

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Auch diese Woche ist noch von leichten Frühlingsgrüßen geprägt. Salate, Radieschen und Kräuter wachsen zeitig an, Kohlrabi, Gurken und Zucchini sind jedoch auch schon sehr bald da. Bereits gepflanzt und fleißig am Wachsen freuen wir uns bereits auf gepflanzte Tomaten, Auberginen zum ersten Mal dieses Jahr, Rote Beete, Kürbisse und vieles mehr.

Ackerbaulich setzen wir dieses Jahr vermehrt auf **Mulch**, sodass unsere Kürbisse und Zucchini alle im Mulchbeet stehen. Das bedeutet wir haben unsere Zwischenfrucht, den Winterroggen, gehäckselt und auf die Flächen ausgebracht, wo er wie eine Decke den Boden feucht hält und gleichzeitig Nährstoffe fürs Bodenleben und unser Gemüse bereit hält.

Diese Woche mit dabei ist ein regionaler & biologischer Hanftee aus Brandenburg von der Hanfmanufaktur "**Die Hanflinge**". Der Hof wirtschaftet nach eigenen Aussagen vegan, im August kann man auch selber beim Ernten gegen Tee helfen.

Das Ziel von PlantAge ist es, eine biovegane, regionale und saisonale **Vollversorgung** aufzubauen. Dieser Frage ist Veronika in ihrer Praktikums-Arbeit nachgegangen. Sie hat die Gemüseboxen analysiert und geprüft, ob damit alle Nährstoffe abgedeckt werden können. Die Ergebnisse ihrer Arbeit könnt ihr auf unserer Website unter [Aktuelles](#) nachlesen.

Der **Mitmachttag** letzten Samstag war wieder mal sehr schön und erfolgreich. Viele neue und alte Gesichter haben sich kennengelernt und wir haben auch viel geschafft. Mangold und Fenchel gehackt, Tomaten, Dill und Paprikas gepflanzt.

Gerne könnt ihr euch jetzt schon für den **Mitmachttag** am 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 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

Gemüse-Tipps: Rettich

Lange fand man, hauptsächlich auf süddeutschen Biergartentischen, Radieschen und Weißen Rettich (Radi). Doch in den letzten Jahren haben Rettiche zu Recht in ganz Deutschland an Popularität gewonnen, denn sie sind nicht nur lecker, sondern wachsen auch regional und sind wahnsinnig gesund.

Saison

Von Mai bis Oktober werden heimische Rettiche geerntet. Im November und Dezember gibt es sie noch als regionale Lagerware, während des Winters nur aus dem Gewächshaus.

Lagerung

Rettich und radieschen halten sich, wenn man sie frisch kauft, etwa 10 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Wie bei Kohlrabi/ Bete gilt auch hier: Das Gemüse ist länger haltbar, wenn die Blätter entfernt (und separat gelagert) werden. Beides in eine frisches feuchtes Küchentuch wickeln verlängert die Knackigkeit.

Blätter

Alle Rettichblätter sind essbar und noch dazu vollgepackt mit Vitalstoffen. Wer Rettich fermentiert oder einweckt, kann die Blätter mit verwenden. Meist bekommt man aber einen richtig vollen, frischen Strauß Grünzeug nur zusammen mit Radieschen. Sie haben einen würzigen Eigengeschmack und lassen sich zu Pesto/ Dips und in Aufstrichen/ Dressings verwenden. Einfach mal reinbeißen und probieren, allerdings nur wenn es sich um unbehandeltes Bio-Gemüse handelt und die Blätter noch frisch und nicht faulig sind. Zero Waste bedeutet nicht verarbeiten um jeden Preis.

Verwertung

Ähnlich wie Kohlrabi und Gurke bestehen Rettiche zu über 90 % aus Wasser, wenn man das Wasser mit Tricks wie feuchtem Küchentuch/ Blätter wässern nicht mehr knackig bekommt, gibt es aber immer noch viele Wege sie zu verwerten:

- Milchsauer fermentieren
- Sauer einlegen
- Im Ofen gebacken (gemischt mit anderem Gemüse) geben vor allem Radieschen durch ihren wässrigen Biss eine spannende Abwechslung auf dem Teller
- Fein gehobelt, eingesalzen, wässern lassen, ausdrücken und nach Belieben noch mit Essig-Öl marinieren. Bei dieser klassischen Radi-Zubereitung werden zwar durch das Salzen die Senföle entzogen, das Ergebnis ist aber geschmacklich milder und somit für empfindliche Esser verträglicher
- Als Salat, auch mal exotisch kombiniert, z. B. mit (Wasser)Melone
- Frisch oder eingelegt als knackig-saure Beigabe zu Sandwiches, Bowls, Salaten oder Hauptmahlzeiten wie Risibisi

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

Rezept der Woche

Radieschensalat mit Fenchel & Rettich

Dieses Rezept stammt zwar aus der Oktoberfest-Zeit, passt aber einfach perfekt zu dieser Kiste!

Zutaten (für 1 große Schüssel, 20 min.):

- 1 Rettich
- 1 Bund Radieschen
- 1 Fenchel
- 1 Bund Schnittlauch

Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL süßer Senf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Schneidet euer Gemüse zunächst klein: Die Radieschen in dünne Scheiben, den Fenchel in dünne Streifen und den Rettich könnt ihr mit einem Sparschäler in lange, dünne Scheiben schneiden. Alternativ geht's natürlich auch mit dem Messer. Und wer heute ganz verrückt drauf ist, darf auch alles würfeln.
2. Den Schnittlauch in kleinste Ringe schneiden.
3. Verrührt Rettich, Radieschen und Fenchel in einer großen Schüssel miteinander.
4. Rührt alle Zutaten für das Dressing zusammen, schmeckt mit Salz und Pfeffer ab und gießt das Dressing anschließend über den Salat. Zum Schluss noch den Schnittlauch dazugeben und alles gut umrühren. Schon ist der Salat fertig!

Quelle: <https://zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/radieschensalat-mit-fenchel-und-rettich>

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

VEGAN ORGANIC FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 23

Aus eigenem Anbau

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

Die Hanflinge

- Hanfttee