

# GEMÜSEBRIEF

KW 32



## ERNTE DER WOCHE

- Tomaten\*
- Gurke\*
- Zucchini
- Stangensellerie
- Rote Beete\*\*
- Salat\*\*
- Lauch\*\*
- Salbei\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 31\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 30\)](#)

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

unsere **Knoblauchernte** ist leider nix geworden :-| Unsere Böden sind vorwiegend sehr sandig, aber insgesamt auch recht heterogen und es gibt immer wieder lehmige Ecken. Der Knoblauch hat eine solche lehmige Ecke erwischt, wodurch die Pflanzung im Herbst schon nicht ganz optimal war, da er nicht tief genug in die Erde konnte. Auch jetzt die Ernte ist dadurch erschwert, weil der Boden bei Trockenheit hart wie Beton wird. Mit jedem Jahr lernen wir den Acker besser kennen und hoffen auf eine erfolgreiche Ernte im nächsten Jahr. Wir lassen uns davon nicht unterkriegen. Andere Kulturen sehen dafür richtig toll aus, wie zum Beispiel Steckrübe und Rosenkohl (Rosenkohl wird im Januar geerntet).

## Aufruf zur Teilnahme an der Demo "Schließung aller Schlachthäuser" von ARIWA (Animal Rights Watch):

"Wie jedes Jahr wollen wir auch 2022 mit euch für die Schließung aller Schlachthäuser demonstrieren. Die große Demoreihe ist über den Sommer wieder in zahlreichen Städten geplant. Grenzenlose Gewalt gegen Tiere bei Zucht, Nutzung, Mast und Schlachtung, aber auch die Klimakrise, Lebensraumzerstörung und

Artensterben, sowie nicht zuletzt das erhebliche Pandemie-Potenzial sind nur einige Gründe, um das Schlachten und den menschlichen Tier-Konsum endlich konsequent und dauerhaft zu beenden.

**Demo: 20.08.2022 um 12 Uhr in der Wilmersdorfer Straße 52**

Am 19.08. findet zudem um 15 Uhr eine Mahnwache vor dem BMEL (Wilhelmstraße 56) statt."

Weitere Infos zur Demo findet ihr unter [www.schlachthaeuser-schliessen.de](http://www.schlachthaeuser-schliessen.de).

Aktive Grüße  
Euer PlantAge Team

**Nächste Veranstaltungen:**

[Mitmachtag, am 13. und 27. August](#)

*Immer von 10-16 Uhr*



# Gemüsetipps: Stangensellerie

## Lagerung

Stangensellerie hält im Kühlschrank locker eine Woche. Da er einen hohen Wassergehalt hat, hält ihn ein feuchtes Küchentuch länger frisch.

## Verwertungs-Ideen

Sowohl die Blätter von Stangen- wie auch von Knollensellerie können und sollen verwendet werden. Sie sind sehr würzig und lassen sich fein geschnitten wie Petersilie oder Liebstöckel als Kräuter in Dressings/ Aufstrichen/ als Topping verwenden oder als Zugabe zu Suppen, Eintöpfen und Getreidegerichten. Getrocknet kann man sie z. B. zusammen mit Möhrengrün für selbstgemachte Gemüsebrühe verwenden.

- pur und roh, mit Dip als Snack oder Reiseproviant
- als Salat-Zutat, z.B. in Kombination mit saisonalen Kollegen wie frischem Mais
- zu allen Gerichten, die einen knackigen Frische-Kick benötigen, z.B. Kartoffelsalat, Gerichte aus Hülsenfrüchten, Getreiden
- in Gemüseintöpfen, Tomatensuppe
- fein geschnitten mit dem Sesam-Chili-Dressing des Gurkensalats (s. Rezept)
- in Füllungen (Wraps, Sommerrollen, Sandwiches, Tacos, Fladenbrote, Sushi)
- als Saft, gemischt mit Apfel, Karotte, Bete, Ingwer, Gurke, Spinat, ...

## Rezept der Woche: Cremiges Tahini-Tzaziki / Verprügelter Gurkensalat mit Sesam und Chili

Diese beiden schnellen Salatrezepte hauchen ihnen neues Leben ein: Die vegane Variante des griechischen Vorspeisen-Klassikers wird mit einem herrlichen cremigen Dill-Knoblauch-Dressing auf Basis von Sesampaste hergestellt.

Beim zweiten, etwas brachial klingenden Rezept, kann man super seine Aggressionen loswerden. Die Gurke wird mithilfe eines schweren Gegenstands (Nudelholz, Pfanne, großes Messer) richtig gehend verdroschen, bis die Struktur aufplatzt, der Geschmack sich intensiviert und das Dressing richtig gut einziehen kann.

Diese Technik stammt aus der asiatischen Küche, macht richtig Spaß und das Ergebnis schmeckt hervorragend. Außerdem sieht man der Gurke nach dieser Bearbeitung ihre Müdigkeit gar nicht mehr an ...

### Zutaten: Tzaziki (für 2 Portionen)

- 1 Gurke
- 4 EL feines Tahini (Sesampaste)
- 100 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
- 2 EL Olivenöl

- Saft und Abrieb 1 Zitrone
- 4 Zweige frischer oder 2 TL getrockneter Dill
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung: Tzaziki (15 min)

1. Die Gurke (falls nicht bio) schälen und mit einer Küchenmaschine oder einer Reibe fein raspeln. Gurkenraspel in einem feinmaschigen Sieb etwas auspressen.
2. Tahini, Wasser, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft in einem Blender oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dressing zerkleinern.
3. Den (gehackten) frischen oder trockenen Dill dazugeben. Mit Gurkenraspeln vermengen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch mehr Zitronensaft dazugeben.

### Zutaten: Gurkensalat mit Chili und Sesam (für 2 Portionen)

- 1 Gurke
- 1 TL Salz
- 1 ½ TL Zucker
- 2 TL Sesam
- ½ oder 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Reis- oder Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
- ½ Chilischote oder getrocknete Chilischoten, fein geschnitten



### Zubereitung: Gurkensalat mit Chili und Sesam (15 min)

1. Die Gurke auf einem großen Brett mit schwerem Werkzeug doll verprügeln, bis sie richtig gehend zermatscht ist.
2. Anschließend der Länge nach halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker bestreuen und gut vermengen. 5 Minuten durchziehen lassen.
3. Den Sesam in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis er zu duften beginnt. Alle restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren, über die Gurkenstücke geben und mit Sesam bestreuen.

### Fun Fact

Ihr könnt für beide Rezepte auch Zucchini verwenden.

*Die Tipps, Informationen und Rezepte 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)*