

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 25



## ERNTE DER WOCHE

- Gurke\*
- Fenchel\*\*
- Rote Bete\*\*
- Salat\*\*
- Frühlingszwiebeln\*\*
- Basilikum\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 24\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 23\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Was ist das bitte für ein Wetter? Dass es im Juni heiß werden kann, überrascht sicher niemanden, aber die Temperaturen am letzten Wochenende haben nicht nur uns, sondern auch unser Gemüse einem Stresstest unterzogen. Nun kam ja doch noch der ersehnte Regen, aber wie immer könnte es mehr sein. Jetzt gehören wir also auch schon zu den Bauern und Bäuerinnen, die ständig etwas zum jammern haben :D **Good News:** die ersten Gurken sind da!! Auch Zucchini und Tomaten werden nicht mehr lange brauchen.

**Am 10. Juli findet die diesjährige Generalversammlung statt.** Dabei wird der Jahresabschluss 2021 vorgestellt und das Geschäftsjahr 2021 abgeschlossen. Wir bieten euch außerdem einen tieferen Einblick in unsere Planung und Ausrichtung des Betriebes. Dieses Jahr wird zudem der Vorstand neu gewählt (alle 4 Jahre). Neben dem formellen Teil, dürft ihr euch auf eine Führung, veganes Mitbring-Buffer und ganz tollen Austausch mit anderen Genoss:innen freuen! Die Mitgliederversammlung ist die oberste Instanz der Genossenschaft, es ist also eine wichtige Veranstaltung und wir hoffen, dass viele dabei sind!  
→ [HIER](#) könnt ihr euch für die Generalversammlung anmelden

Viele haben sich bereits letzte Woche für den [Solibeitrag](#) angemeldet. Wir freuen uns, dass dieses Angebot genutzt wird und wir gemeinsam damit Solidarität für die Mitglieder in unserer Gemeinschaft schaffen, die es aktuell benötigen. Nach aktuellem Stand können wir bereits 16 Haushalte einen geringeren Beitrag ermöglichen. Etwa 10 Haushalte sind aktuell auf der Warteliste. Nutzt gerne weiterhin das [Formular](#), um euch für einen geringeren oder höheren Solibeitrag anzumelden. Es ist auch möglich später wieder zum regulären Beitrag zu wechseln, wenn sich Lebenssituationen ändern. Informationen findet ihr in den Vertragsgrundsätzen, oder schreibt uns gerne an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm), wenn ihr konkrete Fragen habt.

Bald steht die Ferienzeit an. Ausgerechnet, wenn viele im Urlaub sind, beginnt die Hauptsaison mit der größten Ernte. Aus diesem Grund gibt es laut Vertrag eine **Begrenzung auf zwei Joker im August**. Wir haben dieses Jahr bereits bei der Ernteplanung berücksichtigt, dass im Sommerloch weniger Gemüseboxen gepackt werden (bis zu 150 Boxen weniger pro Woche), sodass wir nicht wie im letzten Jahr von den Gemüseboxen überfordert werden. Dennoch ist das Jokerlimit für die Genossenschaft sehr wichtig. Wenn ihr darüber hinaus länger verreis seid oder aus anderen Gründen die Gemüsebox nicht abholen könnt, fragt Freund:innen, Nachbar:innen und Co., die sich mit großer Sicherheit sehr darüber freuen werden eure Gemüsebox auszuholen.

Gurkige Grüße  
Euer PlantAge Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)  
[Acker-Camp, am 25. Juni](#)  
[Mitmachtag, am 9. Juli](#)

## Teamsache: Tim

### Was hat dich zu PlantAge geführt?

Ich hab im plantbase in Berlin eine Vorstellung des Konzepts/der Genossenschaft durch Judith besucht und war begeistert von der Idee der biozyklisch-veganen Landwirtschaft - als ich mich später für ein FÖJ entschieden habe, hab ich dann PlantAge in der Liste der Einsatzstellen gefunden und mich sofort beworben.



