

GEMÜSEBRIEF

KW 28



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (*wenige davon von Biohof Zielke*)
- Zucchini**
- Rote Bete**
- Spitzkohl**
- Salat** (*wenige davon von Biohof Zielke*)
- Frühlingszwiebeln**
- Oregano*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 27\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 26\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die diesjährige **Generalversammlung** hat am Sonntag erfolgreich stattgefunden. Dabei wurde der Jahresabschluss von 2021 verabschiedet und der Vorstand gewählt. Sich mal unter Genoss:innen ganz persönlich austauschen zu können, war sehr bereichernd für uns und hat uns viel Freude gebracht. Wir danken euch auch von Herzen für euer Vertrauen, dass wir - Freddy und Judith - nochmal weitere vier Jahre Vorstand von PlantAge sein dürfen. Jetzt, fast vier Jahren nach der Gründung, haben wir als Genossenschaft schon richtig viel gemeinsam erreicht. Rund 850 Haushalte versorgen wir aktuell mit frischem Gemüse, sind inzwischen über 1000 Genoss:innen und haben einen Gemüsebaubetrieb quasi aus dem Nichts aufgebaut, der inzwischen 30 ha bewirtschaftet und biozyklisch-vegan umstellt. In den nächsten vier Jahren ist es unser Ziel den Betrieb nachhaltig zu etablieren und zu stabilisieren. Schließlich soll PlantAge am besten in alle Ewigkeit bestehen ;-). Dafür sind vier Jahre natürlich nur ein kleiner Augenblick und die Zeit ist tatsächlich wie im Flug vergangen. Wir freuen uns daher sehr die nächsten Jahre von PlantAge mit euch gemeinsam zu beschreiten und zu gestalten. ♥

So gut es mit den **Gurken** angefangen hat, desto schneller holen uns nun die **Pflanzenkrankheiten** doch wieder ein. Die Trockenheit und Hitze setzt die Pflanzen unter Stress und sie sind weniger widerstandsfähig. Mit Brennesselextrakten versuchen wir die Pflanzen zu stärken. Erkrankte Blätter werden regelmäßig entfernt, damit es sich nicht weiter ausbreitet. Die Früchte an sich, sind nicht betroffen, aber die Pflanzen brauchen natürlich gesunde Blätter, um die Gurken versorgen zu können. Wir haben die Gurken dieses Jahr mit größeren Abständen gepflanzt, in der Hoffnung, dass sie nicht krank werden oder Krankheiten sich nicht so schnell verbreiten. Offensichtlich hat das als Maßnahme nicht gereicht.

Die **Gewächshauskulturen** wie Gurken und Tomaten sind halt nochmal eine Nummer ganz für sich. Sie bedürfen ganz besonderer und intensiver Pflege wie Ausgeizen und Anbinden, sind anfällig für diverse Krankheiten und sind sehr empfindlich was das Klima betrifft. Sie sind eben bei uns nicht ganz heimisch, weshalb sie schließlich im Tunnel stehen. Größere Gärtnereien haben deshalb meist ein eigenes Team angestellt, welches sich ausschließlich um das Gemüse im Gewächshaus kümmert. Das würde sich bei uns zwar nicht lohnen, doch wir freuen uns dennoch sehr bald einen erfahrenen Gärtner im Team zu haben, der bereits mehrere Jahre in Gewächshäusern gearbeitet hat. Mit seiner Hilfe können wir unseren Gewächshausanbau im nächsten Jahren auf ein ganz anderes Level bringen - dazu bald mehr ;-)

Gemeinschaftliche Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:
Mitmachttag, am 23. Juli und 13. August
Immer von 10-16 Uhr

Gemüsetipps: Gelbe Bete

Sowohl die rote als auch die gelbe Bete stammen ursprünglich von der wilden Rübe (*Beta vulgaris*) ab. Bei der heutigen Bete handelt es sich um eine kultivierte Form dieser Pflanze. Andere Gemüsearten, die auf die wilde Rübe zurückgehen, sind beispielsweise die Zuckerrübe oder Mangold.

Aus botanischer Sicht ist die gelbe Bete lediglich eine Variante der roten Bete – es handelt sich also nicht um eine eigene Sorte. Für ihre gelbe Färbung ist der Farbstoff Betaxanthin verantwortlich, während das kräftige Rot der roten Bete durch den Farbstoff Betanin zustande kommt.

Abgesehen von der Farbe unterscheiden sich gelbe und rote Bete nur geringfügig. Ihr Nährstoffgehalt ist ähnlich: Beide Arten liefern insbesondere verschiedene B-Vitamine sowie Eisen und Folsäure. Sowohl Betaxanthin als auch Betanin gehören zur Familie der Betalaine, die antioxidative Wirkungen haben.

Grundsätzlich ist die gelbe Bete etwas milder und süßlicher im Geschmack als die rote Variante. Für Menschen, die sich am leicht erdigen Geschmack der roten Bete stören, kann die gelbe Variante deshalb eine angenehmere Alternative sein.

Aufgrund des ähnlichen Geschmacks lässt sich die gelbe Bete in den meisten Gerichten gegen rote Bete austauschen. Insbesondere roh zeichnet sie sich durch ihr mildes Aroma aus. Aber auch gekocht kannst du die gelbe Bete vielfältig verwenden – zum Beispiel in einem [Rezept für Ofengemüse](#), Suppen, Pesto oder Aufstriche.

Quelle: [Utopia](#)



Rezept der Woche: Zucchinischwemme? Antipasti!

Die Zucchinizeit ist intensiv, aber jedes Jahr wieder kurz. Es lohnt sich Zucchini haltbar zu machen, denn so hat man länger etwas von ihnen. Wie wäre es mit köstlichen Antipasti, in feinstem Olivenöl konserviert? Sie schmecken zu Pasta, Reis, Getreide, auf Sandwiches oder einfach nur pur zu einer Scheibe Brot.

Zubereitung:

1. Zucchini in gut Öl beidseitig anbraten bis sie gebräunt sind und kein Wasser mehr enthalten. Ihr müsst kein Küchenkrepp verwenden, sie wandern direkt ins Glas.
2. Auf den Boden eines sauberen Weckglases [Olivenöl](#) geben, Zucchinischeiben darauf, dazwischen nach Belieben Gewürzmischung bestreuen (ich verwende Thymian, Oregano, getrocknete Orangenzeste, Pfefferkörner und Salz). Salz sorgt für zusätzliche Konservierung.
3. Zwischendurch immer wieder mit Öl auffüllen, ich gehe so vor: eine Pfannenladung Zucchini, Gewürze drauf, Öl drauf und mit einem sauberen Löffel festdrücken, so dass es keine Luft einschlüsse im Glas gibt. Es ist SUPERWICHTIG, dass ihr das Gemüse fest schichtet, wenn es frei herum schwimmt, bildet sich viel leichter Schimmel.
4. Das Glas nicht übertoll machen, oben etwas Platz lassen und großzügig mit Öl begießen, so dass alles gut bedeckt ist.

Tipps:

Das Kräuteröl könnt ihr natürlich auch komplett verwenden zum Kochen, für Dressings, Dips, Soßen...

Haltbarkeit & Lagerung: 3-4 Monate an einem kühlen Ort (optimal NICHT der Kühlschrank, da das Öl dort fest wird, ist nicht schlimm nur einfach unpraktisch)

Natürlich sind die Zucchini ölicher/ fettiger als frisch verwendete, deshalb benutze ich sie punktuell, sprich in kleineren Mengen als Aromazutat, für Pasta würde ich beispielsweise mit frischen Tomaten und Rucola mischen.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).