

# Aktuelles

## Liebe Genoss\*innen,

Heute gibt es erstmalig auch **Obst** zur Gemüsebox. Diese stehen nebenan, denn wir waren uns nicht sicher, ob es ein Problem sein könnte, dass sie aus **konventionellem** (dafür jedoch veganem) Anbau stammen. Wer damit fein ist, kann sich gerne eine Schale Pflaumen abfüllen. Die Pflaumen sind ein Geschenk unserer Nachbarn in Markendorf - den Obstbauern. Die Früchte sind zu klein, um sie zu vermarkten und würden ansonsten wahrscheinlich nicht verwertet werden. Auch wenn die Obstbauern konventionell wirtschaften tun sie sehr **viel für die Artenvielfalt und Umwelt**. Wir finden auf ihren Flächen viele Naturschutzhecken, Blühstreifen, Grünland, Streuobstwiesen, Insektenhotels und und und. Pflaumen und Kirschen lassen sich leider im biologischen Anbau kaum wirtschaftlich umsetzen.

**Wir planen in Kürze eine Umfrage**, wie Ihr zu zugekauften Produkten steht, die aus konventionellen oder bio, aber (noch) nicht veganem Anbau stammen. Gerne würden wir die Bäuer\*innen aus der Region unterstützen und möchten Eure Meinung dazu hören.

Der Mitmachtag am vergangenen Samstag hat uns viel Spaß gemacht und wir haben richtig was geschafft. Wir haben gemeinsam geerntet, gejätet und gemulcht. **Der nächste Mitmachtag findet am 10. August statt.**

Trotz allen Bemühungen hat uns das Beikraut fest im Griff. Um weiterhin vielfältiges Gemüse und eine reiche Ernte garantieren zu können, ist die **Beschaffung von weiteren Geräten** unausweichlich. Dazu werden wir Euch in Kürze weitere Infos mitteilen.

Warum ist die **Gurke** krumm? Vielleicht ist Euch aufgefallen, dass unsere Gurken nicht die perfekte gerade Form haben, wie man sie aus dem Supermarkt kennt. Der Grund dafür sind etwa 3mm kleine Wanzen. Diese stechen die Frucht im frühen Stadium an und sorgen für ein gestörtes Wachstum. Essbar sind die Gurken natürlich trotzdem, sehen nur ein bisschen lustig aus.

Übrigens: der **Kohlrabi** in der heutigen Box ist von einer späteren Pflanzung und daher (hoffentlich) nicht holzig!

Liebe Grüße,  
Euer PlantAge-Team



# Rezept der Woche

## Zucchini-Matjes

*Ihr wisst gar nicht mehr wohin mit so viel Zucchini? Dann findet Ihr hier ein Rezept zum haltbar machen des Gemüses für den Winter.*

Zutaten:

3 große Zwiebeln

2,5 kg Zucchini

3 EL Salz

¼ l Essig

¼ l Öl

½ EL Pfeffer

3 EL Zucker

pro Glas:

2 Lorbeerblätter

3 Pimentkörner

3 Pfefferkörner

1 kleine Chilischote

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Salz dazu und 3 Stunden ziehen lassen.

Essig, Öl, Pfeffer, Zucker und das Salzwasser der Zucchini aufkochen.

Zucchinischeiben und Gewürze hinein schichten und mit dem Sud auffüllen.

Die Gläser verschließen und bei 85 Grad C in einem großen Topf mit Wasser 30 Minuten einkochen.

Mindestens ein Jahr haltbar.

*Rezept von Selbstversorger in der Stadt*

*([https://www.instagram.com/selbstversorger\\_in\\_der\\_stadt](https://www.instagram.com/selbstversorger_in_der_stadt))*

## Gemüse-Tipps: Kohlrabi & Rote Beete

### Kohlrabi

Wir Deutschen sind absolute Kohlrabi-Weltmeister: 40.000 Tonnen werden hierzulande jedes Jahr angebaut und verzehrt. Das fängt schon bei den Kleinsten an, ein nicht unerheblicher Teil der Ernten wird zu Babynahrung verarbeitet. Der milde Geschmack ist bei Kindern sehr beliebt.

Name:

Der Name setzt sich aus Herleitungen der lateinischen Wörter „caulis“ (Kohl) und „rapum“ (Rübe) zusammen, bedeutet somit Kohlrübe. Die Sonderstellung in unserer Küche hat dafür gesorgt, dass der deutsche Name in viele andere Sprachen übernommen wurde, z.B. ins Englische, Japanische und Russische.

Größe:

Je kleiner, desto feiner! Je größer und rissiger desto holziger. Doch selbst größere, holzige Exemplare lassen sich (zusammen mit den Schalen) noch zu schmackhafter Brühe auskochen oder (ohne Schalen) kochen und zu einer cremigen Suppe pürieren.

Blätter:

Wenn man alte Kochbücher studiert, stellt man fest, dass es vor 150 Jahren normal war die Blätter und Stiele zu verarbeiten. Sie lassen sich auf vielerlei Art zubereiten, siehe Verwertung. Die sogenannten Herzblätter enthalten sogar im Verhältnis zum Gewicht noch mehr Nährstoffe als die Knolle selbst.

Vielfalt:

In Deutschland sind 30 weiße und 14 lila Kohlrabi-Sorten geläufig, die sich vor allem in der Form unterscheiden. Leider ist der lila Kohlrabi nur außen lila, soll aber einen etwas würzigeren Geschmack haben.

## **Rote Beete**

Lagern:

Im Kühlschrank halten sie 2 - 3 Wochen frisch. Noch besser wenn man sie einzeln in Zeitungspapier wickelt. Die Blätter sollten innerhalb der ersten Tage abgeschnitten und verwendet werden, in ein feuchtes Küchenhandtuch gewickelt halten sie etwas länger frisch. Wer einen Keller hat, kann Beete bis zu fünf Monate in einer Sandkiste lagern. Das funktioniert auch mit anderen Wurzelgemüsen wie Pastinake, Sellerie und Wurzelpetersilie.

Gesundheit:

Beete liefern die Vitamine A, C, B und Folsäure. Sie sind mit Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und großen Mengen an Eisen ausgestattet und sollen das Risiko für Herzkrankheiten senken und krebsschützend wirken. Die Durchblutung wird gefördert, der Fettstoffwechsel angeregt und die Vitalität gesteigert.

Die Blätter der Beete sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie können wie Mangold zubereitet werden.

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann ([www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com)), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).*

VEGAN  ORGANIC  FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

## Gemüsebrief

Kalenderwoche 30



### Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Mangold - Rainbow/Glatter Silber
- Rote Beete- Gesche/Tondo di Chioggia
- Kohlrabi - Rasko
- Fenchel - Orion

Von Daniel's Biohof

- Kartoffel - Solist (vorwiegend festkochend)

Von Markendorf Obst eG

- Pflaumen (nicht bio) - extra stehend!