrief rechtzeitig lest) könnt ihr bis zum 04.10. noch **unsere Dokumentation in der ARD-Mediathek** anschauen. Sie zeigt das erste Anbaujahr von PlantAge! Sehr unterhaltsam → [Jetzt anschauen](#)

“Das ist interessant, das ist was neues, das sind junge Leute, die Elan haben. Das würde man jedem Dorf eigentlich wünschen, dass überall so eine kleine Gruppe ist, die andere Gedanken reinbringt, die es bunt macht.” Wie Thomas in der Doku als abschließende Worte sagt.

Euer PlantAge-Team

[Ernteaktionstage 2023: Samstag, 21.10. & 04.11 von 9 bis 16 Uhr](#)

# Gemüse-Tipps: Table Queen

Gibt man bei Ecosia "Table Queen" als Suchwort ein, erhält man als Ergebnis eine Vielfalt eleganter Beistelltische. Offensichtlich suchen wir hier aber nach einem Gemüse!

Table Queen, ein sogenannter Eichelkürbis, ist tatsächlich eine uralte Kürbissorte. Im letzten Jahr haben wir einen umfangreichen Kürbis-Versuch gemacht und über 15 verschiedene Sorten ausprobiert. Im Herbst haben wir ausgewertet: Welcher Kürbis schmeckt am besten, bringt guten Ertrag und hat eine Solawi-freundliche Größe? Warum ist die Größe wichtig? Na, weil gigantische Halloweenkürbisse wie Muskat oder Jack-O-Lantern schlichtweg nicht in die Gemüsebox passen. Die Table Queen punktet in allen Kategorien! Sie schmeckt unfassbar lecker, lässt sich ganz vielseitig in der Küche verwenden, ist nicht zu groß, wächst gleichmäßig und bringt viele Früchte pro Pflanze.

Zwei weitere Gewinner des Versuchs sind Sweet Dumpling, den ihr bereits testen durftet und Butternut darf einfach nicht fehlen. Hokkaido ist natürlich auch ein Klassiker. Den baut Bauernhof Erz dieses Jahr wieder für uns an.

Auch neu in diesem Jahr, wie haben keine Kürbis-Jungpflanzen gekauft, sondern haben alle Kürbisse direkt gesät oder selbst vorgezogen. Das Ergebnis: durchwachsen... Es gab einige Ausfälle im Feld, aber die Lücken konnten wir schnell schließen, indem wir noch einmal nachgesät haben. Also alles kein Problem. Der Vorteil liegt auf der Hand: es ist zum einen viel günstiger und die Pflanzen sind besser an den Standort angepasst. Wir sind mit dem Ergebnis jedenfalls zufrieden.

## Lagerung:

Der Kürbis ist bei guter Lagerung 4-8 Monate haltbar. Angeblich wird der nussige Geschmack sogar immer besser mit der Zeit. Optimal ist ein gut durchlüfteter, trockener, dunkler Ort bei 12-17 Grad.

## Kann man die Schale essen?

"Theoretisch kann man jeden Speisekürbis mitsamt der Schale essen. Da aber manche Schalen sehr hart sind und eine viel längere Garzeit als das Kürbisinnere haben, ist es empfehlenswert, sie bei diesen Sorten zu entfernen oder lediglich zum Füllen zu verwenden."

Leider habe ich speziell zur Table Queen keine Infos gefunden. Wer probiert es als erstes aus und informiert uns über die "[Ackerküche](#)"? 😊 Wenn ihr den Kürbis im Ofen gart, werdet ihr sofort merken, ob die Schale weich und genießbar wird oder zu hart bleibt.

Quellen:

<https://www.gruenertiger.de/shop/saatgut-alter-kulturpflanzen/fruchtgemuese/kuerbisse/1963/table-queen-eichelkuerbis>

<https://www.smarticular.net/kuerbis-schale-essbar-mitessen-schaelen/>

# Rezept der Woche: Karamellisierter Lauch mit Cacio-e-Pepe-Hirse

## Zutaten:

Für die Hirse

- 150 g Hirse
- 1 TL Salz
- 75 ml Sojamilch oder eine andere ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL veganer Parmesan
- 2 ½ TL schwarzer Pfeffer grob gemahlen

Für den Lauch

- 400 g Lauch nur den weißen Teil
- 2 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Salz
- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL Rotweinessig
- 1 EL vegane Butter

Außerdem

- 75 g gekochte Kichererbsen oder weiße Bohnen oder eine Kombination
- 2 EL Petersilie fein gehackt

## Zubereitung:

Für die Hirse

1. Hirse in 300 ml Wasser aufkochen, mit Salz würzen und anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze mit leicht aufgelegtem Deckel 15 Minuten köcheln lassen.
2. Sojamilch, Olivenöl und veganen Parmesan unterrühren, mit Pfeffer würzen, Herd ausschalten und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten quellen lassen.

Für den Lauch

1. Lauch schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.
2. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Lauch bei mittlerer bis hoher Hitze 7 Minuten pro Seite scharf anbraten. Nicht zu häufig umrühren.
3. Herd auf niedrige Stufe schalten, Ahornsirup dazugeben, vorsichtig umrühren und anschließend mit Rotweinessig ablöschen und Butter dazugeben. Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten schmoren lassen, bei Bedarf 3-4 EL Wasser dazugeben.

Servieren

1. Lauch auf Hirse anrichten und mit gekochten Kichererbsen und fein gehackter Petersilie garnieren.

## ***Tipps***

Den grünen Teil des Lauchs kannst du selbstverständlich für andere Rezepte wie zum Beispiel unsere [cremige Lauchsuppe](#) aufbewahren oder zusammen mit Olivenöl, Salz und Weißweinessig im Mixer zu einem einfachen Lauchpesto verarbeiten.