

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 36

Farm
fresh

ERNTTE DER WOCHE

- Gurke*
- Zucchini**
- Tomaten*
- Mangold**
- Salat**
- Bohnen*
- Möhren**

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Bei dem tollen Wetter sind wir froh, die Zwiebeln noch nicht geerntet zu haben. Sie können nun noch einige Tage auf dem Feld abtrocknen und ausreifen, bevor sie für den Winter ins Lager kommen.

Weniger Glück mit dem Wetter hat das [Biotop Oberland](#). Durch einen massiven Hagel vor wenigen Wochen ist die **gesamte Ernte zerstört** worden! Alle Folien der Gewächshäuser wurden durchlöchert. Der Schaden wird auf rund 50.000 Euro geschätzt. Durch Versicherung und Rückladen können materielle Schäden gedeckt werden. Doch die Mitglieder haben keine Ernte für den Winter. Damit Gemüse von lokalen Gärtnereien hinzugekauft werden kann, werden **Spenden** gesammelt. Viel wird durch die eigenen Genoss:innen gestemmt. Der Zusammenhalt der Genossenschaft und das Solidarische Konzept werden einem echten Härtetest unterzogen.

Eure Unterstützung - auch kleine Beträge - werden sehr wertgeschätzt!

Biotop Oberland eG

IBAN: DE18 4306 0967 8232 0314 00

BIC: GENODEM1GLS

GLS Bank

Verwendungszweck: „Zuwendung

Hagelschaden“ (Wichtig, bitte immer mit angeben!)



Alle eingehenden Spenden werden vollständig für den Gemüsekauf von Partnerbetrieben verwendet. Bitte beachtet, dass das Biotop als Genossenschaft **keine Spendenquittungen** ausstellen darf und die Spende somit steuerlich nicht absetzbar ist.

Bestellfrist für Obst aus Griechenland:

In der nächsten Ernte erwarten euch biozyklisch-vegane Granatäpfel, Zitronen und Bananen. Für die Lieferung vom 19.-22. September endet der Bestellzeitraum am Sonntag, den 9. September. → [Jetzt bestellen](#)

Am **16. September** findet unser diesjähriges [Erntefest](#) statt. Wir feiern außerdem das 5-jährige Bestehen unserer Genossenschaft und haben einiges für euch vorbereitet: Workshops zum Anbau und gemeinsames Kochen, Ackerführungen, Lagerfeuer und es gibt Suppe für alle von [S_Kultur Frankfurt \(Oder\)](#). Wir wünschen uns, dass viele von euch kommen, um gemeinsam mit uns die Ernte zu feiern!

Alle sind herzlich willkommen! ♥

Euer PlantAge-Team



Gemüse-Tipps: Möhren

Blätter

Die Blätter der Karotten, auch Laub genannt, sind nicht nur essbar, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien und schmecken wie eine Mischung aus Karotte und Petersilie. Sie haben eine feste, leicht holzige Struktur weshalb ich sie roh fein geschnitten püriert oder gedünstet verwende.



Lagerung

Kühl und trocken lagern, vor Feuchtigkeit schützen, sonst schimmeln sie.

Wer die Möglichkeit hat selbst zu lagern, kann sie nutzen. In Holzkisten mit etwas

Erde können Sommer- und Spätkarotten in trockenen Kellern/ Speisekammern monatelang frisch bleiben. Außerdem lassen sie sich, kurz blanchiert, gut einfrieren.

Bundmöhren halten länger wenn die Blätter entfernt werden. Diese bleiben separat in eine leicht angefeuchtetes Küchentuch gewickelt frisch. Ganze Möhren bleiben im Gemüsefach etwa 7 – 10 Tage knackig.

Wiederbelebung

Schlaffe Möhren haben meistens nur einen Wasserverlust erlitten, nach zwei Stunden kaltem Wasserbad saugen sie sich voll und werden wieder knackig. Wenn sie fleckig oder nicht mehr reanimierbar sind, kann man sie immer noch schälen, ausschneiden und zu Suppen, Aufstrichen oder anderen cremigen Konsistenzen verarbeiten.

Verwertungstipps

Blätter

- für Smoothies, z.B. mit Äpfeln, Birnen, Beeren, Bananen, Melonen...
- fein gehackt im Salat oder Aufstrich
- als Basis für Pesto

Die Tipps 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: Pico de Gallo - Mexikanische Salsa

Was ist Pico de Gallo? Diese mexikanische Salsa, auch bekannt als „Salsa Fresca“ (frische Würzsauce) oder „Salsa Cruda“ (rohe Sauce), wird traditionell aus frischen Tomaten, Zwiebeln, Koriander, Limettensaft und Paprika hergestellt. Im Gegensatz zu anderen Dips, die püriert oder in einen flüssigen oder halbflüssigen Zustand gebracht werden, wird dieser Salsa-Dip nur durch Zerkleinern des Gemüses hergestellt. Dadurch eignet er sich nicht nur ideal als Dip für Nachos, sondern auch als Topping für viele Gerichte wie Tacos und Fajitas!

Zutaten

- 4 reife feste Tomaten ca. 600 g
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño oder Serranos Chili
- 1 Bund Koriander ca. 20 g
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Limettensaft oder mehr nach Geschmack
- ½ TL Salz oder mehr nach Geschmack
- ½ TL Pfeffer oder mehr nach Geschmack

Zubereitung

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Koriander fein hacken. Jalapeño entkernen und ebenfalls fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und reiben. Alles in eine Schüssel geben. Limettensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Mindestens 15 Minuten oder noch länger im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Die Pico de Gallo Salsa als Dip zu Tortillas, Tacos, Quesadillas, Nachos oder wie Bruschetta auf geröstetem Baguette oder Brot servieren. Guten Appetit!

Pico de Gallo Serviervorschläge

Pico de Gallo ist ein vielseitiger mexikanischer Salsa-Dip, den du zu Tortillas, Tacos, Linsen-Pfannkuchen, Nachos oder auf geröstetem Brot oder frischem Baguette wie Bruschetta servieren kannst. Du kannst ihn auch als Füllung für Wraps, Burritos oder Quesadillas verwenden. Dieser würzige Tomatensalat ist aber auch eine leckere, gesunde und erfrischende Beilage oder ein Topping für vegane Burger, Veggie Bowls, Pasta und Gnocchi!

Quelle: [Bianca Zapatka](#)

Copyright PlantAge eG, 2023

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

DE-ÖKO-006

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