

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**

OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 34



## ERNTE DER WOCHE

- Tomaten\*
- Gurke\*
- Zucchini
- Salat\*
- Kohlrabi
- Brokkoli oder Rote Bete\*
- Salbei\*

### Von Biohof Zielke

- Möhren

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 33\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 32\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Der **Mitmachttag** am kommenden Samstag, den 27. August, ist leider **abgesagt**. Arbeit wäre genug da, daran liegt es nicht. Doch ist von unserem Team dieses Wochenende niemand da, um das Event anzuleiten. Die nächste [Möglichkeit zum Mitmachen bietet sich am 10. September](#). Im Anschluss wird unser jährliches **Erntefest** stattfinden. Euer Kommen lohnt sich an diesem Tag also doppelt. Gerne kann auch am Acker gecampt werden (was eigentlich sowieso für alle unsere Wochenend-Veranstaltungen gilt).

An dieser Stelle möchte ich (Judith) mich von euch verabschieden. Nicht für immer natürlich. Aber doch erstmal eine Weile, denn ich gehe in den Mutterschutz bis etwa Ende November und anschließend in die Elternzeit. Meine Verantwortungen als Vorstand werden mich zwar in dieser Zeit weiter begleiten, doch meine täglichen operativen Aufgaben werden von meinen netten Kolleg:innen (insbesondere Veronika) übernommen. Zu diesen gehört auch das Schreiben des Gemüsebriefes. Seit Juli 2019 schreibe ich diesen jede Woche und nur in äußersten Ausnahmefällen konnten mich Krankheit oder Urlaub davon abhalten. Gar nicht so einfach, das jetzt loszulassen. Doch ich freue mich auch sehr auf die neuen Abenteuer, die mich mit der Familie erwarten.

Der Schreibstil des Gemüsebriefes mag sich in den nächsten Monaten vielleicht ein wenig verändern, doch hoffentlich für euch immer genauso informativ und interessant zu lesen.

Da im **wöchentlichen Feedback** jemand fragt, was mit dem Feedback so passiert, möchten wir das gerne für euch transparent machen. Das Feedback wird jede Woche ausgewertet und mit dem Team geteilt. Wir freuen uns natürlich immer sehr über positive Worte und Wertschätzung für unsere Arbeit - das motiviert das ganze Team ♥ Konkrete Verbesserungsvorschläge werden an das Ernteteam, Gärtner:innen bzw. zuständige Personen weitergegeben. Nicht alle Vorschläge lassen sich natürlich direkt umsetzen oder Probleme beheben, auf die wir keinen Einfluss haben (z.B. Wetter). Der Feedbackbogen dient als kleines Blitzlicht zu jeder Ernte und hilft uns, schnell auf akute Probleme zu reagieren. Die Erntegesamtplanung wird allerdings im Winter gemacht und daran lässt sich dann im Laufe der Saison leider nicht mehr viel ändern. Das Gemüse steht dann in der angepflanzten Menge im Feld und es kommt in die Erntekiste, was reif ist. Zur großen Ernteplanung orientieren wir uns an der jährlichen [Umfrage](#), die im Herbst durchgeführt wird. Daran nehmen ein Großteil aller Mitglieder teil, sodass sie auch repräsentativ ist. Auf das wöchentliche Feedback können wir nicht jedes Mal schriftlich eingehen, das bedeutet jedoch nicht, dass wir dieses nicht lesen. Wenn ihr Fragen an uns habt oder eine Erklärung wünscht, schreibt uns gerne eine E-Mail an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm)

Grüße von Herzen  
Euer PlantAge Team

**[Nächste Veranstaltungen:](#)**  
[Mitmachttag & großes Erntefest am 10. September](#)

## Teamsache: Paula

### Was hat dich zu Plantage geführt:

Ich studiere Ökologische Landwirtschaft und mache hier mein Pflichtpraktikum fürs Studium. Ich finde das Konzept Solawi total spannend, und wollte gerne herausfinden, wie das hier so läuft, in einer so großen und veganen Solawi. Das Office Praktikum hat mich gereizt, weil ich noch keinen Job in diese Richtung gemacht habe und gucken wollte, wie mir das gefällt.

### Was sind deine Aufgaben bei PlantAge?

Meine Aufgabe ist vor allem die Mitgliederverwaltung, ich kümmere mich um neue Mitglieder oder Kündigungen und beantworte Mails.

Außerdem helfe ich, die Auslieferungen zu organisieren und habe noch verschiedene kleine Verwaltungsaufgaben. Einmal die Woche bin ich auf dem Acker und helfe beim Ernten und Kistenpacken.

### Was liebst du am meisten an deiner Arbeit?

Mir macht es Spaß, zu organisieren und zu planen. Im Büro gibt es viele kleine Dinge, an die man denken muss und um die man sich kümmern muss. Das mag ich, ich bekomme von vielen verschiedenen Prozessen etwas mit und bin auch mit verschiedenen Menschen in Kontakt und kann ihnen weiterhelfen. Jeder Tag sieht anders aus und ich weiß vorher nicht immer, was noch für Aufgaben auf mich zukommen.



## Gemüsetipps: 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.

### Lagerung:

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

### Verwendung:

- in Suppen/ Eintöpfen
- gegart als Salat
- als Füllung für Tacos, herzhaft Pfannkuchen, Fladenbrot
- zu Getreide, Reis, Nudeln
- als Wok Gemüse, z.B. mit Tofu und scharfer (Erdnuss)Soße
- als Auflauf mit Kartoffeln, Bechamelsauce und Semmelbröselkruste
- Geschmort mit Tomaten und Kräutern (Thymian, Bohnenkraut, Rosmarin...)

# Rezept der Woche: Kalte Knoblauch-Mandelsuppe mit Gurkennudeln

Vorbild für diese schmackhafte Sommersuppe ist die spanische Ajoblanco.

Die weiße Schwester der allorts beliebten Gazpacho wird traditionell aus Mandeln, Olivenöl, Knoblauch und einem Schuss Essig hergestellt. Genau wie die rote Gemüsesuppe enthält das Rezept üblicherweise Weißbrot.

Das habe ich einfach weggelassen und durch Gurken-Nudeln ersetzt. Alternativ eignen sich bestimmt auch Zucchini-Nudeln prima für dieses Rezept, probiert es gerne mal aus und berichtet.

## Zutaten

- 200 g geschälte Mandeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Tasse [hochwertiges Olivenöl](#)
- 1 Tasse kaltes Wasser
- Salz
- (weißer) Pfeffer
- 1 Salatgurke
- Kresse/ Microgreens zur Dekoration

## Zubereitung

Die Mandeln zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen, dem Essig, dem Wasser, dem Olivenöl und etwas Salz/Pfeffer in einen Mixer geben und ordentlich pürieren, bis eine schaumige, sämige Suppe entsteht.

Die Suppe im Kühlschrank mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Die Gurke schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders oder eines Sparschälers zu dünnen Nudeln verarbeiten, bei Bedarf mit einem Messer etwas kürzen, dann sind sie einfacher mit dem Löffel zu essen.

Die Suppe noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die bereits in Schüsseln angerichteten Nudeln geben. Wer es besonders kalt mag, kann auch noch ein paar Eiswürfel in die Suppe geben und sie noch einmal im Mixer aufschäumen.

Mit Grünzeug und einigen Tropfen Olivenöl dekorieren, eiskalt servieren!

Guten Appetit – Happa Happa!

*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)*