### Was sind deine Aufgaben/Verantwortungen bei PlantAge?

Meine Verantwortungen sind die Puckleitung der Gemüse- und Obstkisten sowie Mitarbeit bei Ernte und Anbau sowie kleine Buchhaltungs- und Administrationsaufgaben.

### Was liebst du an deiner Arbeit am meisten?/Was motiviert dich?

Sehr motivierend ist vor allem das recht schnell sichtbare Ergebnis der harten Arbeit mit den Pflanzen - in einer Woche bereitet man zum Beispiel Tunnel vor und arbeitet noch Dünger in blanken Erdboden ein und in der nächsten Woche bindet man schon kleine Pflanzen an, damit sie klettern können - in ein paar Monaten wird man im selben Folientunnel noch kaum bis zum Ende gucken können weil die Pflanzen so sehr gewachsen sind.

### Wo ist dein Lieblingsort bei PlantAge?

Einer meiner Lieblingsorte hier ist die Gemeinschaftswohnung in der man am Ende der Arbeitstage und am Wochenende zusammen kommt, auch die Leute sieht mit denen man nicht direkt zusammenarbeitet und einfach zusammen eine schöne Zeit haben kann - es gibt einfach immer jemanden mit dem man sich unterhalten kann oder mit dem man was machen kann und es wird jeden Tag was nices gekocht, wie eine kleine PlantAge WG.

## Gemüsetipps: Gurken

Gurken gehören - genau wie Zucchini - zu den Kürbisgewächsen. Wir kennen vor allem die Salatgurke (Schlangengurke) sowie Einlegegurken. Bei PlantAge bauen wir die Landgurke an, welche sich durch eine kleinere Größe und zarte Stacheln auszeichnet. Sie ist besonders robust und ertragreich. Gurken bestehen bis zu 97% aus Wasser und sind reich an Vitaminen, Kalzium, Kalium, Zink und Eisen. Ihr Fettgehalt ist sehr gering.

### Lagerung:

Frische Gurken sind sehr kälteempfindlich, deshalb halten sie im obersten, wärmsten Fach des Kühlschranks oft länger als im Gemüsefach.

Gurken, die zwar ihren Wassergehalt verloren haben aber noch nicht faulig sind, können noch prima püriert verwendet werden.

# Rezept der Woche: „Ceasar Salad“ mit Seitanfilets

## Zutaten:

Für den Salat:

- 1 Salatkopf
- 400 g Seitan aus dem Glas
- 1 EL Worcestersoße
- 1 Prise Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Pfeffer

Für das Dressing:

- 5 EL [Olivenöl](#)
- 1 [Zitrone](#), den Saft davon
- 1 TL Senf
- ½ Zehe Knoblauch
- veganer Parmesan
- 5 Kapernäpfel
- je eine Prise Salz, Pfeffer
- 1-2 TL Ahornsirup

Für die Croûtons:

- 175 g Baguette
- 2 EL [Olivenöl](#)

sonstiges

- einige Saaten zum Anrichten



## Zubereitung:

1. Seitan in Olivenöl knusprig anbraten, mit Worcestersoße, Paprikapulver und Pfeffer würzen und anschließend beiseitestellen. Kapernäpfel vom Stiel befreien, Knoblauch fein hacken und gemeinsam mit dem Senf, dem veganen Parmesan, je einer Prise Salz und Pfeffer sowie dem Zitronensaft, Olivenöl und Ahornsirup in einen Mörser oder Mixer geben, zerkleinern und zu einem glatten Dressing verrühren.
2. Baguette in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten.
3. Salat in grobe Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Dressing sowie den Seitanstücken vermengen. Das Baguette grob darüber bröseln und ggf. mit etwas Saaten toppen. Guten Appetit!

*Das Rezept stammt vom veganen Koch Alex ([www.hierkochtalex.de](http://www.hierkochtalex.de)), noch mehr davon gibt es in seinen Kochbüchern "Oberlecker" und "Hier kocht Alex" und auf seinem [Youtube-Kanal](#).*