

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 29



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (oder Zucchini)
- Zucchini**
- Bohnen*
- Mangold**
- Möhrchen*
- Salat
- Frühlingszwiebeln**
- Basilikum*

* 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,

Am 6. Juli 2019 haben wir die ersten Gemüseboxen ausgeliefert. Vier aufregende Jahre ist das nun schon her. Wie die Zeit fliegt! Von den allerersten 170 Genoss:innen sind auch immer noch viele dabei. Mit der Zeit sind aber ganz ganz viele Menschen dazu gekommen. Heute zählt die PlantAge Genossenschaft 1217 Mitglieder und 767 Ernteanteile. Von 6 Hektar haben wir unsere Anbaufläche auf insgesamt 36 Hektar erweitert und biozyklisch-vegan umgestellt (bzw. sind noch dabei). Als kleines Throwback findet ihr hier den [Link zum ersten Gemüsebrief!](#)

Die ersten Jahre haben uns äußerst auf die Probe gestellt. Um es ganz ehrlich zu sagen, es war verdammt hart und hat uns an unsere physischen und psychischen Grenzen gebracht. Mehr als einmal haben wir uns gefragt, was zur Hölle wir uns eigentlich dabei gedacht haben. Rückblickend waren wir vielleicht doch etwas naiv... Aber zu keinem einzigen Zeitpunkt wäre aufgeben eine Option gewesen. Das Vertrauen, das ihr uns geschenkt habt und die Gemeinschaft, die um PlantAge entstanden ist, hat uns immer wieder angetrieben und neue Kraft gegeben. Heute können wir ALLE richtig stolz sein, auf das, was wir gemeinsam geschaffen haben! Wir möchten an dieser Stelle noch einmal von tiefem Herzen DANKE sagen, für euren Mut, euer Vertrauen und Unterstützung. Innerhalb von wenigen Jahren haben wir zusammen einen wirtschaftlichen Gemüsebaubetrieb auf die Beine gestellt, der solidarisch und nachhaltig funktioniert. Gemeinsam möchten wir die Landwirtschaft revolutionieren - one box at a time! Schön, dass du dabei bist!

Am Samstag, den 16. September findet unser diesjähriges Erntefest statt. Wir feiern 5-jähriges Jubiläum und wünschen uns, dass ganz viele Genoss:innen zum Acker kommen. Tragt euch den Termin also schon mal dick und fett im Kalender ein. ♥ → [Weitere Infos](#)

Zur dieswöchigen Ernte:

Es gibt einen großen Bund Basilikum. Teilweise kann dieser schon blühen. Das geht bei den heißen Temperaturen leider ratz fatz. Der Geschmack kann sich dadurch leicht verändern und bitterer werden. Da der Basilikum nicht lange haltbar ist, empfehlen wir ihr direkt zu Verwerten (z.B. Pesto). Die Blüten sind natürlich auch essbar. Die ersten Mini-Bundmöhren sind da! Wir bauen dieses Jahr orange und gelbe Möhren an. Wir freuen uns außerdem auf die erste Bohnenernte. Es gibt voraussichtlich leider keine allzu große Portion, da wir nur ein Beet (150m) gesät haben. Ein weiterer Satz Bohnen folgt in wenigen Wochen. Die Frühlingszwiebeln ähneln nun schon immer mehr richtigen Zwiebeln. Im August werden ja schon die Zwiebeln fürs Lager geerntet, sobald das Grün welk wird. Dann wird es stattdessen Sommerporree in der Gemüsebox geben. Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Kochen!

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Bohnen

Unsere Bohnen werden komplett mit Schoten und Samen gegessen, du brauchst also nicht die Kerne aus der Schale lösen, sondern kannst alles bis auf den Ansatz essen.

Vorsicht:

Bohnen dürfen nicht im Rohzustand verzehrt werden, sie enthalten Pflanzeneiweißverbindungen, die zu starken Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen führen können. Beim Garprozess werden sie aber vollständig abgebaut und stellen keine Gefahr mehr für die Gesundheit dar. Auch frische Bohnen müssen immer erst gekocht/ blanchiert/ im Wok gegart werden.

Lagerung:

FrISCHE Bohnen sind im Kühlschrank nur einige Tage haltbar, können aber – kurz blanchiert – gut eingefroren werden.

Verwendung:

- in Suppen/ Eintöpfen
- gegart als Salat
- als Füllung für Tacos, herzhaft Pfannkuchen, Fladenbrot
- zu Getreide, Reis, Nudeln
- als Wok Gemüse, z.B. mit Tofu und scharfer (Erdnuss)Soße
- als Auflauf mit Kartoffeln, Bechamelsauce und Semmelbröselkruste
- Geschmort mit Tomaten und Kräutern (Thymian, Bohnenkraut, Rosmarin...)

Sichere Zubereitung:

Phasin. Laut der [Verbraucherzentrale Bayern](#) 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: Polenta-Bohnen-Auflauf

Zutaten:

Polenta-Schicht

- 180 g Maisgrieß
- 750 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 0,5 TL Basilikum (ggf. getrocknet)
- 0,5 TL Salz
- 0,5 TL Muskatnuss
- 1 TL Oregano getrocknet
- Schwarzer Pfeffer

Soße

- 350 ml Pflanzendrink
- 125 ml vegane Kochsahne
- 1,5 EL Zitronensaft
- 1,5 EL Hefeflocken
- 0,5 EL Stärke
- Salz, Pfeffer

Außerdem

- 350 g Bohnen
- 300 g Möhren
- 250 g Junge Erbsen (tiefgefroren)
- 1 Zwiebel
- Röstzwiebeln



Zubereitung:

1. Schütte den Pflanzendrink und die vegane Kochsahne in einen Topf. Dazu kommen die restlichen Zutaten für die Soße. Die Stärke wird unter rühren hinein gesiebt. Lass die Soße aufkochen. Bis zur Weiterverwendung köcheln lassen und ab und zu umrühren.
2. Gib alle Zutaten für die Polenta-Schicht in einen Topf und lass das Wasser aufkochen. Danach stellst du die Temperatur ein wenig nach unten und rührst die Polentamasse um. Sobald das Wasser aufgesogen wurde, stellst du die Temperatur ab und deckst den Topf zu.
3. Wasche die Bohnen und schneide die Enden des Bohnenstängels ab. Schneide sie in etwa 2-3 cm breite Stücke. Koche die Bohnen in gesalzenem Wasser ca. zehn bis 15 Minuten.
4. Schäle und schneide die Möhren und Zwiebeln in kleine Stücke und heize den Ofen auf 190°C vor.
5. Nimm die Hälfte deiner fertigen Polenta-Masse und verteile sie in deiner Auflaufform. Verrühre die Bohnen und Zwiebeln in der Soße und verteile sie auf der Polenta. Darauf kommen die Möhren, gefolgt von den Erbsen und der restlichen Polentahälfte. Glattstreichen, die Röstzwiebeln darauf verteilen und für 35 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Quelle: [Ciras Veggies](#)