

# GEMÜSEBRIEF

KW 33



## ERNTE DER WOCHE

- Rote Bete\*
- Tomaten\*
- Zucchini\*\* - Yellow Fin, Alberello, Zaphito, Zuboda
- Mangold\* - Rainbow
- Salat\*
- Grünkohl\*\*
- Brokkoli\* oder Spitzkohl\* oder Gurke\*
- Lauch\*\*
- Schnittlauch\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 32\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 31\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Save the date! Am Samstag, den **11. September** findet unser jährliches **Erntefest** statt. Eigentlich DAS Event des Jahres, das ihr auf keinen Fall verpassen solltet. Um 13 Uhr geht es los mit [Mitmach- und Ernteaktionen](#). Ab 16 Uhr wird dann gefeiert mit Musik, Lagerfeuer, leckerem Essen, Ackerführungen, guten Gesprächen und bester Gesellschaft. Wer bei der Mitmachaktion dabei sein möchte, meldet sich vorher an, ansonsten kommt einfach vorbei. Wir freuen uns auf euch! - Eindrücke vom letzten Jahr und weitere Infos findet ihr [HIER](#).

Mit dem **Salat** sieht es diesen Sommer eher dünn aus. Die Ernte diese Woche ist **klein und auch die Qualität ist nicht so gut. Woran liegt's?** Der Boden, wo der Salat wächst ist leicht verdichtet. So konnten die Salate keine tiefen Wurzeln entwickeln, das Wasser dringt nicht in den Boden ein, die Salate sind nur schlecht versorgt und wachsen langsam. **Was können wir tun?** Nächstes Jahr bekommt unser "Alter Acker" eine Anbaupause. Der Boden kann sich von der dreijährigen Nutzung für Gemüsebau erholen und wird mit einer Gründüngung versorgt. Auch die Bodenbearbeitung spielt eine Rolle. Zum Beispiel kann es beim Einsatz unserer Beetfräse zur Rückverdichtung in der unteren Erdschicht kommen (ca. 20-30cm tief). Die Beetfräse kommt also nur wenn wirklich notwendig, zum Beispiel bei der Vorbereitung von Saatbeeten, zum Einsatz.

Diese Woche gibt es eine größere Menge **Fleischtomaten (Berner Rose)**. Damit diese nicht platzen, weich werden oder ähnliches, bis sie bei euch sind, ernten wir sie schon wenn sie noch rosa sind. Ihr könnt sie ggf. zu Hause nachreifen lassen. Auch wenn die Tomaten gerissen sind, kann man sie noch gut essen, ggf. die entsprechenden Stellen anschneiden und zeitig verarbeiten.

Diese Woche wird es die letzten **Gurken** geben. Wir ernten nun alles aus dem Tunnel und bereiten die Beete für die Herbst- und Winterkulturen vor. Schade schade... aber so ist der Kreislauf des Ackers. Das eine geht auf den Kompost, neues Leben kommt.

Diesen Samstag findet in Berlin die [Demo für die Schließung aller Schlachthäuser](#) statt. Um 12 Uhr geht es in Charlottenburg los. Alle weiteren Infos findet ihr [HIER](#). Wir würden uns freuen, wenn Mitglieder, die bei der Demo mitlaufen ein paar PlantAge-Flyer verteilen möchte. Meldet euch gerne direkt bei Genosse Rupert (0151.56193633) für weitere Absprachen und Vernetzungen.

Aktive Grüße

Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachtag](#) am 28. August 10-16 Uhr | [Erntefest](#) am 11. September 13 Uhr - open end

## Teamsache: Isi (Isabelle)

**Art der Anstellung:** Praktikantin im Business Development

**Seit wann bist du dabei und wie bist du zu PlantAge gekommen?** Ich bin seit Anfang August dabei und werde bis einschließlich Oktober hier tätig sein. Ich bin Mitglied in einer studentischen Initiative an der Europa-Universität Viadrina, worüber ich PlantAge kennengelernt habe.

**Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen?**

Ich arbeite fast in allen administrativen Bereichen von PlantAge mit. Vor allem bin ich aber für den Online-Shop sowie für die Kundenbetreuung tätig.

**Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?** Mich motiviert PlantAge als solches mit seinen Werten, Zielen und jungen Team. Insbesondere liebe ich es, einmal die Woche ackern zu dürfen oder zum Lunch auf die Felder raus fahren zu können.



bettinajarasch  
Arnswalder Platz



## Sophias Gemüse-Tipps: Zucchini

### Lagerung

Bei einer Länge von 10 bis 20 cm erntet, ist das Fruchtfleisch zart. Lässt man sie wachsen, erreichen sie Kürbisgröße und können monatelang lagern. Kleinere Exemplare halten im Gemüsefach oder einem kühlen Raum 10 – 14 Tage. Wichtig ist, dass sie nicht feucht werden, sonst besteht Fäulnisgefahr.

### Verwertungs-Ideen

- als süße Basis für Kuchen
- kross gebacken als Puffer (auch gemischt mit Kartoffeln, Bete, ...)
- roh oder kurz gedünstet als Nudeln (Spiralschneiden, Sparschäler)
- roh massiert als Salat z.B. mit Hülsenfrüchten und Pesto
- als Tzatziki statt Gurke
- fein geraspelt als Zutat für Porridge (super saftig und fruchtig)
- knusprig gebacken/ getrocknet als Chips
- püriert als Suppe (z.B. gemischt mit Erbsen, Spinat, Kartoffeln)
- als hauchdünner Pizzabelag
- als Smoothiezutat
- als Antipasti, mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch angebraten

# Rezept der Woche: Zucchini-Antipasti

## Zucchinischwemme? Antipasti!

Wie wäre es mit köstlichen Antipasti, in feinstem Olivenöl konserviert? Sie schmecken zu Pasta, Reis, Getreide, auf Sandwiches oder einfach nur pur zu einer Scheibe Brot.

1. Zucchini in gut Öl beidseitig anbraten bis sie gebräunt sind und kein Wasser mehr enthalten. Ihr müsst kein Küchentrepp verwenden, sie wandern direkt ins Glas.
2. Auf den Boden eines sauberen Weckglases Olivenöl geben, Zucchinischeiben darauf, dazwischen nach Belieben Gewürzmischung bestreuen (ich verwende Thymian, Oregano, getrocknete Orangenzeste, Pfefferkörner und Salz). Salz sorgt für zusätzliche Konservierung.
3. Zwischendurch immer wieder mit Öl auffüllen, ich gehe so vor: eine Pfannenladung Zucchini, Gewürze drauf, Öl drauf und mit einem sauberen Löffel festdrücken, so dass es keine Luftpockets im Glas gibt. Es ist SUPERWICHTIG, dass ihr das Gemüse fest schichtet, wenn es frei herum schwimmt, bildet sich viel leichter Schimmel.
4. Das Glas nicht übertoll machen, oben etwas Platz lassen und großzügig mit Öl begießen, so dass alles gut bedeckt ist.

Das Kräuteröl könnt ihr natürlich auch komplett verwenden zum Kochen, für Dressings, Dips, Soßen...

**Haltbarkeit & Lagerung:** 3-4 Monate an einem kühlen Ort (optimal NICHT der Kühlschrank, da das Öl dort fest wird, ist nicht schlimm nur einfach unpraktisch) Natürlich sind die Zucchini öliger als frisch verwendete, deshalb benutze ich sie punktuell, sprich in kleineren Mengen als Aromazutat, für Pasta würde ich beispielsweise mit frischen Tomaten und Rucola mischen.

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 Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

## Hier kocht Alex: [Ceasar-Salad deluxe mit Seitan-Filets](#)

Ich habe Ceasar Salad schon immer geliebt! Zum Glück lässt sich dieses oberleckere Gericht ganz einfach vegan zubereiten. Im Oberlecker-Style kommen zum knackigen Salat, pfannenfrisch angeröstete Croûtons, ein würziges Dressing und angeschmorte Seitan-Filets. In diesem Video seht ihr, wie einfach und schnell ihr dieses Gericht auf den Teller bringt.