

GEMÜSEBRIEF

KW 37



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Bohnen*
- Paprika*
- Tomaten*
- Zucchini**
- Roter und grüner Salat**
- Chinakohl** - Bilko und Granat
- Brokkolini* (kleiner Brokkoli)
- Lauch**
- Basilikum*

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 36\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 35\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Was ein **Fest!** Mit rund 150 Gästen aus Mitgliedern, Freund:innen und Interessierten haben wir am Samstag die Ernte gefeiert. Trotz des gemischten Wetters hatten wir einen ganz wundervollen Tag auf unserem Acker mit euch verbracht. Aglaja und Flo haben mit ihren Kameras die Momente festgehalten. Schaut mal rein! → [Fotos vom Erntefest](#)

Die zweite **Filmpremiere!** Passend zum großen Erntefest, wo wir alle - Genoss:innen, Mitarbeiter:innen, Nachbar:innen und Co. - gemeinsam auf dem Acker zusammen kommen, launchen wir unseren zweiten [Imagefilm über die PlantAge Community](#). "Ein grünes Wir-Gefühl" verbindet die Mitglieder bei PlantAge. Gemeinsam haben wir, unabhängig von Investoren und Banken, unsere eigene Lebensmittelversorgung in die Hand genommen. Quasi aus dem Nichts haben wir einen neuen Gemüsebaubetrieb aufgebaut, der inzwischen schon über 700 Haushalte versorgt und rund 30 Mitarbeiter:innen beschäftigt. Was für den einzelnen unmöglich ist, haben wir zusammen geschafft. → [Jetzt Film anschauen](#)

Huch, da sind ja doch noch neue **Zucchini**s im Feld. Und es reicht nochmal für eine Runde! Die letzte Chance für das leckere [Zucchini-Kartoffelpuffer](#) Rezept. Ähnlich geht es uns beim **Brokkoli**. Der sollte doch schon ganz geerntet sein? Doch da haben sich neue Röschen gebildet, die wir nochmal ernten können.

Die **Paprikas** im "kleinen Tunnel" werden diese Woche vollständig geerntet, denn da wird am Freitag schon frisch gepflanzt. Im Freiland haben wir noch ein paar Paprika für die nächsten Wochen. Klar, dass 1-2 Paprikas nicht als Hauptgericht für die Familie reicht, aber Paprikas anzubauen in unseren Breitengraden ist gar nicht mal so einfach. Wir sind daher sehr froh über die Ernte und hoffen ihr könnt die Früchte genauso wertschätzen.

Klimafreundliche Grüße
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

Mitmachttag am 16. Oktober von 11-16 Uhr



Gemüse-Tipps: Chinakohl & Kartoffeln

Chinakohl eignet sich sowohl roh als Salat oder gebraten als Gemüsebeilage. Entweder ganz in Streifen geschnitten oder als angebratene ganze Blätter, z.B. abgelöscht mit Sojasoße.

Chinakohl bildet auch die Basis für Kimchi, scharfer fermentierter Kohl, eine koreanische Spezialität. Im Internet findet ihr viele Anleitungen und Rezepte dazu, auch vegan (ohne Fischsoße). (Von [Sophia Hoffmann](#))

Kartoffeln beginnen bei Wärme und Licht schnell zu keimen. Die Triebe kann man nicht essen und sie entziehen der Kartoffel wichtige Nährstoffe. Deshalb schrumpft sie und verliert an Geschmack und Festigkeit. Beim Keimen entstehen auch viele grüne Stellen, die für uns Menschen schlecht verträglich sind und daher vor dem Essen weggeschnitten werden müssen.

Außerdem können Kartoffeln leicht schimmeln – bereits eine betroffene Knolle kann die Fäulnis auf viele andere Kartoffeln übertragen und unter Umständen den ganzen Einkauf unbrauchbar machen. Um das zu vermeiden, solltest du ein paar einfache Tipps zur richtigen Lagerung beachten.

