

VEGAN ORGANIC FARM PLANTAGE OHNE MIST



Ernte der Woche KW 21

Aus eigenem Anbau

- Mangold
- Fenchel
- Radieschen
- Salat
- Schnittlauch
- Winterheckenzwiebel
- Petersilie

Von Apfel & Konsorten e.V.

- Birnensaft aus Streuobstwiesen

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Es geht um den **Erhalt der Prinzessinnengärten** auf dem St. Jacobi Friedhof. Auch unser Stadtgarten von [PlantAge - der Verein e.V.](#) ist auf eure Unterstützung angewiesen, um weiter existieren zu können. Alles was ihr dafür tun müsst ist die **Campact-Petition** mit dem Titel "Für den Erhalt des Prinzessinnengarten Kollektiv Berlins in Berlin-Neukölln" zu unterzeichnen → [Hier](#)

Bald geht die Saison so richtig los - doch ein bisschen dauert es noch. Die Kulturen in den Folientunneln sind fast abgeerntet und machen Platz für Gurken, Tomaten, Paprika und Aubergine. Auch das Freiland ist schon zu großen Teilen bepflanzt. Insbesondere der neue Acker, wo unsere Herbst- und Winterkulturen wachsen, wie Möhren, Pastinake, Weiß- und Rotkohl, Kürbis, Zwiebeln, Porree und Spitzkohl. Ist es nicht paradox, dass die Kulturen, die zuletzt geerntet werden, zuerst gepflanzt werden? Häufig sind es die Lagerkulturen, die eine besonders lange Wachstumsphase haben. Bei Möhren sind es bis zu 5 Monate von der Aussaat bis zur Ernte!

Auf dem alten Acker wachsen vor allem Sommerkulturen, wie Salate, Kohlrabi, Fenchel, Mangold, Frühlingzwiebeln, Bundmöhren, Rettich, Kräuter, Rote Beete und Zucchini.

Nächste Woche beginnt die erste Ernte im Freiland von Kulturen, die wir dieses Jahr erst gesät haben - der rote **Rettich**. Wir haben zwar schon diverse Kräuter im Freiland geerntet, jedoch waren dies noch Pflanzung aus dem letzten Jahr.

Vielleicht hört ihr schon ein wenig raus: Bis die Kiste wieder richtig voll wird, wird es voraussichtlich noch 4 Wochen dauern, wenn wir die ersten Zucchini erwarten. Bis dahin werden die Kräuterbündel ein wenig dicker - denn davon haben wir reichlich.

Am 30.05. findet der nächste **Mitmachttag** statt. Wer noch dabei sein möchte, sollte sich besser zeitig anmelden, denn um Abstandsregeln und auch die Verteilung von Aufgaben organisieren zu können, ist die Teilnehmer*innenzahl leider begrenzt. Schreibt dazu eine Mail an judith@plantage.farm. Auf unserer Website findet ihr eine [Fotosammlung](#) vom Mitmachttag am 09.05. - aufgenommen von Ophelie. Schaut doch mal vorbei!

Liebe Grüße
Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Mangold-Linsen-Curry

Zutaten

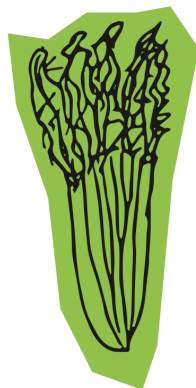
320 Gramm Mangold
120 Gramm Rote Linsen
300 Milliliter Gemüsebrühe
400 Milliliter Kokosmilch
1 große Knoblauchzehe
1 große Schalotte
1 cm Kurkuma oder als Pulver 1/2 Teelöffel
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Teelöffel Currypulver scharf
Salz
Koriander frisch (oder andere Kräuter)
Öl

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 frischen 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/>



Gemüse-Tipps: Fenchel - Verwertung & Lagerung

Völlig unterschätzt ist die Möglichkeit Fenchel roh zu essen, zum Beispiel als Salatzutat, am Besten fein geschnitten/ geraspelt.

So lässt sich eine Knolle auch über mehrere Tage verwenden. Zuerst (falls vorhanden) das Kraut abschneiden und dieses, gerne fein gehackt, ebenfalls im Salat oder anderen Gerichten verwenden.

Egal ob ihr eine Reibe (Mandoline) oder ein scharfes Messer verwendet, am Einfachsten ist es an den Stielen anzufangen und sich dort so viel abzuschneipeln wie akut benötigt wird. Der Rest wandert zurück in den Kühlschrank.

Manchmal kann man so den oberen Part für rohe Verwendung nutzen und etwa die Knolle für ein gekochtes Gericht. Lecker ist Fenchel auch aus geschmortes Ofengemüse. Dafür die Knolle halbieren oder vierteln und am Besten in einem Behälter mit Deckel (z.B. Römertopf) schmoren, dann wird's saftig.

Meine Lieblingskombi: Apfel-oder Birnen-Fenchel-Salat mit einer simplen Balsamico-Marinade und gerösteten Kürbiskernen

Verwertung

- Fenchel schmeckt roh und gekocht/ gebacken. Fein geschnitten/ geraspelt im Salat oder in Hälften geschmort aus dem Ofen. Unbedingt **die Stiele/ das Grün mitverwenden**
- Stiele: auch fein raspeln und roh verwenden oder picklen
- Grün: Wie Dill als Kräuter in Salaten, Gerichten und Soßen oder als Deko verwenden
- Köstlich schmeckt auch gepickelter Fenchel, siehe Grundrezept Pickles

Lagerung:

Die Knollen können bis zu 3 Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Fenchel kann man auch einfrieren. Hierzu vorher in Stückchen schneiden, die so groß sind, wie du sie anschließend auch verarbeiten möchtest und in einer Box einfrieren.

Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag).

Copyright PlantAge eG, 2020

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

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt