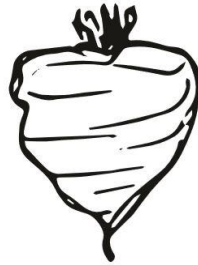


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 28



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (oder Zucchini)
- Zucchini**
- Fenchel**
- Mangold**
- Rote Bete*
- Kohlrabi**
- Salat
- Koriander**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 27\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 26\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die Ferienzeit in Berlin und Brandenburg beginnt. Ein guter Anlass, um noch einmal die **Jokerregelung** zu erklären.

Im Jahreserntevertrag sind 4 Joker vorgesehen, die im Zeitraum von einem Jahr gesetzt werden sollen. Nicht gesetzte Joker werden mit 20€ berechnet. Wenn ihr häufiger als viermal einen Joker benötigen solltet, könnt ihr das Gemüse z.B. von Freund:innen oder Bekannten abholen lassen - das ist auch immer tolle Werbung! ;-) Bisher galt: Im August können nur maximal 2 Joker gesetzt werden. Diese Regelung haben wir aufgehoben! Ihr könnt also ab sofort auch zur Hauptsaison mehrere Joker setzen, wenn dafür Bedarf besteht.

Wichtig: Joker müssen bis Mittwochabend der Woche zuvor gesetzt werden!

Am Donnerstag erstellt Veronika die Packliste. Danach können wir leider keine Änderungen mehr annehmen, da es in der Vergangenheit immer wieder zu viel Kommunikationsaufwand und Fehlern gekommen ist.

→ [Die Anmeldung \(oder das Zurückziehen\) von Jokern geht ganz bequem über dieses Formular!](#) (Siehe Mitgliederservice auf unserer Webseite)

Im Juli ist **Pflanzzeit!** Jetzt kommt das Lagergemüse für den Winter in die Erde. Vor allem Rote Bete und verschiedene Kohlsorten stehen an. Drei bis vier Monate wird es bis zur Ernte dauern. Bei manchen Kulturen auch länger. Wir freuen uns schon jetzt darauf, mit euch wieder eine große Ernteaktion zu machen! Das hat letztes Jahr so toll geklappt und viel Spaß gemacht. Die **Mitarbeit auf dem Feld** ist bei PlantAge nicht verpflichtend. Dennoch lebt die Solawi von dem Engagement der Mitglieder und die Unterstützung bei der Ernte bedeutet für unser Team eine unfassbare Entlastung! ♥

Diese Woche gibt es mal wieder einen Newcomer für die PlantAge-Gemüsebox: **Koriander!** Die letzten Jahre ist er immer zu schnell in die Blüte gegangen. Dieses Jahr ist es uns endlich ganz gut gelungen. Das zarte Kraut sollte nach der Abholung direkt mit Wasser versorgt werden - einmal frisch abbrausen, in ein Glas stellen oder in einem feuchten Tuch einwickeln und in den Kühlschrank (gleiches wirkt auch bei anderen Blattemüse wie Salat oder Mangold).

Wir möchten daran erinnern, besonders an heißen Tagen, die Gemüsebox möglichst direkt am Liefertag abzuholen, da sie in den Stationen nicht gekühlt werden und Blattgemüse schnell welk wird.

Übrigens, weil die Frage öfter auftaucht: wir haben **zwei Erntetage**, also für die Lieferung am Mittwoch wird dienstags geerntet und für die Lieferung am Donnerstag wird mittwochs frisch geerntet. Über Nacht steht das Gemüse in der Kühlung und wird morgens früh zu euch ausgeliefert.

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Koriander

Koriander ist eines der ältesten Küchenkräuter der Welt. Vor allem kennt man Koriander von asiatischen, arabischen oder indischen Gerichten. Frische Korianderblätter haben einen starken, leicht scharfen Eigengeschmack. Getrocknete oder gemahlene Koriander-Körner schmecken etwas milder. Gleichzeitig steckt in dem Gewürz eine Substanz, die antibiotisch wirkt (Dodecenal) und enthält unterschiedliche ätherische Öle. Dadurch hat Koriander eine heilende Wirkung – auf ganz natürliche Weise.



Lagerung

Koriander findest du im Laden oft einzeln in Plastik verpackt. In unserer Solawi-Kiste natürlich ganz unverpackt! Er kann deshalb schon etwas schlapp aussehen, wenn er bei dir ankommt. Koriander ist ein ganz zartes Kraut und für unsere Gemüsebox daher eigentlich nicht ganz optimal. Wir möchten es dennoch mal ausprobieren und mal etwas Neues wagen, um mehr Vielfalt anzubieten. (Wir freuen uns daher besonders über Feedback, wie der Koriander bei euch angekommen ist.)

Stelle den Koriander in ein Glas mit Wasser, damit er länger frisch bleibt. Alternativ kannst du ihn in ein feuchtes Tuch wickeln und in den Kühlschrank legen.

Verwertung

Am besten verwendest du Koriander frisch, denn getrocknet verliert er sein tolles Aroma und schmeckt etwas milder.

Neben Tee und asiatischen Gerichten kannst du Koriander oder Koriandersamen auch in deinen Smoothie oder gehackt in deine Gemüsesuppe geben. Oder du würzt Salate oder scharfe Gerichte damit. Gib den Koriander und seine Stängel erst kurz vor Ende hinzu oder streue ihn frisch über dein Gericht. Außerdem kannst du Dips zubereiten oder ein Koriander-Pesto selber machen. Lecker ist auch etwas Koriander in selbstgebackenem Brot.

Quelle: [Utopia](#)

Rezept der Woche: Zucchini-Salat vietnamesischer Art mit Erdnusssauce

Das perfekte Rezept für heiße Sommertage! Und eine tolle Abwechslung zu den Klassikern (Kartoffel- oder Nudelsalat) beim Grillen. Dabei ist das Gericht ganz schnell zubereitet. Schmeckt übrigens auch super nur mit Zucchini, also ohne Möhre, Paprika, Gurke - einfach das verwenden, was im Haus ist. Auf dem [Blog von Andi und Lisa](#) findet ihr auch ganz ganz viele weitere [inspirierende Rezepte mit Koriander](#).

Zutaten

ZUCCHINI SALAT

500 g Zucchini
1 Karotte
1/2 Paprika, rot
1/4 Gurke
1 EL Sesam, schwarz
1 Bund Koriander und/oder Minze
Salz + Chilipulver

TOFU TOPPING

400 g Tofu
4 EL Sojasauce
1 EL Ingwer, gerieben
Pflanzenöl

ERDNUSSSAUCE

4 EL Erdnussmus
1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig
1 EL Limettensaft
1 geh. TL Zucker
1 TL Sriracha Chili Sauce
50 ml Wasser



Zubereitung:

1. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln (sogenannte Zoodles) verarbeiten oder in feine Julienne hobeln. Die Karotte in feine Julienne hobeln oder schneiden. Die Paprika klein würfeln. Die Gurke vierteln und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter abzupfen. Alles in einer Schüssel vermengen.
2. Den Tofu in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit einem guten Schuss Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur von allen Seiten braun anbraten. Ingwer dazugeben und mit Sojasauce ablöschen. Gut durchmischen und vom Herd nehmen.
3. Die Zutaten für die Erdnusssauce verrühren.
4. Den Zucchini Salat mit Tofu, Erdnusssauce und Sesam bestreut servieren. Alles mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog *Cheap & Cheerful Cooking* (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.