1. Wähle einen dunklen Ort zur Aufbewahrung; zum Beispiel deine Speisekammer, den Keller, oder einen Schuppen im Garten. Wer all das nicht zur Verfügung hat, kann die Kartoffeln auch in einem (schwarzen) Leinenbeutel in der Küche aufbewahren und sie so vor Licht schützen.
2. Achte auf niedrige Temperaturen, denn ab etwa 10° C beginnen die Kartoffeln zu keimen. Gleichzeitig darf es nicht kälter als 4° C werden, denn sonst wandelt sich die Stärke in den Knollen in Zucker um, worunter der Geschmack leidet. Perfekt sind 4° C bis 8° C für die Kartoffeln.
3. Sorge für Trockenheit und genügend frische Luft, damit die Kartoffeln nicht schimmeln oder faulen. Plastikbeutel sind ungeeignet zur Lagerung von Kartoffeln.
4. Sieh von Zeit zu Zeit nach deinen Kartoffeln: Haben sich doch vereinzelt kleine Triebe gebildet, müssen die betroffenen Knollen möglichst schnell gegessen werden. Faule Kartoffeln müssen sofort entfernt und im Biomüll entsorgt werden. Durch regelmäßiges Umschichten sorgst du außerdem für ausreichend Belüftung.
5. Lagere die Kartoffeln getrennt von Obst, insbesondere von Äpfeln. Das Reifungsgas Ethylen, das viele Früchte abgeben, lässt die Kartoffeln sonst schnell verderben.
6. Für die langfristige Lagerung über mehrere Monate eignen sich nur unbeschadete Kartoffeln mit intakter Schale und ohne Druck- oder Keimstellen. Leicht beschädigte Kartoffeln sollten schnell gegessen werden. Wenn die Kartoffeln etwa gut verteilt auf Lattenrosten lagern, halten sie sich monatelang.

So viel zu beachten... Zum Glück übernehmen wir die Kartoffellagerung weitestgehend für euch. Wir haben bei uns vier Kühlcontainer, in denen wir unterschiedliche Lagerbedingungen schaffen können, was die Temperatur und Luftfeuchte betrifft. Denn Rote Bete, Möhren, Kürbis, Kohl, Kartoffeln und was sonst noch so in den nächsten Wochen und Monaten in unser Lager wandert, hat unterschiedliche Ansprüche. Die Zwiebeln lagern gut belüftet in unserer Lagerhalle.

Rezept der Woche: Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Joghurt-Dip

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 500 g Kartoffeln
- 3 EL Weizenmehl
- 2 EL Maisstärke
- 1 Zwiebel, klein
- 1 TL Salz
- 1/3 TL Chilipulver
- Rapsöl
- Salz + Pfeffer



JOGHURT-DIP

- 250 g veganer Joghurt
- 1 EL Tahin
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Minze, frisch gehackt
- 1 Prise Salz + Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und mit der Zucchini fein raspeln. Mit dem Salz vermengen und ein paar Minuten stehen lassen. Das überschüssige Wasser mit den Händen herauspressen.
2. Die Zwiebel fein hacken. Zusammen mit Mehl, Stärke und Chilipulver zur Zucchini-Kartoffel-Masse geben.
3. In einer großen Pfanne etwas Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Einen gehäuften Esslöffel der Masse hineingeben, platt drücken und von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für den Dip die Minze fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Masse verrühren. Mit den Puffern servieren.

Hier kocht Alex: Würzige Pizzataschen für unterwegs

Diese würzig-deftigen Pizzataschen sind garantiert ein absolutes Highlight für euren veganen Unterwegs-Schmaus. In diesem Video zeige ich euch, wie ihr aus einem einfachen Fertig-Pizzateig diese veganen Taschen kreiert. Ich garantiere euch, für diese würzig-deftigen Pizzataschen wird euch jeder beneiden, der sich für's langweilige Gurkenbrot entschieden hat.

Wenn ihr jetzt Bock auf Pizzataschen to go bekommt, macht euch gleich ran an den Ofen!

Copyright PlantAge eG, 2021

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

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

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.