

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 26

Aus eigenem Anbau

- Salat - Lucine & Roter Pirat oder Kisheri
- Mangold - Rainbow & Glatter Silber
- Rote Beete
- Rettich
- Kohlrabi
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Petersilie

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Ein Jahr ist geschafft!! And many more to come!

Mit 170 Gemüseboxen sind wir im Juli 2019 gestartet. Inzwischen sind es 220 Boxen pro Woche. Wir freuen uns, dass fast alle von euch auch im zweiten Jahr dabei sind und uns bei der weiteren Entwicklung unterstützen. Auch wenn unsere Genossenschaft wächst und es damit noch mehr Menschen ermöglicht sich regional und biovegan zu ernähren, ihr werdet immer die ersten sein. Ihr habt mit dem Abschließen der Jahreserntevertrages und dem Zeichnen von Einlagen großes Vertrauen in unser junges Team von "Anfänger*innen" gesteckt. Nur durch mutige Menschen wie ihr - wir alle zusammen - ist es möglich Veränderungen zu schaffen.

Diese Woche gibt es endlich **Rote Beete** für alle. Die Blätter sind richtig hübsch gewachsen und wir empfehlen, diese wie den Mangold zu verwenden. Im Prinzip ist es die gleiche Pflanze! Also die Blätter wegzwerfen, wäre einfach zu schade. Auch die Blätter von Fenchel und Kohlrabi können in der Küche vielseitig verwendet werden und enthalten viele Nährstoffe.

Eine gute Nachricht. Der **Rettich** ist voraussichtlich zum letzten Mal dabei. Da manchen von euch vielleicht damit ringen die Mengen zu verarbeiten, haben wir euch ein einfaches Pickle-Rezept zum Haltbarmachen und weitere Verwertungstipps im Gemüsebrief zusammengestellt.

Schon sehr bald erwartet euch eine Schwemme an **Zucchini**! Wer schon letzten Sommer dabei war, kann sich sicher noch gut daran erinnern. Am besten schaut ihr euch jetzt schon mal nach Zoodle-Geräten um. Damit lassen sich auch große Mengen an Zucchini super fix (auch roh) verarbeiten.

Ansonsten geht es am Acker munter weiter. Pflanzen, Hacken, Jäten, Bohnen säen, Tomaten geizen, Mulchen, Gurken hochbinden, Ernten und und und. Vor allem das Beikraut geht im Juni richtig ab!

Für den **Mitmachttag** am kommenden Samstag können sich noch Mitglieder anmelden. Wir laden euch auch herzlich ein bei uns zu zelten, damit man in den Morgen- und Abendstunden, wenn es nicht so heiß ist ackern kann. Bitte meldet euch mit einer E-Mail an judith@plantage.farm an - am besten möglichst zeitnah, damit wir Mitfahrgelegenheiten planen können. Wir freuen uns auf euch!

Viele Grüße

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Verwertungstipps

Rettich

Verwertungstipps:

- milchsauer Fermentieren/ Einlegen – dazu gibt es unzählige Anleitungen im Internet
- im Ofen gebacken (gemischt mit anderen Gemüsen) geben vor allem Radieschen durch ihren wässrigen Biss eine spannende Abwechslung auf dem Teller
- fein gehobelt, eingesalzen, wässern lassen, ausdrücken und nach Belieben noch mit Essig-Öl marinieren. Bei dieser klassischen Radi-Zubereitung werden zwar durch das Salzen die Senföle entzogen, das Ergebnis ist aber geschmacklich milder und somit für empfindliche Esser verträglicher
- als Salat, auch mal exotisch kombiniert, z.B. mit (Wasser-)Melone
- frisch oder eingelegt als knackig-saure Beigabe zu Sandwiches, Bowls, Salaten oder Hauptmahlzeiten, z.B. mit frischer Minze, Koriander und Apfel
- Oder klassisch wie man Radi in Bayern im Biergarten bekommt: In dünne Scheiben mit der Küchenreibe, einsalzen und mindestens 15 Min. Wasser ziehen lassen, das nimmt etwas die Schärfe und dann einfach pur zur Brotzeit.

Fazit:

Frische Rettiche sollten noch viel mehr Verbreitung auf unseren Tellern finden und während der Wintermonate fermentiert oder eingelegt genossen werden. Denn sauer macht lustig und scharf macht noch lustiger!

Rote Bete

Ich finde es sehr praktisch Rote Bete auf Vorrat zu kochen, so habe ich die weichgekochten Bete im Kühlschrank und kann sie über die Woche verteilt für Salate, Aufstriche/ Hummus, püriert als Suppe (auch gemischt mit anderen Gemüsen) oder dünn geschnitten als Carpaccio/ auf Brote verwenden.

Wenn ihr eine Gemüse-Nudel-Maschine habt, könnt ihr auch rohe Bete-Nudeln machen und diese entweder roh, z.B. mit einem Pesto verspeisen oder kurz garen.

Rohe Bete lassen sich auch Pickeln oder fermentieren.



Rezept der Woche

Mixed Pickles - Pickles Grundrezept

Eine schnelle, leckere und optimale Resteverwertung ist das Einlegen von Gemüse wie Radieschen, Rettich und Rüben. Es verlängert die Haltbarkeit um viele Gemüseleben, peppt Speisen durch seine knackig-saure Note auf und das Ergebnis schaut einfach toll aus. Egal ob pur, auf Sandwiches/ Burger. Diesem Rezept könnt ihr beliebig Gewürze und weitere Geschmackszutaten beigeben, z.B.: Senfsaat, Koriander, Lorbeerblätter, Nelken, Sternanis, frische oder getrocknete Chilis, Ingwer, getrocknete Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano, Piment, Knoblauch,...

Einlegen könnt ihr auch wirklich alles: Karotten, Kürbis, alle Sorten von Gurken, Zucchini, Bohnen, Zwiebeln, Blumenkohl, Bete,...

Das Rezept ist für ca. 700g Gemüse ausgelegt, ihr könnt aber auch einfach die Hälfte zubereiten, wenn ihr nur einen Rest einlegen wollt.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 700 g einzulegendes Gemüse
- 500 ml Wasser
- 250 ml Essig
- 2 EL jodfreies Salz
- 2 TL Zucker
- Gewürze und Geschmackszutaten nach Belieben

Zubereitung:

Gemüse waschen und schneiden. Ich bevorzuge bei Rettich z.B. dünne Scheiben, die sich gut ins Glas stapeln lassen und bei den Radieschen auch Scheiben oder Viertel, weil das einfach super aussieht. Ihr könnt eurer Fantasie freien Lauf lassen, wichtig ist nur nicht zu dicke/ große Brocken. Die Scheiben schneide ich mit einem Gemüsehobel. Das geschnittene Gemüse zusammen mit den Gewürzen/ Geschmackszutaten in die sterilisierten Gläser geben. Wasser, Essig, Salz und Zucker in einen Topf vermischen und zum Kochen bringen, bis Salz und Zucker aufgelöst sind. Die noch heiße Flüssigkeit auf das Gemüse gießen, so dass alles gut bedeckt ist. Die Gläser anschließend gut verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Am Besten schmecken die Pickles wenn ihr sie erstmal an einem kühlen dunklen Ort mindestens 4 Wochen ziehen lasst. Das kann der Kühlschrank sein, ein Vorratskeller oder eine unbeheizte Speisekammer. So könnt ihr die Gläser ca. ein Jahr aufbewahren.

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).