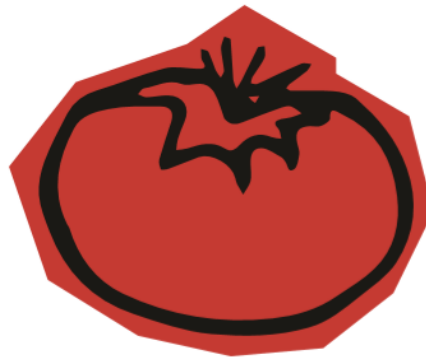


VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 30



Obstzeit-Lieferung!

→ [Jetzt bestellen](#)

## ERNTE DER WOCHE

- Gurke\* oder Mangold\*\*
- Zucchini\*\*
- Tomaten\*
- Spitzkohl\*\*
- Radieschen
- Fenchel\*\*
- Salat
- Petersilie\*

\* biozyklisch-vegan

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

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 29\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 28\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

**DIE TOMATEN SIND DA!** Schon seit einigen Monaten sind wir die Tomaten sehr sorgfältig am hegen und pflegen. Pflanzen, Düngen, Jäten, Anbinden, Geizen, Wässern, Entblättern, Mulchen - Tomaten bedürfen seeehr viel Pflege. Doch nun zahlt sich die Arbeit aus. Unsere Tomatenpflanzen sahen selten so gut aus wie in diesem Jahr! Bei Tomaten gibt es ja eine unendliche Vielfalt. Dennoch haben wir uns dieses Jahr für nur eine Sorte entschieden. Dabei handelt es sich um die **Sorte Bocati**. Weitere Infos dazu und zu den Vor- und Nachteilen von hybridem Saatgut möchten wir gerne kommende Woche in den Gemüse-Tipps mit euch teilen. Teilt uns gerne im wöchentlichen Feedbackbogen mit, ob die Sorte gut schmeckt und die Früchte heile angekommen sind.

Der **Mangold** musste bereits letzte Woche geerntet werden, da wir dringend Platz brauchten für neue Pflanzen. Der Mangold wurde deshalb schon ein paar Tage gekühlt. Wir empfehlen eine schnelle Verarbeitung zum Beispiel als Strudel, Puffer oder Suppe.

PlantAge kommt nun auch nach **Steglitz!** Die JeverNeun ist ein Jugend- und Familienzentrum und ist ab sofort mit einem Verschlag zum Abholen von PlantAge-Gemüseboxen ausgestattet. Damit können wir eine größere Lücke schließen, die in diesem Bereich in unserem Liefergebiet bestand.

Wusstet ihr, dass ihr über [dieses Formular](#) Abholstationen unkompliziert wechseln könnt - sofern Kapazitäten bestehen? Dies ist auch mal wochenweise möglich, wenn zum Beispiel jemand anderes für euch die Kiste abholt, während ihr im Urlaub seid und diese Person vielleicht ganz woanders wohnt.

Dass viele im Urlaub sind, können wir aktuell ganz besonders deutlich spüren. Nur rund 600 Gemüseboxen werden diese Woche gepackt, von insgesamt 800 Ernteanteilen, die wir liefern könnten. Das heißt, mehr Tomaten für uns hehe ;-) Aber Spaß beiseite, wir könnten schon noch einige weitere Mitglieder für unsere Solawi gebrauchen. Wir würden uns daher sehr freuen, wenn ihr noch etwas **Werbung für PlantAge** machen könnt ♥

Der heftige **Sturm** zu Beginn dieser Woche hat uns zum Glück relativ verschont. Im Tunnel sind ein paar Reihen Tomaten umgefallen, das können wir verkraften. Hier zeigt sich der Vorteil, dass unser Alter Acker, wo unsere Gewächshäuser stehen, umrandet ist von hohen Bäumen und Wald. Hecken und Bäume können den Acker viele Hundert Meter weit vor Wind schützen. Gut, dass wir in den letzten Jahren viele weitere Bäume und Hecken gepflanzt haben, die uns zukünftig auf häufiger werdende Extremwetterereignisse vorbereiten. Es ist höchste Zeit, unseren Acker und Anbau noch besser auf die **Folgen der Klimakatastrophe** anzupassen. Wir sehen an dieser Stelle noch das Potential uns weiterzuentwickeln und möchten das in den kommenden Jahren stärker in den Fokus nehmen.

