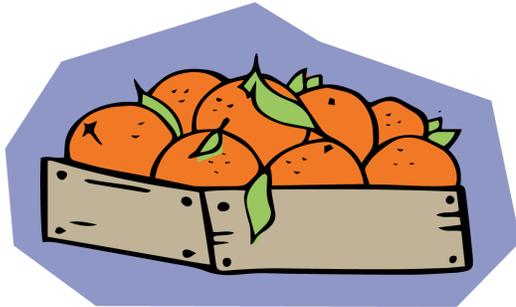


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE

OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 33



Die Obstlieferung ist da!
Alle, die auch Südfrüchte
zur Gemüsekiste zusätzlich
buchen möchten, finden

[HIER](#) die Infos.

ERNTE DER WOCHE

- Tomaten*
- ggf. Gurke*
- Zucchini
- Stangensellerie
- Lauch oder Zwiebeln**
- Thai-Basilikum*

Vom Biohof Zielke:

- Salat
- Möhren
- Bohnen *statt Gurke*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 32\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 31\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

beim **Mitmachttag** am vergangenen Samstag haben uns 10 Menschen tatkräftig unterstützt. Zusammen mit Gärtner Jan-David und Office-Praktikantin Paula haben wir die Möhren auf dem neuen Acker vom Unkraut befreit. Die Melde stand dort schon ziemlich hoch, aber wir sind gut vorangekommen und haben den ganzen Satz geschafft. Vielen lieben Dank für eure Mithilfe! Die nächste Gelegenheit, Acker-Luft zu schnuppern, bietet sich am **Samstag, 27. August**. Die Mitmachtage sind nicht nur tolle Möglichkeiten sich kennenzulernen und eine schöne gemeinsame Zeit auf dem Acker zu verbringen, sondern sind für unser Team auch eine Entlastung und fester Bestandteil einer solidarischen Landwirtschaft. [HIER](#) findet ihr alle Infos zum Mitmachttag und wie ihr euch anmelden könnt. Wir freuen uns auf euch!



Außerdem möchten wir euch nochmal ganz herzlich zum diesjährigen großen **Erntefest am 10. September** einladen. 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.

Momentan pflanzen wir die letzten Kulturen im Freiland, z. B. **Endivie und Rucola**. Ansonsten kämpfen wir uns durch die Ernte, bewässern fleißig aufgrund der Hitze und versuchen, Unkraut zu entfernen wo es noch geht.

Schwitzige Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachttag am 27. August](#)

[Mitmachttag & großes Erntefest am 10. September](#)
immer von 10-16 Uhr, Erntefest open end

Teamsache: Alan

What brought you to PlantAge?

I really like being outside so a job that allows me to work in nature is great for me. That's why I came to work at PlantAge.

What are your tasks/responsibilities?

I take care of the watering system and work on the field.

What motivates you?

I really like learning new things so constant improvement of my skills is what motivates me.

What is your favorite place at PlantAge?

My favorite place is machinehall because there I can find everything that I need.



Gemüsetipps: Kräuter

Trocknen:

Das Grandiose an Kräutern: Man kann sie hervorragend trocknen. Mit "harten" Kräutern wie Rosmarin, Salbei, Thymian klappt das zu jeder Jahreszeit, auch wenn bei im Winter gekauften Sträußchen mal was übrig bleibt, bei Zimmertemperatur oder auf der Heizung (riecht auch fantastisch). Bei weichen Kräutern mit höherem Wassergehalt (Basilikum, Petersilie, Dill, Liebstöckel, ...) geht das im Sommer super in der Sonne oder mit einem Dörrautomaten, der energiesparend auf niedriger Temperatur schonend trocknet.

Würze:

Harte Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei werden mitgekocht, weiche wie Petersilie, Dill, Koriander, Liebstöckel, ... erst am Ende der Kochzeit hinzugeben.

Verwertung:

Weiche Kräuter (Basilikum, Petersilie, Koriander, Dill, Liebstöckel, Minze, Schnittlauch, Bärlauch, Zitronenverbene, Kerbel):

- Zu Pesto/ Saucen/ Dips verarbeiten (super für leicht welke Blätter, die so nochmal weiter gelagert werden können)
- Smoothies beigeben (besonders gut: Basilikum, Zitronenverbene, Melisse, Minze)
- Als Beigabe zu Aufstrichen und (pflanzlichem) (Frisch-)Käse
- Für Füllungen, z. B. für Pasta

Harte Kräuter (Thymian, Rosmarin, Salbei, Oregano, Majoran, Estragon):

- Zu Ofengemüse, Kartoffel- und Gemüsegerichten, in Saucen
- Zu Ofentomaten, in Eintöpfen
- Zu geschmortem Steinobst
- Salbei: frittieren und als Topping auf Gerichten verwerten
- Als Beigabe zu selbst gebackenem Brot/ Focaccia/ Brötchen/ Grissini

Rezept der Woche: Cremige Salatsuppe

Eine leichte Suppe, geeignet - auch kalt - als Sommergericht oder Vorspeise. Sie lässt sich gut aus allen "müden" Salatresten und/ oder Blattspinat zubereiten, die dringend verarbeitet werden sollten. Die Zugabe von (Frühlings)-Zwiebeln und frischen (gern auch "müden") Kräutern wie Petersilie und Basilikum sorgt für herzhaftes bzw. frisches Aroma, das gut zur leicht bitteren Salatnote passt. Die Suppe schmeckt aber auch ohne diese Zugaben. Für Cremigkeit sorgt Tahina, das funktioniert übrigens ebenso gut mit einem anderen Nussmus.

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ oder 1 kleiner Salatkopf oder 2-3 Handvoll Pflücksalat/ Blattspinat
- ½ Zwiebel oder 1 kleines Stück Lauch oder 1-2 Frühlingszwiebeln (optional)
- 3 EL Bratöl oder Olivenöl
- Einige grob gehackte Stiele Petersilie oder etwas grob gehackten frischen Basilikum (optional)
- 3-4 EL Tahina (Sesampaste)
- Salz
- 1 Schuss Säure (Essig oder Zitronensaft)
- 1 Prise Zucker oder 1 TL Sirup nach Bedarf

Zubereitung:

1. Vom Salatkopf die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und in grobe Streifen schneiden. Falls verwendet, die Zwiebel schälen, Lauch oder Frühlingszwiebel putzen, waschen und alles grob hacken.
2. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den Salat sowie, falls verwendet, Zwiebel, Lauch, oder Frühlingszwiebel und die Kräuter darin 2-3 Minuten anbraten. Mit Wasser aufgießen sodass alles gerade gut bedeckt ist, und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Tahina in einem Standmixer oder mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher zerkleinern. Mit Salz und Säure (Essig oder Zitronensaft) würzen. Falls der Geschmack zu bitter ist, etwas süßen.

Tipps:

Einlage: Als Einlage passen gut Croûtons aus altbackenem Brot oder in der Pfanne geröstete Samen oder Nüsse (z. B. Kürbiskerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne).

Zero-Waste-Variante: Mit Resten, wie z. B. einer vorgekochten Kartoffel oder einigen Löffeln gekochter Hülsenfrüchte, püriert, wird die Suppe sämiger und sättigender.

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)