

## Aktuelles

### Liebe Genoss\*innen,

Dank der Unterstützung beim Mitmachtag und der Hilfe von unseren Volunteers haben wir in den letzten Tagen und Wochen richtig was schaffen können. Es wurden viele Bohnentipis für die immer größer werdenden Stangenbohnen gebaut, ganz ganz viele Zwiebeln geerntet, Beikraut gejätet und was eben so alles ansteht im Gemüsebau. So ist mal eine freie Minute da gewesen, um etwas Brennesseln hinter unserem Bauwagen für einen Tee zu ernten. Und was stellen wir dabei fest? An den Brennesseln fressen sich Hunderte von schwarzen Raupen mit kleinen Stacheln satt. Aus diesen gruselig aussehenden Geschöpfen werden sich in kurzer Zeit wundervolle Tagpfauenaugen entwickeln. Darauf freuen wir uns jetzt schon!

Weiteren hohen Besuch hatten wir von Simon Scholl, Gründer des Kartoffelkombinat eG (KK) in München. Das KK dient uns in vielerlei Hinsicht als Vorbild. Zwischen den Gemüsegenossenschaften in Deutschland besteht ein reger Austausch, welcher beim Netzwerktreffen im Frühjahr gefestigt wurde. Gegenseitig können wir uns viel unterstützen und voneinander lernen. Das KK ist ein Riese unter den Gemüsegenossenschaft mit über 1.500 Gemüseboxen jede Woche! Für uns war es eine besondere Ehre und Freude Simon und seine Familie zwei Tage unseren Acker als Urlaubsort anzubieten.

Die Kartoffeln in der heutigen Kiste stammen von unserem Freund Daniel Hausmann, der bei Leipzig bereits seit vielen Jahren biovegan anbaut und uns die Inspiration gab, es ihm gleichzutun. Bald wird es auch Kartoffeln aus unserem eigenen Anbau geben. Diese sind übrigens unbehandelt! Da die Kartoffelkäferplage sich doch weniger schlimm entwickelt hat, haben wir uns gegen den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln entschieden. Ein größeres Problem stellt allerdings die große Trockenheit dar, da die Kartoffeln nicht bewässert werden. Wir werden sehen, wie es sich auf die Ernte auswirkt.

Wir wünschen Euch ein schönes Wochenende und viel Spaß mit der Gemüsebox!

Liebe Grüße,  
Euer PlantAge-Team



## Rezept der Woche

### Kartoffelgnocchi

*Dieses Gericht basiert auf nur zwei Grundzutaten: Kartoffeln und Mehl. Die Meinungen dazu ob man mehlig oder festkochende Kartoffelsorten verwenden sollte variieren. Ich habe beides probiert, beides hat funktioniert. Wichtig ist, dass die Gnocchimasse vor dem Portionieren eine schnittfeste Konsistenz hat, damit sie später nicht zerfallen. Ideal ist es die Gnocchi am selben Tag weiter zu verarbeiten, da sie – vor allem bei sommerlichen Temperaturen – leicht zu kleben beginnen. Wenn ihr es etwas knuspriger mögt, könnt ihr sie auch in der Pfanne anbraten.*

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):  
500 g Kartoffeln  
150 g Mehl (Typ 00 oder 550)  
1 TL Salz

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt weich kochen. Wichtig ist, dass die Kartoffeln nicht zu wässrig werden, sonst werden die Gnocchi matschig. Manche italienischen Großmütter schwören deshalb darauf die Kartoffeln immer mit Schale zu kochen, damit kein Wasser eindringt. Andere schälen und schneiden sie vorm Kochen und lassen sie danach gründlich in einem Nudelsieb abtropfen. Funktioniert Beides. Nach dem Abtropfen die noch warmen Kartoffeln durch eine Presse drücken. Wenn ihr keine Presse habt, könnt ihr auch die „Flotte Lotte“ oder eine Gemüsereibe verwenden. Die Kartoffelmasse auf eine Arbeitsfläche geben und das Mehl darüber sieben. Da jedes Mehl und jede Kartoffel anders reagieren und saugen, erstmal etwa 2/3 des Mehls verkneten. Wenn die Masse noch zu weich ist, den Rest dazu geben. Sollte sie wider Erwarten immer noch zu weich sein, vorsichtig noch etwas mehr Mehl verarbeiten. Viele traditionelle Rezepte enthalten gar kein Salz, da es oft reicht wenn die Soße/ Beilage gesalzen ist, ich gebe einen TL Salz mit dazu.

Wichtig ist nur so lange zu kneten bis ihr eine homogene Masse habt. Diese in 4 -5 Portionen teilen, die Portionen in daumendicke Rollen formen.

Die Rollen mit einem scharfen Messer in haselnussgroße Stücke schneiden.

Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit einer Gabel in die typische Gnocchiform drücken.

Die Gnocchi in einem großen Topf mit sprudelnd kochendem Salzwasser („Salzig wie das Meer“) etwa 2 Minuten kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Mit einer Schaumkelle abschöpfen und direkt in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Zum Beispiel mit geschmorten Ofentomaten.

## Gemüse-Tipps: Möhren und Verwertung

### Möhren

Wer die Möglichkeit hat selbst zu lagern, kann sie nutzen. In Holzkisten mit etwas Erde können Sommer- und Spätkarotten in trockenen Kellern/ Speisekammern monatelang frisch bleiben. Außerdem lassen sie sich, kurz blanchiert, gut einfrieren. Bundmöhren halten länger wenn die Blätter entfernt werden. Diese bleiben separat in eine leicht angefeuchtetes Küchentuch gewickelt frisch. Ganze Möhren bleiben im Gemüsefach etwa 7 – 10 Tage knackig.

### Zucchini

- roh massiert als Salat z.B. mit Hülsenfrüchten und Pesto
- als Tzatziki statt Gurke
- fein geraspelt als Zutat für Porridge (super saftig und fruchtig)

### Gurken

- püriert: mit Zucker oder anderem Süßungsmittel zu Sirup eingekocht, gefiltert, in einer sauberen Flasche kühl aufbewahrt. Kann als Basis für erfrischende Gurken-Limonade oder mit Sekt als Aperitif getrunken werden.

### Mangold

- gedünstet als Pizzabelag, z.B. mit Zwiebeln und Knoblauch
- gefüllt mit Resten (Reis, Getreide, Kartoffelstampf)

### Kartoffel

Es gibt nicht die eine Kartoffel, die für alles passt, sondern eine Vielfalt an Konsistenzen, Geschmäckern und Größen. Junge Kartoffeln sind meist vorwiegend festkochend und späte fast immer mehlig kochend. Wer viel kocht und viele Sorten ausprobiert, entwickelt schnell ein Gespür für die richtige Verwendung.

- Festkochende Kartoffeln: Gut für Salz-, Pell- und Bratkartoffeln sowie Salate.

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).

Köchin, Autorin und Genossin Sophia



VEGAN • ORGANIC • FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST

## Gemüsebrief

Kalenderwoche 33



## Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree
- Stangenbohne - Helda/Cobra (flacher)
- Mangold
- Basilikum
- Möhre
- Salat - Rucola
- Zwiebeln

Von Daniel's Biohof

- Kartoffeln - Leyla (festkochend)

Von Markendorf Obst eG

- Mirabellen