

VEGAN ORGANIC FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 22

Aus eigenem Anbau

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

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Der [PlantAge-Saisonkalender 2020](#) ist fertig! Hier könnt ihr euch informieren, was wann in der Kiste geplant ist, potentielle Erntefenster und auch wo das Gemüse herkommt - also Freiland, Tunnel oder Lager. Wie ihr euch vorstellen könnt, kann es betriebs- und wetterbedingt immer zu Abweichungen der Ernte kommen. Dennoch bietet der Kalender eine anschauliche Übersicht über unsere Anbauplanung. Dieses Jahr haben wir auf die Winter- und Lagerkulturen einen besonderen Schwerpunkt gesetzt, sodass wir möglichst wenig hinzukaufen müssen und euch trotzdem das ganze Jahr richtig was bieten können.

Diese Woche gibt es **Baby-Kohlrabi**. Leider sind sie einfach nicht größer geworden und nun brauchen wir den Platz für die Pflanzung der Tomaten. Eine Sterneküche würde den Kohlrabi wahrscheinlich genauso beim Bauernhof bestellen. Schmecken tun sie jedenfalls vorzüglich und sind sehr zart.

Apropos zart... die **Schnittlauchblümchen** sehen zwar wunderhübsch aus, die Stängel sind allerdings etwas holzig. Daher werden wir die restlichen Sträucher für die Bienen und Hummeln stehen lassen und bedienen uns an der neuen Pflanzung im Tunnel.

Die schwarzen **Läuse am Mangold** sind kein Grund zur Beunruhigung. Die Marienkäfer-Fraktion wurde bereits gesichtet und wird den Befall über ein ökologisches Gleichgewicht eindämmen.

Ganz neu dabei ist diese Woche der **Rettich**. Die Sorte heißt [Ostergruß Rosa](#) und überzeugt mit der strahlenden, pinken Farbe. Rettich kann man wunderbar als Rohkost snacken oder in den Salat reiben.

Der **Mitmachttag** am kommenden Samstag, den 30.05. ist wieder mal voll besetzt. Gerne könnt ihr euch jetzt schon für den 13.06. anmelden (judith@plantage.farm). Sollte auch dieser Termin wieder 30 Anmeldungen haben, wird am 27.06. ein zusätzlicher Mitmachttag stattfinden. An den genannten Tagen sowie diese Woche werden wir voraussichtlich pflanzen, säen, jäten, hacken, Mulch verteilen und Beete vorbereiten. Bei unseren Mitmachttagen sind Kinder immer herzlich willkommen und nach Absprache ist auch das Zelten am Acker für Genoss*innen möglich.

Liebe Grüße

Euer PlantAge-Team

Rezept der Woche

Rezept Mangold-Rouladen

Ihr habt noch einen Rest Gemüse, Couscous, Reis-, Bulgur-, Linsen-, Quinoa- oder Ähnliches übrig? Füllt es in die großen Mangoldblätter!

Sehr ähnlich wie gefüllte Weinblätter können die Päckchen als Vorspeise gereicht werden oder mit einem schönen Salat dazu als Hauptgericht.

Wichtig ist beim Päckchen schnüren der Einsatz eines feuerfesten Fadens.

Solche feuerfesten Bindfäden gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt, eigentlich sind sie dafür gedacht Rollbraten zusammen zu halten, funktionieren aber super für Gemüse.

Mit etwas Geschick geht es auch ohne Faden, einfach nicht zu viel Füllung verwenden und die Seiten der Mangoldblätter ordentlich übereinander schlagen.

Zutaten (für 2 Portionen):

50 g Reste von Couscous, Quinoa, Reis oder Ähnlichem

8 – 10 große Blätter (bunter) Mangold

etwas Olivenöl

nach Belieben 2 getrocknete Datteln oder ein paar Rosinen

nach Belieben 2 EL Buchweizen

1 TL getrockneter oder frischer Zweig Thymian

Salz, Pfeffer

ein Schuss Zitronensaft oder Apfelessig

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die langen Stiele des Mangolds bis auf ein Drittel abschneiden und aufheben, sie kommen in die Füllung. In einer großen, tiefen Pfanne Wasser erhitzen, die Mangoldblätter einzeln für 20 Sekunden darin blanchieren und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Falls vorhanden ein paar Eiswürfel dazu geben.

Die Mangoldstiele und die Datteln/ Rosinen in feine Streifen schneiden und in etwas Öl anbraten. Buchweizen dazugeben, das gibt der Füllung den Crunch. Etwa 5 Minuten dünsten lassen, dann Quinoa und Thymian dazu. Mit Salz, Pfeffer und Säure abschmecken.

Blätter fein ausbreiten und in die Mitte so viel Füllung geben, dass der Rest des Blattes noch drum passt. Zuerst von oben und unten einschlagen und dann von rechts und links. Die Seite mit dem Stiel drum herum wickeln. Wenn man straff wickelt, braucht man weder Zahnstocher noch Bindfaden. In einer leicht gefetteten Backform für 10 Minuten im Rohr bräunen.

Dazu passt frischer gemischter Salat!



Gemüse-Tipps: Verwertung

Mangold

- Bei Mangold-Überschuss: kurz blanchieren und dann – ähnlich wie gekauften Blattspinat – einfach einfrieren
- gedünstet als Zugabe zu Getreidegerichten und in Eintöpfen
- in Suppen, z.B. mit Linsen, Kokosmilch und Kurkuma
- in grünen Smoothies
- als Salat, pur oder in leckerer Kombi, z.B. mit Trockenfrüchten, (Süß)Kartoffel ...
- für Füllungen, gemischt mit Resten (Couscous, Reis, Quinoa, ...) z.B. gefüllte Paprika
- roh als gesunder Wrap

Kohlrabi

Knolle:

- roh geraspelt/ in feine Scheiben oder Stifte geschnitten als Pur-Snack, Reiseproviand, mit Dip, als Bestandteil in Salaten
- roh, mariniert in Essig-Öl-Dressing als Salat, z.B. Kichererbsen und Tofu

Blätter:

- zusammen mit den fein geschnittenen Stielen fermentiert, ähnlich wie Kimchi
- als Zugabe zu Smoothie oder entsaftet
- als Pesto/ grüne Soße

Petersilie

- zu Pesto/ Soßen/ Dips verarbeiten (super für leicht welke Blätter, die so noch mal weiter gelagert werden können)
- Smoothies begeben (besonders gut: Basilikum, Zitronenverbene, Melisse, Minze)

Schnittlauch

- Ab auf die Stulle
- als Topping für warme Gerichte
- im Salat(dressing)
- für Aufstriche, Dips und Soßen, Schnittlauch gibt pikante Schärfe und Frische

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