

# GEMÜSEBRIEF

KW 36



## ERNTE DER WOCHE

- Bohnen\*
- Paprika\*
- Tomaten\*
- Kürbis\*\*
- Zucchini\*\*
- Mangold\* - Glatter Silber
- Roter und grüner Salat\*\*
- Chinakohl\*\* - Bilko und Granat
- Thymian\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 35\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 34\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wenn wir Kürbisse und Kartoffeln ernten, dann ist klar, dass eine neue Jahreszeit beginnt. Diesen Wandel möchten wir mit euch am Samstag feiern und **laden euch zum [Erntefest auf den Acker ein](#)** ♥ Wir haben für euch ein kleines Programm mit Führungen, Workshops, Essen und Kinderschminken geplant. Kommt vorbei!

In den nächsten Monaten werden wir unsere **Lager für den Winter füllen und die Folientunnel mit Wintergrün bepflanzen**. Nächste Woche geht es schon los. Im ehemaligen Gurkentunnel wird Postelein gepflanzt und die Paprikas machen Platz für Feldsalat. Das lässt uns leider keine Zeit zu warten, bis alle Paprikas ihre rote Farbe erreicht haben. Mensch, das dauert aber auch einfach so unfassbar lange! Wir wussten ja, dass man als Gärtner:in Geduld braucht, aber die Paprikas fordern uns echt heraus. Bei den Möhren sieht man ja wenigstens nichts, aber die Paprikas hängen seit Wochen prall und strahlend vor unseren Augen, aber an der Farbe verändert sich nichts... Zum Glück kann man ja auch grüne Paprikas essen oder sie [zu Hause nachreifen lassen](#).

Diese Woche gibt es auch **die letzten Zucchini**! Da die Ernte schon seit ein paar Wochen stark zurück geht, ernten wir statt 3x nur noch 2x pro Woche. Das Absuchen der etwa 1.800 m<sup>2</sup> Zucchini nimmt nämlich immer wieder viel Zeit in Anspruch und soll sich lohnen. Dadurch können die Zucchini schon etwas ausgewachsener sein, eignen sich aber dennoch wunderbar zum Verarbeiten als Suppe oder zum Überbacken im Ofen. Bei der letzten Ernte haben wir alles mitgenommen was da war, deshalb sind auch viele kleine dabei.

Kennt ihr schon unser [Joker-Formular](#)? Damit könnt ihr eure Joker ganz bequem selbst eintragen und sie werden mehr oder weniger automatisch in unsere Packlisten übertragen. Auf diesem Wege können wir Fehler bei der Übertragung aus E-Mails vermeiden. Joker müssen immer bis am Mittwoch eine Woche vor der nächsten Lieferung eingetragen werden, damit wir mit der Ernteplanung und Vorbereitung der Auslieferung rechtzeitig starten können. Bitte verwendet dafür das [Joker-Formular](#), welches ihr unter "[Kontakt](#)" auf unserer Webseite findet.

Wer unseren kleinen **Imagefilm** noch nicht gesehen hat, kann ihn [HIER anschauen](#). Beim Erntefest möchten wir den zweiten Film über die PlantAge Community mit euch schauen.

Solidarische Grüße  
Euer PlantAge Team

## [Erntefest am 11. September](#)

**13-16 Uhr** Mitmachaktionen

**Ab 16 Uhr** Erntefest mit Workshops, Kürbissuppe, Lagerfeuern uvm.

# Sophias Gemüse-Tipps: Bohnen & Kürbis



## **Vorsicht**

Bohnen dürfen nicht im Rohzustand verzehrt werden, sie enthalten Pflanzeiweißverbindungen, die zu starken Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen führen können. Beim Garprozess werden sie aber vollständig abgebaut und stellen keine Gefahr mehr für die Gesundheit dar. Auch frische Bohnen müssen immer erst gekocht/ blanchiert/ im Wok gegart werden.

## **Zubereitung**

FrISCHE Bohnen sind im Kühlschrank nur einige Tage haltbar, können aber – kurz blanchiert – gut eingefroren werden.

## **Verwendung**

- in Suppen/ Eintöpfen
- gegart als Salat
- als Füllung für Tacos, herzhaft Pfannkuchen, Fladenbrot
- zu Getreide, Reis, Nudeln
- als Wok Gemüse, z.B. mit Tofu und scharfer (Erdnuss)Soße
- als Auflauf mit Kartoffeln, Bechamelsoße und Semmelbröselkruste
- geschmort mit Tomaten und Kräutern (Thymian, Bohnenkraut, Rosmarin...)



