

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 24



Die Obstlieferung ist da! Nur für unsere [Shop-Kund:innen](#)

ERNTEN DER WOCHE

- Salat*
- Kohlrabi*
- Mangold**
- Frühlingszwiebeln**
- Salbei*

Von Biohof Zielke (Lagerware)

- Kartoffeln
- Pastinake

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 23\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 22\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Am Samstag ist es endlich wieder soweit! Unser **erster Mitmachtag dieses Jahr** findet statt!!! Es gibt wie immer im Juni unendlich viel zu tun und unser Ackerteam ist für jede helfende Hand sehr sehr sehr dankbar! Wir freuen uns, **viele Mitglieder beim Ackertag** zu sehen. Bringt gerne weitere Menschen mit, **ALLE sind Willkommen ♥** Nette Hunde und Kinder sind auch eingeladen :-)

Am Nachmittag findet dann ein entspannter Ausklang mit **Yoga am Feld** statt. Dazu haben wir Yogalehrerin Jasja aus Frankfurt (Oder) zu uns eingeladen. Sie führt euch durch Asanas und eine wohltuende **Klangmeditation**. Diese wirkt im Freien bei Vogelgezwitscher und rauschenden Laubbäumen besonders magisch! Bitte bringt für das Yoga möglichst eine eigene Matte und einen Solibeitrag von 5-15 € mit.

Ihr könnt gerne an beiden Veranstaltungen zusammen oder auch nur an einer der beiden Events teilnehmen. Die Anmeldung erfolgt über das gleiche Formular. (Gerne weiterleiten und teilen)

→ [Zum Mitmachtag und/oder Yoga am Feld anmelden](#)

Mehr Infos erfahrt ihr auf unserer Webseite bei [Veranstaltungen](#)

Die Havelmi-Pfandflaschen bitte, genau wie die leeren Apfelsaftflaschen, zur Verteilstation zurückbringen und in den grünen Kisten sammeln. Danke

Diese Woche gibt es **keine Radieschen** mehr. Wir haben viel Feedback bekommen, dass diese schon sehr holzig waren. Wir möchten uns dafür entschuldigen, das ist uns bei der Ernte leider nicht so sehr aufgefallen. Die letzten Radieschen werden also nun dem Boden zurückgeführt und dienen als Flächenkompost für die nächste Kultur. Stattdessen kaufen wir diese Woche wieder Gemüse von Zielke hinzu und hoffen, dass das **Lagergemüse** noch in einwandfreiem Zustand ist. Natürlich nimmt die Qualität der Kulturen bei langer Lagerung ab. In den nächsten Wochen beginnt jedoch auch die Ernte der **Sommerkulturen** in unserem Feld. **Brokkoli** steht schon in den Startlöchern!

Wir suchen genügend Mitglieder, die an einer regelmäßigen Lieferung von Havelmi als Zusatzprodukt zur Gemüsebox interessiert sind. Bitte teile uns über das [Formular](#) mit, ob du mitmachen möchtest.

→ [Vorbestellen der Havelmi](#)

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen: [17.06. Yoga am Acker](#) & [Mitmachtag, 28.06. Online-Infotreffen](#)



Gemüse-Tipps: Mangold

Beim Mangold unterscheidet man zwischen Stielmangold und Blattmangold. Beim Stielmangold bilden sich die Stiele intensiver aus. Sie werden dicker und fleischiger. Der bunte Rainbow-Mangold tritt in vielen Farben auf. Rot, gelb, orange und pink mit grünen oder gefärbten Blättern. Besonders in bunter Kombination ist er ein toller Hingucker. Die Stängel sind meist eher dünn, aber natürlich auch verwertbar. Da sie beim Kochen etwas länger brauchen als die zarten Blätter, empfiehlt es sich, diese zuerst in die Pfanne/Topf zu geben. Ansonsten kann Mangold wie Spinat zubereitet werden und ist ähnlich gesund.

Er enthält viel Vitamin K, Provitamin A, verschiedene B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. ([Gartenjournal](#))



Von der Aussaat bis zur Ernte dauert es bis zu 3 Monate (12 Wochen). Da wir unseren Mangold als vorgezogene Jungpflanzen von Watzkendorf bekommen, ist er schon etwas schneller fertig. Der Mangold, der diese Woche geerntet wird, wurde in KW 15, also vor 9 Wochen gepflanzt.

Wer schon etwas länger bei PlantAge dabei ist, kann sich bestimmt an Fluten von Mangold erinnern. Mangold ist wirklich super einfach im Anbau, da er anspruchslos und leicht zu pflegen ist. Er passt sehr gut in die Fruchtfolge mit Kohlgemüse und Starkzehrern und ist eine gute Ergänzung zu Fruchtgemüse und anderem Blattgemüse wie Salat. Die angebaute Menge haben wir in den letzten Jahren optimiert. In diesem Jahr haben wir die Mangold-Pflanzen wieder stark reduziert. Doch bei der ersten Ernte lassen wir das Herz der Pflanze stehen und ernten nur die Blätter. So kann eine einzige Pflanze zwei bis dreimal geerntet werden, denn sie wachsen in der Mitte wieder neu nach.

Das hat viele Vorteile: Wir sparen Anbaufläche, die wir für andere Kulturen nutzen können, wir müssen die Beete nicht noch einmal vorbereiten und den Boden "stören", die Pflanzen entwickeln ein starkes Wurzelsystem, das das Bodenleben fördert und die Pflanzen können sich leichter mit Nährstoffen und Wasser versorgen.

Rezept der Woche: Fried "Chicken" mit Ofenkartoffeln, Erdnusssoße und Mangold

Zutaten:

Für die Ofenkartoffeln

- Kartoffeln
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL rote Currypaste

Für den Mangold

- Mangold
- Salz

Für das Fried Chicken

- 400 g veganes Chicken
- 200 ml Haferdrink
- 6 EL Kicherbsenmehl
- 1 TL Salz
- ½ TL Currypulver
- 1 TL Garam Masala
- etwas Pfeffer

- 150 g vegane Cornflakes natur
- Sonnenblumenöl zum Frittieren

Für die Erdnusssoße

- 2 EL Sesamöl
- 1 Prise Pfeffer
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 rote Chili
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- 1 Limette den Saft davon
- 4 EL Erdnussmus
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Olivenöl zusammen mit der Currypaste und dem Salz verrühren und unter die Kartoffeln mischen. Bei 200°C Umluft für ca. 25 Minuten knusprig backen.

Haferdrink zusammen mit dem Mehl, Salz, Currypulver sowie Garam Masala und einer Prise Pfeffer zu einer Art Pfannkuchenteig glattrühren. Veganes Chicken auseinandernehmen und darin baden. In einer anderen Schüssel die Cornflakes mit den Händen zerbröseln und die Stücke darin wälzen. Anschließend das Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf oder in einer hohen Pfanne erhitzen und die panierten Chickenstücke darin knusprig frittieren. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Alle Zutaten für die Erdnusssoße in einem Mixbehälter zu einer glatten Soße pürieren und anschließend in einem Topf kurz aufkochen lassen.

Mangold waschen, den Strunk entfernen und die Stiele der Länge nach einschneiden, sodass sie nur noch ca. 2 mm breit sind. Mangold in Salzwasser für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Am besten erst die Stiele (Blätter draußen hängen lassen) und in der letzten Minute die Blätter mitreingeben.

Alles zusammen anrichten und schmecken lassen!

Quelle: [Hier kocht Alex](#)