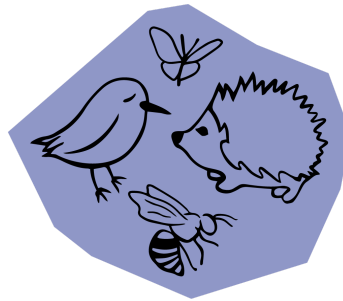


GEMÜSEBRIEF

KW 30



ERNTE DER WOCHE

- Gurke* (*wenige davon von Biohof Zielke*)
oder Radieschen (Biohof Zielke)
- Zucchini**
- Mangold**
- Rote Bete**
- Zwiebeln**
- Basilikum*
- Ggf. Tomaten*

Von Biohof Zielke

- Salat

* 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,

Da das Feedback zu **bitteren Zucchini**s aufkam, haben wir für euch im heutigen Gemüsebrief ein paar Infos dazu zusammengefasst. Bittere Zucchini sind **giftig**! Leider kann man es von außen nicht erkennen, deshalb achtet bitte zu Hause darauf und macht einen Geschmackstest, bevor ihr die Zucchini verarbeitet. Die Bitterstoffe sind aus heutigen Sorten eigentlich herausgezüchtet, können aber unter bestimmten Umständen auftreten. Dazu zählen Hitzestress und zu lange bzw. zu kühle Lagerung. Auf das Wetter haben wir leider keinen direkten Einfluss, bei der Lagerung schauen wir, ob wir etwas optimieren können, damit keine Zucchini bitter wird. Da aber gerade die letzte Woche äußerst heiß war, kann es auch einfach daran liegen und ihr solltet diese Woche besonders darauf achten. Wenn Zucchini bitter schmecken, entsorgt diese bitte.

Die **Tomaten** werden nun langsam rot! Juhu! Es kann sein, dass es diese Woche noch nicht für alle reicht oder nur eine kleine Portion. In den nächsten Wochen wird es nach und nach mehr werden. Insgesamt haben wir dieses Jahr jedoch weniger Tomaten im Anbau als in den letzten Jahren, da die Pflege sehr aufwändig und kostenintensiv ist und eigentlich besondere Kenntnisse erfordert. Mit unserem neuen Gärtner Jan-David haben wir ab August eine solche Person im Team und können in den kommenden Jahren unsere Gewächshauskulturen ausbauen. Darauf freuen wir uns schon :-)

Jan baut aktuell im Spreewald Gemüse als Selbstversorger an. Lieber arbeitet er jedoch zusammen im Team und so kommt es, dass er sich bei uns auf die Vollzeitstelle als Gärtnerische Leitung beworben hat. Er hat ein abgeschlossenes Studium in Gartenbauwissenschaften und leitete ungefähr vier Jahre eine 2 Hektar große Gewächshausfläche mit 25 Mitarbeiter:innen auf einem Biobetrieb. Auch bei einer jungen Solawi hat er bereits mitgearbeitet und kennt daher die besonderen Ansprüche einer Solawi-Gärtnerei. Ab August ist er unser Gärtner und wird damit eine Schlüsselrolle bei PlantAge einnehmen. Willkommen im Team! :-)

Welches Gemüse ist in den kommenden Wochen und Monaten in der Gemüsekiste? Und warum gibt es eigentlich weniger Ernte als im letzten Jahr? Diese Fragen möchten wir in unserem neuen [Beitrag auf der Webseite](#) beantworten. → [Hier geht's lang](#)

Reife Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:
Mitmachttag, am 30. Juli und 13. August
Immer von 10-16 Uhr

Teamsache: Maria

Was hat dich zu PlantAge geführt?

Hergeführt hat mich der Wunsch meine Kenntnisse im Gartenbau aus dem Studium nochmal praktisch zu festigen und den Sommer sinnvoll in der Natur zu nutzen.

Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Zurzeit lerne ich, wie man sich um die Jungpflanzen kümmert und wie man den Acker planmäßig bewässern kann.

Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?

Ich kann jeden Tag viel von meinen Kolleg:innen lernen und habe dadurch viele Aha-Momente, die die Arbeit für mich so lohnenswert machen.

