

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 31



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (oder extra Zucchini)
- Zucchini**
- Tomaten*
- Spitzkohl**
- Brokkoli
- Rettich**
- Gelbe Bete*
- Salat
- Petersilie*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 30\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 29\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Es ist **Hochsaison für Zucchini**. Dadurch dass viele im Urlaub sind und wir aktuell deutlich weniger Ernteanteile versorgen, verteilt sich die Menge natürlich nicht so gut. Wenn es dir zu viele Zucchini sind, ist jetzt die richtige Zeit für den Winter vorzusorgen. Denn es wird auch wieder eine sehr lange Zeit keine Zucchini geben. Dann freut man sich wieder sehr darüber! Es gibt viele verschiedene Methoden, wie man Zucchini haltbar machen kann: Einkochen, Trocknen, Einlegen, Fermentieren oder Einfrieren. [HIER](#) werden die Methoden und weitere Infos erklärt. Auf unserer Webseite findet ihr einige [Zucchini-Rezepte](#), sodass es beim Kochen auch nicht langweilig wird.

Am Samstag, den **26. August** findet unser nächster **Mitmachttag** statt. Gärtner Ioannis und Gartenbau-Praktikant Sascha werden euch anleiten und Fragen zum biozyklisch-veganem Anbau beantworten. Eure Unterstützung auf dem Feld ist für uns eine enorme Entlastung und auch für euch wird es ein unvergessliches Erlebnis, auf dem eigenen Acker zu stehen und zu ackern. Es ist das beste Gefühl, genau zu wissen, wo das Gemüse wächst und wer es angebaut hat.

→ [Zum Mitmachttag anmelden](#)

Unser größtes Sorgenkind sind aktuell die **Kartoffeln**. Sie sind von der **Phytophthora infestans** (Braunfäule, schlimme Knollenfäule) befallen. Die Ursache dafür, startete eigentlich schon in der schlechten Vorbereitung des Ackers und anschließenden Schwierigkeiten beim Legen der Kartoffeln. Die Kartoffellegemaschine ist schon ein älteres Modell und schaffte es nicht, die Spur gerade zu halten. Dadurch sind die Reihen etwas krumm geraten, was alle folgenden Pflegemaßnahmen erheblich beeinträchtigt. Kartoffeln müssen regelmäßig gehäufelt werden, damit die Pflanzen die Energie in die Knollen stecken und die unterirdischen Pflanzenteile sich stark ausprägen. Bei den ersten Durchgängen des Häufelns wurden stellenweise Kartoffelreihen aus der Erde geworfen, weil die Reihen so schief waren. Schließlich haben wir auf das Häufeln verzichtet, um den Schaden nicht noch größer zu machen. Das Häufeln hilft jedoch auch gegen das Beikraut. Dieses konnte sich durch den vielen Regen nun prächtig entwickeln. Durch das Beikraut kann die Luft nicht mehr so gut zwischen den Pflanzen zirkulieren und Krankheiten sich besser verbreiten. Nächste Woche berichten wir, was wir gegen die Braunfäule unternehmen können.

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Vor - und Nachteile von Hybridem Saatgut

Hybrides Saatgut ist mit dem Zusatz "F1-Hybride" gekennzeichnet. Vielleicht ist es euch schon beim Kauf von Saatgut begegnet. Die beiden Typen - hybrid und samenfest - unterscheiden sich in der Art, wie es hergestellt wird, aber auch darin, ob man daraus neues Saatgut selbst herstellen kann. Daraus ergeben sich verschiedene Vor- und Nachteile im Gemüsebau.

Bei F1-Hybriden handelt es sich um Züchtungen, die die positiven Eigenschaften beider Elternlinien vereinen. Das kann zum Beispiel eine besondere Wuchsform, Farbe oder Resistenz gegenüber Krankheiten sein.

F1-Hybride zeichnen sich in der Regel durch kräftigen Wuchs und mehr Ertrag aus. Sie gelten als widerstandsfähiger und vitaler.

Der große Nachteil: F1-Hybride können nicht neu ausgesät werden, da sich die positiven Eigenschaften nicht weitervererben. Würde man zum Beispiel die Samen der Tomate aufbewahren und als Saatgut verwenden, würde die Pflanze anders wachsen und aussehen, als die Generation zuvor.

Wenn man im eigenen Garten Saatgut selbst gewinnt, können sich die Pflanzen an die lokalen Bedingungen anpassen. Das kann ein großer Vorteil sein. Mit Hybrid-Saatgut ist dies nicht möglich. Das Saatgut muss jedes Jahr neu gekauft werden.

Da wir kein Saatgut selbst gewinnen und die Tomaten als Jungpflanzen bei Watzkendorf einkaufen, hat für uns die Wahl von F1-Hybriden keine direkten Nachteile. Prinzipiell bevorzugen wir jedoch den Einsatz von samenfesten Saatgut.

Quelle: [FOCUS](#) und [Tomaten-Haus](#)



Rezept der Woche: Zucchinirollchen (georgischer Art)

Was tun, wenn die Gemüsebox oder der Garten mal wieder voll mit vollreifen Zucchini ist? Vegane Zucchinirollchen georgischer Art könnte eine Antwort darauf sein. Dabei werden Zucchini in lange Scheiben geschnitten, angebraten, mit einer würzigen Walnusspaste gefüllt und aufgerollt. Super simpel, super einfach und somit ein super Rezept, um große Mengen Zucchini zu verarbeiten.



Zutaten:

- 750 g Zucchini
- 1/2 Granatapfel
- Olivenöl
- 150 g Walnüsse
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel, klein
- 1/2 TL Korianderpulver
- 1/2 TL Bockshornklee, alternativ Fenchel- oder helle Senfsaat
- 1/2 TL Chilipulver, alternativ Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1 Hand Koriander, frisch
- 1 Hand Petersilie, frisch
- 1 EL Apfelessig
- 100 ml Wasser

WALNUSSPASTE

Zubereitung:

Die Zucchini(s) der Länge nach in ca. 0,3 - 0,5 cm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Pfanne mit jeweils einem Schuss Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur von beiden Seiten braun anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller bei Seite legen.

Für die Walnusspaste zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und mit einem Schuss Olivenöl bei mittlerer Temperatur kurz anschwitzen. Beides mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine oder in einem hohen Gefäß mit Hilfe eines Stabmixers zu einer Paste pürieren.

Nun jeweils 1 Löffel Walnusspaste auf ein Ende der gebratenen Zuchinischeiben geben und von dieser Seite aufrollen.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Die Zucchinirollchen mit den Granatapfelkernen und nach Belieben noch etwas Koriander bestreut servieren. Dazu passt Weißbrot.

Von [Cheap and Cheerful Cooking](#)

Copyright PlantAge eG, 2023

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

DE-ÖKO-006

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm