



## Unser Mangold

### Köstlich und nährstoffreich

Mangold ist ein Verwandter der Roten Bete, doch statt der roten Knolle essen wir hier die grünen Blätter und die breiten Stiele. Er ist eine der ältesten Kulturpflanzen Europas und wurde schon in der Antike im Mittelmeerraum angebaut und geschätzt.

### Warum Mangold so gesund ist

Er ist sehr reich an Vitamin K, das für die Knochen und die Blutgerinnung wichtig ist. Er enthält viel Magnesium und Kalium, die Herz und Muskeln unterstützen, dazu Vitamin C, Vitamin A und Ballaststoffe. Die weißen Stiele schmecken milder und zarter als beim bunten Mangold.

### Wusstest du schon?

Mangold, einst ein beliebtes Gemüse in Deutschland, wurde vom Spinat verdrängt und erlebt heute glücklicherweise ein Comeback in der Küche.



Mangold ist zweijährig, im zweiten Jahr blüht er und bildet Samen. Blätter und Stiele haben unterschiedliche Garzeiten und werden deshalb oft getrennt zubereitet.

### Der Rengo - Mangold

Unser Mangold kommt direkt von unserem Hof. Von April bis Dezember wächst er bei uns auf dem Feld. Wir ernten rund 2,5 Tonnen pro Jahr. Unser Mangold ist samenfest: Aus seinen Samen wachsen immer wieder Pflanzen mit denselben guten Eigenschaften. Angebaut wird er von unserem Gärtnerei - Team, das ihn mit viel Sorgfalt frisch für dich erntet.

## Liebling der Woche



### Unsere Physalis

Die aromatische Physalis wächst direkt bei uns im eigenen Anbau. Die kleinen, goldenen Früchte sind nicht nur herrlich süß-säuerlich, sondern enthalten auch Vitamin C, Ballaststoffe und wertvolle Antioxidantien. Vitamin C unterstützt das Immunsystem, während die enthaltenen Antioxidantien dazu beitragen, die Zellen zu schützen. So verbindet unsere Physalis natürlichen Geschmack mit wertvollen Inhaltsstoffen frisch von unserem eigenen Anbau auf Deinen Teller!

## Unsere Rengo - Rezepte

### Mangold mit Pilzen

#### Zutaten:

400g Mangold  
400g gemischte Pilze  
1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl oder Butter  
1 Schuss Weißwein  
100ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne oder Sojacreme  
Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss

#### Zubereitung:

Den Mangold waschen. Die Stiele abtrennen und in kleine Stücke schneiden, die Blätter in Streifen oder grobe Stücke hacken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Das Öl oder

die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin goldbraun anbraten.

Zwiebeln, Knoblauch und die Mangoldstiele zu den Pilzen geben und ca. 2 Minuten mitdünsten.

Die Mangoldblätter unterrühren. Mit einem Schuss Weißwein und Brühe ablöschen. Dann Sahne dazugeben. 5 Min. sanft köcheln lassen, bis der Mangold weich und die Sauce leicht sämig ist.

Mit Salz, Pfeffer und einer frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Das Gericht passt hervorragend zu Pasta oder Kartoffelpüree. Guten Appetit!

## Erntedank-Fest auf Rengo

### Was für ein besonders schöner Tag!

Wir sind immer noch begeistert von den vielen bekannten und neuen Gesichtern, der tollen Stimmung und dem herzlichen Miteinander. Ob leckeres Essen, Hofführungen, Brötchenbacken, Blumenkränze binden oder Figurentheater – für Groß und Klein gab es jede Menge zu entdecken. Auch kulinarisch gab es etwas Neues: Rengos Hühner-Brutzler – Hühner-Bratwurst aus unseren Rengo-Hühnern! Gerade nach einem Jahr mit heraus-

fordernden Witterungsbedingungen war es schön, gemeinsam die Ernte zu feiern und unsere Lebensmittel aus gesunden Böden in den Mittelpunkt zu stellen. Ein riesiges DANKE an alle!

