

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 38



ERNTE DER WOCHE

- Kürbis* - Sweet Dumpling
- Tomaten*
- Palmkohl
- Radieschen
- Salat**
- Porree**
- Fenchel**
- Gurke* oder Zucchini* oder Brokkoli* oder Stangensellerie

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 36\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Es hat uns die allergrößte Freude bereitet, mit so vielen tollen Menschen am Wochenende das **Erntefest** und den 5-jährigen Geburtstag unserer Genossenschaft zu feiern. Es waren viele neue Gesichter dabei, die meisten waren zum ersten Mal auf ihrem eigenen Acker oder haben erst vor kurzem von uns erfahren und planen noch, sich für die Genossenschaft anzumelden. Die letzten Gäste haben sich erst heute - am Montag - auf den Heimweg gemacht, weil es ihnen bei uns so gut gefallen hat, dass sie gleich noch zwei Nächte gecamppt haben. Wir nehmen das mal als Kompliment. ;-)



Die neue Woche beginnt mit **Bauernhoffahrten**. 30 Kinder aus einer Frankfurter Kita kommen uns Montag und Dienstag besuchen. Wir schauen mit ihnen, wie wächst Gemüse eigentlich, was gibt es sonst zu entdecken auf dem Acker und bereiten gemeinsam ein Mittagessen auf dem Feld zu.

Doch auch in allen anderen Bereichen von PlantAge geht es tüchtig zu Gange. Wir lösen die letzte Mitarbeiter:innen-Wohnung in Markendorf auf. Ab November werden alle Mitarbeitende aus der Region kommen und die Unterkünfte werden nicht mehr benötigt. Es gehört zu unserer

Postwachstumsplanung dazu. In diesem Rahmen haben wir noch einige [Möbel günstig abzugeben](#) (auch ein Transport nach Berlin ist ggf. möglich). Auch unser Büro wird noch vor dem Winter in neue Räumlichkeiten umziehen. Wir sind dann in unmittelbarer Nähe der Packhalle, sodass Absprachen und Organisation noch viel flüssiger - Hand in Hand - ablaufen können.

Diese Woche ist wieder **Obstzeit und die Lieferung von biozyklisch-veganem Obst aus Griechenland** findet gleichzeitig statt.

Zum Gemüse der Woche: Die ersten **Kürbisse** vom eigenen Acker werden geerntet! Wir haben eine kleine Vielfalt an Kürbissen angebaut, die wir letztes Jahr in einem Versuch ausprobiert haben. Sweet Dumpling war mit Abstand unser Favorit. Zum einen ist er wegen der kleinen Größe perfekt als Solawi-Kürbis geeignet und zum anderen schmeckt er einfach so lecker!

Zucchini, Gurke, Stangensellerie oder Brokkoli? Ja, die **Saison geht zu Ende** und es gibt ein kleines Potpourri aus Resten.

Wir planen die Ernte in der Regel am Freitag, am Montag morgen wird alles angeschaut und finalisiert. Am Dienstag und Mittwoch ernten wir, damit es frisch bei euch ankommt. Dabei kann es schon mal zu **wetter- oder betriebsbedingten Änderungen** kommen.

Gemüse-Tipps: Sweet Dumpling

Der Sweet Dumpling wächst wenig wuchernd, bevorzugt einen sonnigen Standort mit hoher Nährstoffversorgung und stammt ursprünglich aus Mexiko. Nach etwa 100 Tagen (dieser Kürbis reift ein wenig länger als andere Kürbissorten) können dann ab Ende September bis Anfang Oktober pro Pflanze 4-6 Kürbisse geerntet werden. Die einzelnen Kürbisse wiegen zwischen 300 und 600 Gramm. Damit gehört der Sweet Dumpling eher zu den kleinen Kürbissorten. Seine Schale ist meist grün-gelb gestreift. Das Fruchtfleisch ist hell gefärbt, fest und sehr zart.

Dieser Kürbis ist einer der wohlschmeckendsten Kürbisse. Er verfügt über ein feines Kürbisaroma fast Kastanienähnlich. Und wie sein Name schon verrät, hat er eine leichte Süße.

Der Sweet Dumpling hat einen entscheidenden Vorteil: Er muss nicht geschält werden!

- Der Kürbis kann roh, beispielsweise im Salat, gegessen werden.
- Er lässt sich zudem wunderbar in der Pfanne braten oder backen.
- Das Fruchtfleisch kann auch hervorragend wie Bratkartoffeln zubereitet werden.
- Auch als Füllung oder im Gratin macht sich der Sweet Dumpling gut.
- Ebenso lässt er sich gut zu Suppen, Pürees oder Puffer verarbeiten.

Lagerung

Wenn die Schale unversehrt ist, kann der Sweet Dumpling sehr gut gelagert werden. In einem kühlen und trockenen Raum bei einer gleichmäßigen Temperatur von 10 °C bis 15 °C hält er sich rund 4-5 Monate.

Quelle: [Gute Küche](#)



Rezept der Woche: Pfannen-Radieschen

Radieschen finden meist roh in der Küche Verwendung. Ob als Topping auf dem Brot oder im Salat, Radieschen lassen sich sehr vielseitig zubereiten. Doch wenn nun die Temperaturen vielleicht doch demnächst etwas herbstlicher werden, habt ihr vielleicht Lust, mal ein warmes Radieschen-Rezept auszuprobieren. In der Küche soll es schließlich nicht langweilig werden. Dieses Rezept jedenfalls ist eine tolle Abwechslung und im Handumdrehen zubereitet! Das Beste: Es gibt keinen Abfall, denn auch die Blätter der Radieschen werden verwendet!

Zutaten:

- 10 Radieschen
- 2 EL Olivenöl
- 2 Datteln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Zitrone - Saft
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Coco Aminos oder Ketjab Manis oder 1 TL Sojasauce und 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Die Radieschen vom Grün trennen, ein bisschen des Stängels an der Knolle lassen. Die Blätter dabei aufheben und für die spätere Verwendung beiseite stellen. Nun die Radieschen gut waschen und putzen, speziell um die Stängel gut von Sand befreien. Die Radieschen halbieren, die Datteln fein würfeln und die Knoblauchzehen anquetschen und hacken. Nun alles mit dem Olivenöl in einer Pfanne anrösten, etwas durchschwenken und mit dem Saft einer halben Zitrone ablöschen. Das beiseite gestellte Radieschengrün in Streifen schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben und gut durchmischen. Nun mit den Coco Aminos ablöschen, Hitze etwas reduzieren und noch ein wenig einköcheln lassen

Extratipp: Statt Datteln passen hier ebenso Rosinen oder gewürfelte Trockenaprikose. Ihr könnt genauso gut 1 EL gewürfelten Apfel anstatt der Datteln verwenden

Quelle: [Vegan Masterclass](#)