Euer PlantAge-Team

## Gemüse-Tipps: Tomaten

Ein Sommer ohne Tomaten? Das ist nur schwer vorstellbar. Endlich ist es nun auch bei uns soweit, dass wir wieder kistenweise Tomaten aus unseren Gewächshäusern ernten können. Allein diese Woche haben wir 143 kg Tomaten auf die Waage gebracht. Die Pflanzen wirken stark und gesund, wir denken daher, dass wir bis zum ersten Frost eine reiche Ernte einbringen können.

Da Tomaten kein Wasser auf ihren Blättern vertragen, werden sie im Folientunneln angebaut und über Tröpfchenschläuche mit Wasser versorgt. Das ist auch sehr wassersparend!



Credits für unseren diesjährigen Tomatenerfolg gilt übrigens unserem Praktikanten Sascha. Er ist für den Anbau im Gewächshaus maßgeblich verantwortlich und macht das richtig super!

### Lagerung

Bitte Tomaten niemals im Kühlschrank lagern. Dort verlieren sie ihr Aroma. Optimal bei Zimmertemperatur an einem schattigen Ort, da sie bei direkter Sonneneinstrahlung nachreifen.

Bei unreifen Tomaten kann man sich dies zu Nutzen machen indem man sie zusammen mit einem Apfel, der auch das Reifegas Ethylen enthält in die Sonne legt.

Tomaten immer offen und bloß nicht in Plastik verpackt lagern, sonst besteht akute Schimmelgefahr. Als schnellste Haltbarmachung Tomaten einfach pürieren und einfrieren.

### Verwendung

- getrocknet für Pesto Rosso, Salate, Eintöpfe, Pastagerichte, Aufstriche
- eingekocht oder frisch für Soßen, Suppen, Eintöpfe
- süß eingekocht als Marmelade
- einreduziert für selbstgemachtes Tomatenmark, z.B. für Ketchup
- schnell haltbar machen als köstliche Ofentomaten
- als pikante Salsa, z.B. mit Melone
- große Tomaten gefüllt und überbacken mit Resten von Reis, Getreiden, Hülsenfrüchten
- für Gazpacho, zusammen mit altbackenem Brot, Gurke, Knoblauch, Olivenöl
- fein gewürfelt mit Knoblauch und Olivenöl, auf Bruschetta, Foccacia, Pizza, Fladenbrot

*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).*

# Rezept der Woche: Mangoldpuffer & Tomatensalsa

## Zutaten:

### Mangoldpuffer

- frischer Mangold
- optional eine Knoblauchzehe
- optional Zwiebel/ Lauch
- optional Buchweizen
- ein guter Schuss Sojasoße oder Salz/ Pfeffer
- Kichererbsenmehl
- Öl zum Anbraten

### Tomatensalsa

- frische Tomaten
- Basilikum
- Olivenöl
- etwas Zitronensaft oder Balsamico Essig
- Salz

## Zubereitung

Die Mangoldblätter vom Strunk lösen und gut waschen. Auf einem Küchentuch abtropfen und Stiel und Blätter in feine Streifen schneiden.

Wenn ihr Knoblauch/ Zwiebel/ Lauch dazu geben wollt, ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden bzw. den Knoblauch fein hacken.

In einer Pfanne ohne Fett den Buchweizen einige Minuten rösten, bis er leicht gebräunt ist. In eine Schüssel geben.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ein paar Minuten unter Rühren anbraten.

Mit Sojasauce oder Salz würzen und minimal Wasser dazugeben, wenn ihr einen Deckel habt – Deckel drauf und etwa 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse durch aber noch gut bissfest ist.

In die Schüssel zum Buchweizen geben und verrühren. Dann Kichererbsenmehl darüberstäuben. Versucht hier nach Gefühl zu arbeiten. Vermengen und so viel Wasser dazu geben (erstmal wenig), dass eine leicht feuchte, cremige Grundmasse entsteht.

Nach Bedarf mehr Mehl, Wasser oder Salz/ Sojasoße dazugeben.

Etwa 10 Minuten quellen lassen.

Derweil nach Belieben die Tomatensalsa zubereiten. Dafür die Tomaten fein hacken, den Basilikum in Streifen schneiden und das Ganze mit Olivenöl, Säure (Zitronensaft oder Essig) und Salz abschmecken.

Nun in der gereinigten Pfanne großzügig (Daumendick) Öl erhitzen und die Mangoldmasse portionsweise mit einem Löffel ins heiße Fett geben. Erst wenden wenn die untere Seite fest und goldbraun ist. Die Puffer sind nicht super fest, deshalb bitte nur einmal wenden. So die ganze Masse verbraten.

Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Zusammen mit der Tomatensalsa aufessen. Guten Appetit!

Quelle: [Sophia Hoffmann](#)