

## IM KISTERL...

- Eissalat "Saladin" oder Butterkopfsalat "Murielle" oder Romanasalat "Little Gem"  
Die ersten Eissalate sind fertig! Sie werden uns über den Sommer begleiten, da sie schoßfester sind.

- Pflücksalat "Red Salad Bowl" und "Misticanza"-Mischung

- Mairüben "Blanc globe a collet violett", "Platte Witte Mei", "Snowball", "Jaune boule d'or", "Petrowski"

Das Grün wie Spinat verwenden!

- Mangold "Five Colours" und "Jessica"  
"Jessica" wird als ganzer Bund geerntet, "Five Colours" blattweise

- Kohlrabi "Blaro" (blau) oder "Lanro" (weiß)  
Blätter wie Kraut verkochen!

- Zuckererbse "Ambrosia": die Schoten können roh (z.B. im Salat) oder kurz gedünstet gegessen werden

- Koriander-Sträußchen

**Zur freien Entnahme:**

- Kirschen  
Die letzten der Saison!

- Rettich "Ostergruß rosa"

- Radieschen "Eiszapfen" und "Rudi"  
Diese Radieschen haben wir zum Markieren der Karottenreihen gesät, daher kleinere Mengen. Sind wegen der Trockenheit aber ziemlich scharf!

## GRÜN, GRÜN, GRÜN

Im Garten gehts wie immer rund. Blätter ohne Ende, wohin das Auge auch schweift (gut, dass viele davon auch essbar sind, und nicht nur die Sicht auf die Früchte verstellen). Vor allem im Folientunnel herrscht tropisches Dickicht. So langsam blitzen in der grünen Masse aber auch die ersten Farbtupfer hervor: Die ersten Chilis reifen ab, verschiedenste Melanzanis hängen an den Pflanzen, wer genau schaut kann auch Melonen und Kürbisse erspähen, und: Die erste Tomate ist



rot! Die werden wir aber im Rahmen unserer (selbsternannten) bäuerlichen Privilegien selbst verkosten. Ätsch ;)

Übrigens, diese erste Paradeiser, im Bild oben, ist eine sogenannte Bunkerfrucht. Manchmal wird die allererste Blüte einer Pflanze besonders groß, und damit dann auch die erste Frucht bis doppelt so groß und schwer als sie eigentlich sein sollte (wie das grüne Ding daneben). Haben auch wir hier zum ersten Mal gesehen. Üblicherweise wird diese Frucht entfernt, weil sie ja nicht dazupasst. Aber he, Paradeiser, die doppelt so groß sind? Jippie!

Links im Bild seht ihr übrigens die wohl schönste Gemüseblüte: Okra. Wer die sehen will, muss schnell sein, denn die Blüte ist nur einen Tag lang geöffnet. Gegessen werden dann die länglichen, kantigen Schoten. Heuer wird sie allerdings noch nicht in den Kisterln zu finden sein, wir haben erst mal nur einige Exemplare als Versuch angebaut, um zu sehen obs überhaupt klappt. Aber schön anzusehen ist sie allemal!



### **EINLADUNG ZUM WORKSHOP „KEFIR UND SAUERTEIG“**

Wie bereits angekündigt, veranstalten wir kommenden **Freitag, 12. Juli, um 18 Uhr**, unseren ersten Workshop. Sabine und Gregor werden uns Kefir näher bringen, und wir stellen euch Sauerteig vor. Bitte bei uns melden, falls ihr gleich eine Kefirknolle oder Sauerteig mitnehmen wollt, damit wir vorbereiten können. An alle vom Litzelsdorf-Ernteverteiler: Bitte Bescheid geben, falls ihr euer Kisterl aufgrund des Workshops diesmal in Riedlingsdorf abholen wollt.

## LINSEN-MANGOLD-CURRY

- 250 g Mangold
- 250 g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesam
- 2 EL Ghee/Butter/Pflanzenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Stück Ingwer (2-3 cm)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- Koriander (frisch), Salz

Den Mangold waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und

abtropfen lassen. Ghee/Butter/Planzennöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Vor dem Servieren das Linsen-Mangold-Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit gehacktem Koriander garnieren.

Dazu passt Basmati-Reis, oder indisches Fladenbrot.

## MAIRÜBEN-GEMÜSE MIT "BLITVA"

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Bund Mangold
- Mairübe(n) u. Karotte(n)
- 1-2 Knoblauchzehen
- Zucker/Honig
- Olivenöl
- Salz

Die Mairüben vom Grün befreien (und für ein anderes Gericht aufheben!), schälen, waschen und mit den Karotten in dünne Scheiben schneiden. In Butter anschwitzen, eine Prise Zucker hinzu, und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Mangold (Blätter und Stiele) kleinschneiden und mit Knoblauch in recht viel Olivenöl zusammenfallen

lassen. Nicht kochen, nur dünsten. Dann die heißen gekochten Kartoffeln mit dem Mangold mischen (je nach Geschmack auch ein wenig zerdrücken), mit Salz und Pfeffer würzen und ggf. nochmals Olivenöl dazugeben.

Mangold-Kartoffeln (dalmatische Art, kroat. "blitva") sind in Kroatien übrigens eine Standard-Beilage zu vielen Gerichten - aus gutem Grund finden wir!

Die Mairüben dürfen übrigens ruhig knackig bleiben (also nur kurz anbraten), da man sie ja eigentlich auch roh essen kann.

## GEMÜSE-INFO MANGOLD

Bereits vor 4000 Jahren im Nahen Osten angebaut war Mangold ab dem 17. Jahrhundert ein sehr beliebtes Gemüse in unserem Kulturraum. Vor allem in der warmen Jahreszeit stellte er eine gute Alternative zum Spinat dar, der im Sommer nicht gedeiht. Mit der Einführung des ganzjährig verfügbaren Tiefkühlspinats ist der Mangold jedoch verdrängt worden und beinahe in Vergessenheit geraten. Teilweise war er nur noch im Naturkosthandel oder auf gut ausgestatteten Wochenmärkten zu bekommen. Seit einigen Jahren gewinnt er bei uns aber wieder an Bedeutung und erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Mangold ist verwandt mit der Zuckerrübe, der Futterrübe und der Roten Rübe, allerdings werden nicht wie bei diesen die Knollen, sondern die Blätter und Stiele verzehrt. Er enthält viele Vitamine, u.a. in hohen Mengen Vorstufen des Vitamin A (Carotinoide). Vitamin A ist wichtig für das Wachstum, Funktion und Aufbau von Haut und Schleimhäuten, Blutkörperchen, Stoffwechsel sowie für den Sehsinn. Mangold liefert außerdem die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Eisen.

Gleichzeitig zählen Mangoldblätter zu den Lebensmitteln mit hohem Oxalsäuregehalt, was von Nierenkranken (Oxalatsteine) zu beachten ist. Des Weiteren sollte Mangold wegen des hohen Oxalsäuregehalts nicht roh verzehrt werden.

Eine interessante Info am Rande: Die Mangoldwurzel enthält viel Zucker, der in früheren Zeiten durch Auskochen gewonnen wurde. Später löste die Zuckergewinnung aus der nahe verwandten Zuckerrübe dieses Verfahren ab.

**Koch-Tipp:** Die Stiele des Mangold haben eine längere Garzeit, also ist es sinnvoll, sie von den Blättern abzuschneiden. Stiele und Blätter in Streifen schneiden, zuerst die Stiele andünsten, ein paar Minuten garen, dann die Blätter dazugeben und ca. 5 Minuten garen. Je nach Rezept können die Stiele mal kürzer (=knackiger), mal länger (=weicher) gegart werden. Die Blätter können übrigens auch gut als Rouladenhülle für Tofu, Käse, etc. verwendet werden. Die Roulade dann einfach kurz in Butter / Pflanzenöl anbraten.

