

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

am Samstag, den **10. August** findet unser offener **Mitmachttag** auf unserem Acker statt. Ab 10:30 bis 17 Uhr könnt Ihr bei einer Ackerführung den Ort, wo Euer Gemüse wächst und einige unserer Arbeiten kennenlernen.

Adresse: Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt Oder (Den Schildern zur Markenobst eG folgen, dann die Plattenstraße bis zum Ende durch, links und nach 20m rechts die Sandpiste runter, am tiefsten Punkt durch das Tor links und Ihr könnt den gelben Bauwagen schon sehen.)

Wir laden Euch außerdem herzlich ein, am **13. August um 19 Uhr** in den Möckernkiez zum **Infotreffen** zu kommen. Wir berichten Euch über die Entstehung und Vision der Genossenschaft, aktuelle Entwicklungen und natürlich ist die Veranstaltung auch interessant für alle, die noch Planen, Mitglied zu werden. Bringt also gerne neugierige Freund*innen mit.

Wir möchten uns für die rege Teilnahme an der großen **Sommerumfrage** bedanken. Mit den Ergebnissen können wir bereits erste Optimierungen machen. So konnten wir feststellen, dass Ihr das Retten von konventionellem, regionalem Obst positiv einschätzt und wir so die Pflaumen direkt in die Kiste legen können. Das spart Material und vereinfacht die Arbeit für uns. Wer noch nicht an der Umfrage teilgenommen hat, kann dies gerne noch tun. Unten findet Ihr einen Link und QR-Code für einen schnellen Zugriff. Es dauert circa 10 Minuten.

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



Zur Umfrage:



<https://bit.ly/2Yd28eJ>

Euer Feedback ist uns wichtig.

Rezept der Woche

Ofengeschmortes Steinobst im Rotweinbad

Steinobst wie Aprikosen, Mirabellen, Zwetschgen oder Pflaumen schmeckt köstlich, wird aber wahnsinnig schnell matschig. Wenn es erste Dellen bekommt und ihr keine Lust habt es zu einem Smoothie zu pürieren oder zu Marmelade zu kochen, schmeißt es doch einfach in den Ofen. Als süß-herzhafte Beilage zu gekochtem Reis/ Getreide oder Gemüsegerichten lässt es sich auch super kalt einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. !

Man kann den Wein auch weglassen bzw. durch Trauben-, Pflaumen- oder Apfelsaft ersetzen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten:

200 g Steinobst (z.B. Aprikosen, Mirabellen, Zwetschgen, Pflaumen)
je nach Größe 1 – 2 rote Zwiebeln
200 ml Rotwein
4 – 5 Zweige frischer oder 3 TL getrockneter Rosmarin
1 TL Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 C Ober/Unterhitze vorheizen.
Das Steinobst waschen, halbieren und entsteinen. Die Zwiebeln halbieren, schälen und in breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Steinobst, Zwiebeln, Rotwein und Rosmarin in eine Auflaufform geben, gut vermischen und im Backofen etwa 15 - 20 Minuten bei 200 C schmoren bis die Früchte schön weich und saftig durchgezogen sind.

Gemüse-Tipps: Petersilie, Zwiebeln, Stangensellerie, Tomaten

Petersilie

Auch „weiche“ Kräuter wie Petersilie können bei hochsommerlichen Temperaturen hervorragend in der Sonne ausgebreitet getrocknet werden. Optional kann man sie auch einfrieren oder mit Öl püriert entweder pur als Würzpaste oder als Pesto (mit Nüssen oder Nussmuß) haltbar machen. Immer sauberen Löffel benutzen um Schimmel vorzubeugen und im Kühlschrank lagern.

Weiche Kräuter erst am Ende der Kochzeit ins Essen geben. Sonst verkochen sie und färben sich bräunlich. Wenn ihr für ein Gericht Kräuter benutzt, braucht ihr in der Regel weniger Salz. Deshalb erst nach dem Würzen mit Salz abschmecken und nur soviel hinzu fügen wie noch nötig ist. In einem leicht feuchten Küchentuch im Gemüsefach oder einer geschlossenen Box halten die Kräuter am Besten frisch.

Zwiebeln

Luftig, kühl, dunkel und trocken lagern. Braune Zwiebeln haben die härteste Schale und lassen sich bis zu sechs Monate lagern, weiße und rote Zwiebeln

etwa zwei bis drei Monate. 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. Angeschnittene 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.

Stangensellerie

Stangensellerie hält im Kühlschrank locker eine Woche, da er einen hohen Wassergehalt hat, hält ihn ein feuchtes Küchentuch länger frisch. Sowohl die Blätter von Stauden- wie auch von Knollensellerie können und sollen verwendet werden. Sie sind sehr würzig und lassen sich fein geschnitten wie Petersilie oder Liebstöckel als Kräuter in Dressings/ Aufstrichen/ als Topping verwenden oder als Zugabe zu Suppen, Eintöpfen und Getreidegerichten.

Bohnen

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.

Zubereitung:

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

Tomaten

Bitte Tomaten niemals im Kühlschrank lagern. Dort verlieren sie ihr Aroma. Optimal bei Zimmertemperatur an einem schattigen Ort, da sie bei direkter Sonneneinstrahlung nachreifen.

Bei unreifen Tomaten kann man sich dies zu Nutzen machen indem man sie zusammen mit einem Apfel, der auch das Reifegas Ethylen enthält in die Sonne legt.

Tomaten immer offen und bloß nicht in Plastik verpackt lagern, sonst besteht akute Schimmelgefahr. Als schnellste Haltbarmachung Tomaten einfach pürieren und einfrieren.

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

Copyright PlantAge eG, 2019

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

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

VEGAN • ORGANIC • FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 32



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Rote Beete - Gesche/Tondo di Chioggia
- Minigewürzfenchel - Orion
- Schalotten
- Porree
- Stangenbohne - Helda/Cobra (flacher)
- Stangensellerie
- Petersilie - Einfacher Schnitt
- Salat - Wilde Rauke oder Antonet
- Zwiebeln

Von Markendorf Obst eG

- Pflaumen (nicht bio)