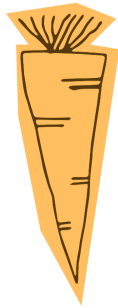


GEMÜSEBRIEF

KW 29



ERNTTE DER WOCHE

- Gurke* (*wenige davon von Biohof Zielke*)
- Zucchini**
- Mangold**
- Gelbe Möhren**
- Frühlingszwiebeln**
- Thai-Basilikum*

Von Biohof Zielke

- Salat
- Frühkartoffeln - Annabelle (festkochend)

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 28\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 27\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Da am kommenden Wochenende in Berlin der CSD stattfindet, wo auch einige aus unserem Team gerne teilnehmen möchten, haben wir uns entschieden den **Mitmachttag vom 23.07. auf den 30.07. zu verschieben**. Sicher sind viele im Urlaub, aber natürlich freuen wir uns, wenn ihr zahlreich kommt, da wir die **Unterstützung** aktuell wirklich gut gebrauchen können! Urlaubs-, krankheitsbedingt und wegen Seminaren fallen gerade leider mehrere Mitarbeiter:innen aus. Die Mitmachtage sind nicht nur tolle Möglichkeiten sich kennenzulernen und eine schöne gemeinsame Zeit auf dem Acker zu verbringen, sondern sind für unser Team auch eine Entlastung und fester Bestandteil einer solidarischen Landwirtschaft. [HIER](#) findet ihr alle Infos zum Mitmachttag und wie ihr euch anmelden könnt. Wir freuen uns auf euch!

Diese Woche wird's **heiß!** Die Arbeit auf dem Feld muss natürlich gemacht werden, egal wie das Wetter aussieht. Die [MOZ](#) schreibt daher diese Woche einen Artikel, wie man bei der Arbeit im Freiland für Abkühlung sorgen kann.

Was wir machen, um uns bei Hitze zu schützen:

1. wir bieten Sonnenhüte und Sonnencreme kostenlos für Mitarbeiter:innen an
2. wir fangen sehr früh an zu arbeiten, wenn es noch kühler ist. Da ist das Team in der Regel frei eine Zeit festzulegen. Im Sommer starten wir meist um 6, an heißen Tagen schon um 5 Uhr
3. am Nachmittag geht es dann oft gemeinsam zum See für eine Abkühlung
4. nachhaltige Wasserflaschen zum Wiederauffüllen gehören bei uns zur Grundausstattung für Mitarbeitende #stayhydrated
5. wenn gerade das Gemüse bewässert wird, kann man sich natürlich auch mal unter einem Wassersprinkler abkühlen ;)
6. bei bestimmten Aufgaben schützen wir uns mit Sonnenschirmen. Zum Beispiel, wenn mit dem Traktor gearbeitet wird und hinten jemand auf der Maschine sitzt, kann man einen Sonnenschirm für diese Person anbringen.

Ich glaube man hört schon raus: bei uns geht es weniger um eine nette „Abkühlung“, sondern um echten Sonnenschutz. Wer in der Landwirtschaft, oder generell draußen arbeitet, hat ein erhöhtes Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Wir nehmen das daher sehr ernst.

Cooler Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachttag, am 30. Juli und 13. August](#)

Immer von 10-16 Uhr

Gemüsetipps: Frühlingszwiebel

Vielen Menschen schneiden bei Frühlingszwiebeln und Lauch „das Grüne“ komplett weg. Das ist nicht nur Lebensmittel- sondern auch Nährstoffverschwendung: Denn gerade die Triebe enthalten besonders viel Folsäure, Eisen und Zink. Dasselbe gilt für treibende Zwiebeln: Der Keim ist sogar noch gesünder als die äußeren Schichten und kann ohne Bedenken mit gegessen werden.

Lagerung

Luftig, kühl, dunkel und trocken lagern. Lauch und Frühlingszwiebeln halten im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 7 bis 10 Tage. Bei längerer Lagerung am Besten als Erstes die grünen Triebe verarbeiten, der weiße Wurzelteil wird weniger schnell welk. Frühlings- und Lauchzwiebeln gerne in ein feuchtes Küchentuch wickeln. Angeschchnittene Zwiebeln nicht offen im Kühlschrank lagern, sondern in einer Dose oder einem Schraubglas. Sie übertragen sonst gerne ihren Geruch auf andere Lebensmittel bzw. schmecken aufgrund von Oxidation leicht bitter.

Der Geruch von rohen Zwiebeln wird durch die Zugabe von Fett gemildert, z.B. als Öl in einer Salatmarinade.

Verwertungstipps

- in Suppen, Curries, Eintöpfen
- als Zugabe zu Bratlingen
- zu allerlei Kartoffelgerichten
- eingelegt als Beigabe zu Sandwiches, Burger
- ofengeschmort mit Rotwein und Steinobst
- knusprig frittiert, paniert (Pakora) oder gebraten pur oder zu Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Nudelgerichten
- karamellisiert: Langsam in der Pfanne mit Öl angebraten und geschmort bis der natürliche Zucker austritt
- roh zu Salaten, Dips, Aufstrichen
- gegrillt oder als Ofengemüse
- eingekocht als süß-pikantes Chutney
- im Risotto
- in Brötchen/ Brot, auf Flammkuchen und Pizza
- in einer Quiche

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).

Rezept der Woche: Veganer Kartoffelsalat mit Würstchen

Zutaten:

- 8 vegane Bockwürste
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 Zwiebel
- 4 Gewürzgurken
- 2 EL Senf
- 8 EL [vegane Mayonnaise](#)
- 6 EL Gewürzgurken-Sud
- 1 EL Weißweinessig
- 1/2 TL Kala Namak
- Salz + Pfeffer
- optional: frische Petersilie

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, aufkochen und bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten gar kochen. Etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Gewürzgurken würfeln. Die Zwiebel sehr fein hacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren.
3. Die Kartoffelscheiben mit dem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
4. Die Würste kurz in heißem Wasser erhitzen und mit einem Klecks Senf zum Kartoffelsalat servieren.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.