Dein Lieblingsrezept oder Tipps für PlantAge Gemüse?

Neulich hat eine Person aus der WG Rote Bete-Hummus zubereitet, was ich mir sofort abgesehen habe. Das kann man mit allen möglichen Kräutern und Gewürzen variieren und eignet sich super als Sauce, Dip oder Pesto.

Gemüsetipps: Bittere Zucchini

“Wenn Zucchini bitter schmecken, ist die Gesundheit in Gefahr. Ursache für das Dilemma ist Cucurbitacin, ein giftiger Pflanzenbitterstoff in Schale und Fruchtfleisch. Sorte und Farbe spielen dabei keine Rolle. Betroffen sind grüne und gelbe Zucchini gleichermaßen. Schon in kleinen Mengen verursacht das Pflanzengift quälende Beschwerden, wie Übelkeit, Magenkrämpfe und Durchfall. In höherer Konzentration kann eine schwerwiegende bis tödliche Vergiftung drohen.

Die gute Nachricht ist, dass die giftigen Bitterstoffe aus Gartensorten längst herausgezüchtet sind. Die schlechte Nachricht ist, dass sich unter besonderen Rahmenbedingungen trotzdem eine ungesunde Bitterstoff-Konzentration aufbauen kann. Zu kühle oder lange Lagerung, Hitze- oder Trockenstress aktivieren die Bitterstoff-Produktion. Kochen oder braten löst die Giftstoffe nicht auf.

Von außen ist einer Zucchini der bittere Geschmack nicht anzusehen. Mit einer Kostprobe seid ihr auf der sicheren Seite. Nehmt ihr schon vor dem Schneiden einen unangenehmen, bitteren Geruch wahr, könnt ihr euch die Geschmacksprobe ersparen. Mit Cucurbitacin vergiftete Zucchini riechen unappetitlich und muffelig.”

Quelle und weitere Infos: <https://www.gartenjournal.net/zucchini-bitter>

Unser Gärtner Jan fügt noch hinzu, dass es auch vom Saatgut kommen kann. Da wir ausschließlich Bio-Saatgut beziehen, auch wenn es professionelle Betriebe sind, kann es vorkommen, dass man eine Pflanze aus der Reihe tanzt und einen höheren Gehalt an Bitterstoffen entwickelt. Dann wären nur einz

Rezept(e) der Woche: Grundrezept veganes Pesto

Zutaten:

- 650 g frische Kräuter (z.B. Basilikum)
- etwa 375 g Kerne, Samen und Nüsse (z.B. Pinienkerne, Walnuss, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen...ganz nach Vorrat und Geschmack)
- 280 ml Olivenöl (+ noch mehr für die Ölschichten)
- 1 TL Salz
- 50 g Hefeflocken
- Saft von 1,5 Zitronen

Zubereitung:

Frisch gepresster Zitronensaft, Olivenöl, Nüsse, Kräuter und Hefeflocken in den Mixer geben und fein mixen. Aber nicht zu fein. Ich mag es, wenn die Textur nicht zu perfekt ist. Mit Salz abschmecken.

Fülle das Pesto nun in saubere Gläser und gib noch eine Schicht Olivenöl darüber. Ich bewahre mein Pesto im Kühlschrank auf. Durch die Ölschicht hält es einige Monate.

Tzatziki

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Gurke (Alternativ Zucchini oder Kohlrabi)
- 4 EL feines Tahini (Sesampaste)
- 100 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
- 2 EL [Olivenöl](#)
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- 4 Zweige frischer oder 2 TL getrockneter Dill
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke mit einer Küchenmaschine oder eine Reibe fein raspeln. Falls notwendig, in einem feinmaschigen Sieb etwas auspressen. Tahini, 100 ml Wasser, die Knoblauchzehe, das Olivenöl, den Zitronensaft und den Abrieb der Zitrone in einem Blender oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dressing zerkleinern. Den (gehackten) frischen oder trockenen Dill dazu geben. Mit den Gurkenraspeln vermengen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch mehr Zitronensaft dazu geben.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).