## **Saison & Reife**

Die Erntezeit von Kürbis ist von August bis November. Danach als Lagerware. Wenn Kürbisse reif sind, klingen sie hohl, wenn man auf die Schale klopft und haben einen verholzten Stiel. Kleinere Exemplare haben meist ein festeres Fruchtfleisch, mehr Geschmack und sind weniger faserig.

## **Lagerung**

Intakte, reife Kürbisse lassen sich bis zu acht Monate lagern. Am Besten an einem trockenen, dunklen Ort bei maximal 15 Grad Celsius. Aufgrund ihres Gewichts bekommen sie leicht Druckstellen, deshalb ist es optimal sie in Einkaufsnetzen aufzuhängen.

## **Kerne**

Kürbiskerne sind unglaublich gesund und lassen sich vielseitig verwenden. Als Topping für Salate und Gemüsegerichte, als Kruste für Bratlinge oder als Kontrast zu süßen, fruchtigen Desserts.

## **Schale**

Theoretisch ist die Schale aller Kürbisarten essbar. Doch sind manche sehr hart und somit ungenießbar. Ultimativer Trick: Ein Stück Kürbis auf der Schalenseite aufliegend im Ofen backen. Wenn die Schale in der gleichen Zeit wie das Fruchtfleisch weich wird, kann sie problemlos mitgegessen werden. Wenn Sie noch hart ist, besser wegschneiden.

*Die Tipps und Informationen 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: [Omas Bohnensalat](#)

## Zutaten

- 1 kg grüne Bohnen
- 1 (kleine) Zwiebel, rot oder weiß
- 3 EL geschmacksneutrales Öl
- 2 EL Weißweinessig
- 1/2 EL Zucker (und etwas Zucker für das Kochwasser)
- 2 EL Salz
- etwas schwarzen Pfeffer
- 1 TL getrocknetes Bohnenkraut oder frisches Bohnenkraut nach Geschmack

## Zubereitung

Wenn nötig, werden die Bohnen erst einmal gewaschen. Dann geht es an's „Schnippeln“: man schneidet mit einem kleinen, scharfen Messer oben und unten ein Stück (etwa einen halben Zentimeter) der Bohne ab. Sind die Bohnen etwas älter und härter, kann man ein „Fädchen“ entlang des Striches (der Einkerbung) mit abziehen. Je nach Größe der Bohne wird sie nun ein oder zweimal durchgeschnitten und die Stücke in eine zweite Schüssel (oder ein Sieb) gelegt.

Nun füllt man einen größeren Topf zur Hälfte mit Wasser und bringt es zum Kochen. In das Kochwasser kommen 2 EL Salz und 1 EL Zucker. Kocht das Wasser, kommen die geschnittenen Bohnen hinein und werden bei offenem Deckel und sprudelndem Kochwasser je nach Dicke 10-15 Minuten bissfest gekocht. Sind sie durch, gießt man sie in ein Sieb und schreckt sie mit reichlich eiskaltem Wasser ab: zum einen bleiben sie so bissfest und können nicht nachgaren und zum anderen behalten sie so ihre frische grüne Farbe.

Nun rührt man aus den oben genannten Zutaten das Dressing zusammen und gibt es zusammen mit den abgetropften Bohnen in eine Salatschüssel. Dann schneidet man eine (kleine) Zwiebel ganz fein und gibt sie über den Salat. Jetzt wird nochmals alles gut vermengt und dann darf Omas Bohnensalat noch gerne etwas durchziehen. Vor dem Servieren bitte nochmals abschmecken, da die Bohnen recht viel Salz und Essig „schlucken“.

## Hier kocht Alex: [Tortillawraps mit frischem frischem Ofenkürbis und Hirtengenuss](#)

So musst Du Kürbis probieren! In diesem Video zeige ich euch wieder, wie ihr schnell und einfach ein köstliches Gericht für unterwegs zaubern könnt. Diese oberleckeren Wraps, gefüllt mit gebackenem Kürbis und cremigem Hirtengenuss, lassen sich einfach und schnell vorbereiten. Egal, ob für die Schultasche der Kinder, für die Mittagspause auf Arbeit oder bei einem schönen Picknick im Freien. Diese Wraps passen hervorragend in jede Lunchbox!