

GEMÜSEBRIEF

KW 31



ERNTE DER WOCHE

- Tomaten*
- Gurke*
- Zucchini
- Möhren**
- Brokkoli
- Salat*
- Sommerlauch*
- Basilikum*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 30\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 29\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Die Tomaten sind nun in voller Produktion, genauso wie unsere Gurken, sodass die Ernte für alle reicht. Auch ein neues Gemüse für diese Saison ist wieder dabei: der **Sommerlauch**. Sommerlauch kann etwas dünner und weniger lagerfähig sein, wie sein tapferer Winter-Kollege.

Nur noch knapp einen Monat bis zu unserem **Erntefest** am 10. September! Seid ihr dabei? ♥ Wir würden uns freuen, dieses Jahr ganz viele Genoss:innen auf unserem Acker begrüßen zu dürfen und mit euch gemeinsam die bisherige Ernte und den Startschuss für die Erntezeit im Herbst zu feiern. Euch erwartet ein buntes Programm aus Mitmachaktionen, Führungen und Workshops für Groß und Klein. Ein Lagerfeuer darf natürlich auch nicht fehlen und wir planen dieses Jahr einen FoodTruck am Start zu haben, der aus unserem Gemüse leckere Kreationen für euch zaubert. Das Erntefest ist die allerschönste Gelegenheit, neben unseren Mitmachtagen den Ort, wo euer Gemüse wächst hautnah zu erleben. Dazu gibt es eine tolle Gemeinschaft, Austausch mit anderen Mitgliedern und dem PlantAge Team. Also nicht verpassen! Wer zur Mitmachaktion am Vormittag dabei sein möchte, kann sich [HIER](#) dafür anmelden.

Good to know: Einmal im Jahr werden wir vom [ABCERT](#) auf die Umsetzung der **biologischen Richtlinien** geprüft. Dabei werden die grundsätzlichen Vorgaben des EU-Bio-Siegels kontrolliert, sowie bei uns auch die **Besonderheiten des Biozyklisch-vegane Anbaus**. Seit 2019 haben wir unsere Flächen immer wieder erweitert, von ursprünglichen 6 Hektar auf inzwischen über 30 Hektar. Diese Fläche brauchen wir, um Fruchtfolgen und Anbaupausen einhalten zu können, um den Boden zu schonen. Da die Umstellung auf den biologischen Anbau drei Jahre dauert, darf das Gemüse von einem Teil unserer Flächen noch nicht als "Bio" angeboten werden, auch wenn bereits alle Richtlinien umgesetzt werden. Im ersten Jahr gilt das Gemüse sogar noch als "konventionell", im zweiten als Umstellungsware. Unser "Neuer Acker" hat im April seine dritte Kontrolle hinter sich gebracht, was bedeutet, dass das Gemüse, welches nach der Kontrolle gepflanzt/gesät wurde, als biozyklisch-vegan gilt. Auf den ganz neuen Flächen, welche wir erst seit diesem Jahr pachten, gilt das Gemüse hingegen noch als "konventionell". Die entsprechende Kennzeichnung findet ihr immer auf der Startseite des Gemüsebriefes.

Wir wünschen euch eine wundervolle Woche und hoffen ihr genießt die milden Temperaturen genauso wie wir.

Vegane Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:
Mitmachtag, am 13. und 27. August
Immer von 10-16 Uhr

Gemüsetipps: Brokkoli

Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks oder einer kühlen Speisekammer hält Brokkoli maximal eine Woche frisch. Sollten ihr nicht mit der Verarbeitung nachkommen, empfehle ich den Kohl zu zerteilen und zu blanchieren. So könnt ihr in vorgekocht entweder im Kühlschrank einige Tage weiter verwenden oder einfrieren.

Brokkoli enthält fast doppelt so viel Vitamin C wie Blumenkohl, ist ein toller Kalziumlieferant und stärkt das Immunsystem. Außerdem soll er eine krebsvorbeugende Wirkung haben.

Verwertungs-Ideen

- püriert als Grundlage für Suppen, Soßen und Aufstriche
- als köstliches Püree/ Stampf, verfeinert mit Trüffelöl, Knoblauch, Schnittlauch,..
- püriert, zusammen mit einer Handvoll Hanfsamen oder einem Löffel Cashew/Mandelmus, als gesunde vegane Carbonara-Alternative, getoppt mit Räuchertofu-Würfeln
- püriert und gebraten Zwei-Komponenten-Pasta
- dünn geschnitten und im Wok angebraten zu asiatischen Nudelgerichten
- knusprig frittiert/ gebacken in Backteig/ Panade (Pakora)
- roh oder blanchiert als Salat verarbeitet in vielen Variationsmöglichkeiten mit Dill, Kichererbsen, Granatapfel, Karotten, Kräutern,...

Lauch

Lauch ist ein ziemlicher Dreckspatz – unter seinen vielen Schichten verbirgt sich eine Menge Erde und Sand, doch lass dich davon nicht abschrecken! Im Gegenteil: es ist eher ein gutes Zeichen, wenn der Lauch noch etwas schmutzig ist. Daran erkennst du, dass er nicht maschinell vorbereitet wurde, sondern quasi direkt vom Feld bei dir in der Küche landet.

Bevor du also loslegen kannst, solltest du Lauch gründlich waschen; und mit gründlich meine ich wirklich gründlich. Es reicht nicht aus, wie bei anderen Gemüsesorten nur die Oberfläche abzuwaschen, da sich der Dreck bei Lauch eher darunter befindet.

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).

Rezept der Woche: Saftiger Möhrenkuchen

Zutaten:

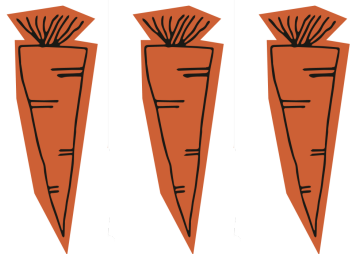
- 300g Mehl
- Halbes Päckchen Backpulver (ca. 7g)
- Zimt nach Belieben (ich habe ca. 3 gute TL genommen)
- 70g Kokosblütenzucker
- 100g gemahlene Mandeln
- 300g Karotten
- 150ml Öl
- 3 EL Apfelmus (ungezuckert)
- Zitronensaft einer halben Zitrone
- Abrieb einer halben Zitronenschale

Zubereitung:

1. Heizt den Backofen auf 170 Grad vor.
2. Vermengt zunächst alle trockenen Zutaten miteinander. Also das Mehl mit dem Backpulver, dem Zimt, dem Kokosblütenzucker und den gemahlenden Mandeln.
3. Häckselt nun die Möhren mit einer Küchenmaschine oder Mixer.
4. Nun vermengt ihr in einer anderen Schüssel alle flüssigen Zutaten. Gebt also das Öl, den Zitronensaft, den Apfelmus und den Zitronenabrieb zu den Möhren. Tipp: Ich habe die Zitronenschale klein geschnitten und durch eine Knoblauchpresse gepresst.
5. Vermengt nun die trockenen Backzutaten mit den flüssigen. Am besten per Hand!
6. Gebt den Kuchenteig nun in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform.
7. Der Kuchen sollte ca. 50 Minuten backen. Macht unbedingt den Stäbchentest! Jeder Backofen ist anders. Beachtet das bitte.

Quelle:

<https://www.vchangemakers.de/homepage/rezept-saftiger-moehrenkuchen-mit-wenig-zucker-vegan/>



Copyright PlantAge eG, 2022

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

DE-ÖKO-006

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm