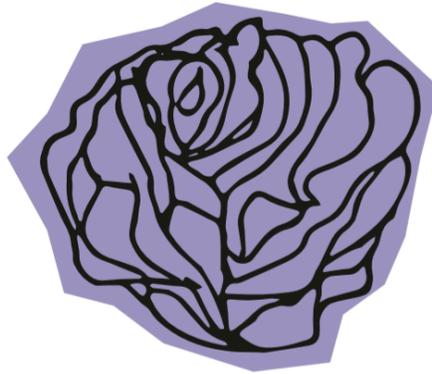


GEMÜSEBRIEF

KW 18



ERNTE DER WOCHE

- Radieschen* - Rudi & French Breakfast
- Oregano*
- Dill*
- Pak Choi*
- Mangold*
- Salat* - Totalai (rot) & Speedway (grün)
- Porree

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau



→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 16+17\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 14+15\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Ab dieser Woche geht es wieder mit dem **wöchentlichen Lieferrhythmus** weiter. Und das ist jetzt für uns auch ganz wichtig, denn die neuen Frühlingskulturen haben oft nur kleine Erntezeitfenster. Außerdem sollen in wenigen Wochen schon die Tomaten und Gurken gepflanzt werden und dafür muss Platz im Folientunnel geschaffen werden. Daher wird der Pak Choi diese Woche komplett geerntet und es gibt eine fette Ladung frischen Salat. Auch Mangold, Dill und Oregano sind für diese Saison wieder neu dabei.

Da es viel Blattgemüse diese Woche ist, empfehlen wir Mangold und Pak Choi als warmes Gericht zu verarbeiten. Mit Mangold kann man zum Beispiel leckere Lasagne oder Quiche machen, ihn wie Spinat zubereiten oder in der Pfanne anbraten und mit Reis servieren. Pak Choi eignet sich super für asiatisch inspirierte Rezepte, wie aus dem [letzten Gemüsebrief](#).



Wer am Wochenende bei unserer **Ackerführung** war, konnte sich selbst ein Bild machen, wie das Gemüse bei uns im Folientunnel und auf dem Acker wächst. Wir selbst hatten eine richtig schöne Zeit mit allen auf dem Acker und auch die interessanten Gespräche abseits der offiziellen Führung haben uns ganz viel gegeben. ♥

Umso mehr freuen wir uns, dass unsere **Mitmachtage dieses Jahr wieder jeden Monat stattfinden!** Den Start machen wir am **11. Mai**, wenn wir gemeinsam **Tomaten und Gurken im Tunnel pflanzen**. Das ist alles Handarbeit und wir können eure Unterstützung wirklich gut gebrauchen! Wir würden uns daher sehr freuen, wenn viele Helfer:innen kommen, um gemeinsam zu ackern und den Tag in der Natur zu verbringen. **Natürlich sind auch Kinder ganz herzlich willkommen!** Ihr werdet dabei von unseren Gärtner:innen angeleitet und wie immer ist die Veranstaltung für alle kostenfrei. Bringt gerne Freund:innen mit oder kommt alleine und lernt vor Ort nette Menschen aus der PlantAge-Community kennen.

→ [Jetzt zum Mitmachtag anmelden](#)



Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachtag, am 11. Mai von 10-16 Uhr](#)

MAI

TERMINE

- 7.-9.05. - Obstkiste
- 11.05. - Mitmachttag
- 12.05. - Vegan Sunday's
- 14.-16.05. - Obstzeit
- 25.05. - PlantAge eG
Generalversammlung

SAISONALES

- Salat
- Mangold
- Radieschen
- Rettich
- Pak Choi
- Kohlrabi
- Fenchel
- Schnittlauch
- Dill
- Oregano
- Salbei
- Frühlingszwiebel
- Spinat
- Rucola

WWW.PLANTAGE.FARM/VERANSTALTUNGEN

Gemüsetipps: Salat richtig lagern

Wenn ein Salatkopf nicht direkt in der Salatschüssel landet, lagere ihn am besten im Ganzen. Entferne jedoch vorher welke Blätter. Salate mit Wurzelballen stellt man in eine Schüssel mit etwas Wasser, sodass sich die Pflanzen selbstständig mit Feuchtigkeit versorgen und länger leben können. Lose Salatblätter kannst du entweder ohne sie zu waschen oder bereits gewaschen und geputzt aufbewahren. Weil das Dressing die Blattstruktur beeinflusst, gibt man es erst kurz vor dem Verzehr zur benötigten Salatmenge. Wichtig ist auch, dass Salat nicht in der Nähe von Obst und Gemüse liegt, das das Reifegas Ethylen ausströmt. Es lässt die Blätter vorschnell verwelken und den Salat schlecht werden.

Am besten ist Salat im Gemüsefach des Kühlschranks aufgehoben. Im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsearten kann man Salat nur schlecht einfrieren. Um Salat im Kühlschrank zu lagern, empfiehlt es sich, den Kopf in ein feuchtes Tuch einzuschlagen, das man mit ein paar Spritzern Essig oder Zitronensaft beträufelt. Die Säure hält Bakterien fern und die Blätter länger frisch. Auf diese Weise lassen sich Kopfsalate in der Regel zwei bis vier Tage im Kühlschrank aufbewahren. Lose Blattsalate sind in einer Frischhaltebox oder in perforierten Folienbeuteln gut aufgehoben und bleiben meist zwei Tage lang knackig.

Quelle: [Mein schöner Garten](#)

Rezept der Woche: Mangold-Linsen-Curry

Zutaten

- 320 Gramm Mangold
- 120 Gramm Rote Linsen
- 300 Milliliter Gemüsebrühe
- 400 Milliliter Kokosmilch
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 große Schalotte
- 1 cm Kurkuma oder als Pulver 1/2 Teelöffel
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel Currypulver scharf
- Salz
- Koriander frisch (oder andere Kräuter)
- Öl

Zubereitung

Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken. Die Stiele vom Mangold trennen und ebenfalls fein schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin für 3-4 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. In der Zwischenzeit den Kreuzkümmel im Mörser zerkleinern. Falls ihr frisches Kurkuma verwendet, dann hackt diesen und passt auf eure Hände auf. Denn Kurkuma färbt ziemlich. Gebt jetzt Kurkuma, Curry und Kreuzkümmel mit in den Topf und bratet alles für 1-2 Minuten an. Die Linsen solltet ihr kurz mit kaltem Wasser abwaschen.

Gebt jetzt die heiße Gemüsebrühe und die Kokosmilch hinzu und vermengt die Zutaten. Nun die Linsen und die Stiele vom Mangold dazugeben. Leicht salzen, umrühren, Deckel drauf und für 10 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende gebt ihr die fein geschnittenen Blätter dazu, vermengt alles und lasst es köcheln. Mit Salz abschmecken und mit etwas Reis servieren. Den frischen Koriander könnt ihr fein geschnitten auf das Curry geben. Wer Koriander nicht mag, der lässt ihn einfach weg.

Quelle: <https://veganerezepte.eu/rezept/mangold-linsen-curry/>

