

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



## Ernte der Woche KW 26

Aus eigenem Anbau

- Salat\* - rot und grün
- Mangold\*\* - Rainbow und Baresse
- Gurke\*
- Zucchini\*\*
- Fenchel\*\*
- Rettich\*\*
- Rote Beete\*\*
- Frühlingszwiebeln\*
- Oregano\* oder Salbei\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio



Bis zum 2. Juli könnt ihr in unserem  
Online Shop Pfirsiche und eine Obstkiste  
vorbestellen → [www.plantage.shop](http://www.plantage.shop)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Die **Gurken- und Zucchini-Saison** ist nun ganz offiziell eröffnet. Pro Mitglied haben wir drei Zucchini-Pflanzen angebaut - also 'ne ganze Menge. Wir planen daher die Zucchini schon zu ernten, wenn sie noch klein sind. Sie lassen sich dann nicht so lange lagern, schmecken aber aromatischer.

Übrigens, wir verstehen uns nicht als Gemüsebox, Gemüseabo oder Gemüse-Lieferdienst, sondern als **genossenschaftlich organisierte solidarische Landwirtschaft**. Besonders bei uns ist, dass wir nicht aus einem bestehenden Betrieb entstanden sind, der die Solawi als zusätzliche Einkommensquelle nutzt, sondern wir als **Verbraucher:innen-Gemeinschaft** gemeinsam einen Betrieb gegründet und von Null aufgebaut haben, um unser eigenes Gemüse zu produzieren. Freddy und Judith haben PlantAge initiiert, weil sie selbst in Berlin bioveganes Gemüse aus der Region genießen wollten und haben sich dafür mit anderen Menschen zusammengetan, die das gleiche Ziel hatten - die Solawi ist entstanden. Inzwischen wohnen wir selbst am Acker und widmen uns hauptberuflich der Genossenschaft. Wir sind als Vorstand gewählt, die Interessen der Mitglieder und der Genossenschaft umzusetzen. Dabei könnt ihr alle Teil davon werden und euch einbringen - wenn ihr das möchtet. Wir bauen das Gemüse nicht "für", sondern "mit" euch an. Als Genoss:in seid ihr Eigentümer:in des Betriebes und könnt euch aktiv einbringen. Im beiliegenden **Flyer** findet ihr die persönlichen und allgemeinen **Vorteile der Genossenschaft** und welchen Beitrag ihr leistet, einfach in dem ihr dabei seid. Wir laden euch ein, den Flyer genau durchzulesen - falls ihr ihn nicht sowieso schon kennt - und anschließend an eine Person weiterzugeben, die vielleicht auch interessiert sein könnte mit zu machen. Euren Bekannten von PlantAge zu erzählen ist ebenfalls ein großer **Beitrag zur Agrarwende**. Wer gerne weitere Flyer in der Nachbarschaft oder in Cafés verteilen möchte, kann uns Bescheid geben, wir senden euch gerne Flyer zu oder bringen sie nächste Woche in eure Verteilstation. Durch Corona sind viele Märkte und Messen abgesagt worden, die wir sonst nutzen um neue Menschen zu erreichen und von unserer Arbeit berichten. Wir würden uns daher sehr freuen, wenn ihr uns unterstützen könnt. Schreibt dazu einfach an [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) ♥ Danke

Ab nächster Woche liefern wir nach **Potsdam!** Es kann dadurch - aber auch durch andere neue Stationen die hinzukommen - zu **Verschiebungen der Abholzeiten** kommen. Bitte beachtet daher, in den nächsten Wochen besonders, die Nachricht des Liefertteams in den Abholgruppen.

Apropos: Es gibt nun **bezahlte Stellen für Lieferbuddies** → [Schaut mal hier!](#)

Gurkige Grüße,  
Euer PlantAge-Team

[Nächste Veranstaltungen:](#)

**Mitmachttag** am 10. Juli 10-16 Uhr

## Teamsache - Andi

Ich bin **Gärtner** und Traktorist bei PlantAge. Ich bin nun seit dem 01.05. Teil des Teams. Ich erledige hauptsächlich Arbeiten, die mit dem Traktor erledigt werden müssen wie z.B. Pflanzen, hacken und mulchen und koordiniere aber auch manche Schnittstellen und helfe auch per Hand mit wo es nur geht. Am meisten liebe ich an meiner Arbeit das unglaublich tolle Team und dass ich den ganzen Tag draußen in der Natur bin und mit Pflanzen arbeiten kann. Mich motiviert, dass ich als Teil von PlantAge für eine Arbeit mit der Natur statt gegen sie stehe. Ich habe das Gefühl Tag für Tag kommt man seiner Vision näher und kann ein wichtiger Teil dieses tollen Projekts sein.



## Gemüse-Tipps: Gurke

Gurken gehören - genau wie Zucchini - zu den Kürbisgewächsen. Wir kennen vor allem die Salatgurke (Schlangengurke) sowie Einlegegurken. Sie bestehen bis zu 97% aus Wasser und sind reich an Vitaminen, Kalzium, Kalium, Zink und Eisen. Ihr Fettgehalt ist sehr gering.

### Lagerung & Haltbarkeit

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 ---> siehe Verwertung.

### Verwertungs-Ideen

- püriert: als Basis für kalte Gurkensuppe oder Gazpacho, zusammen mit altbackenen Brotstückchen, Knoblauch, Tomate, Paprika, Olivenöl.
- püriert: mit Zucker oder anderem Süßungsmittel zu Sirup eingekocht, gefiltert, in einer sauberen Flasche kühl aufbewahrt. Kann als Basis für erfrischende Gurken-Limonade oder mit Sekt als Aperitif getrunken werden.
- fein geraspelt als Tzatziki
- zur Aromatisierung von Wasser (natürlich die Scheiben anschließend aufessen)
- als Füllung für Sommerrollen und Sushi
- als warmes Gemüse mit heller Soße, Dill, Minze, Petersilie. Herrlich zu Pellkartoffeln
- als Salat. Pur oder gemischt mit Bohnen, Kichererbsen, grünen Erbsen, Kartoffeln, Ananas, Pfirsich, Tomaten, Wassermelone...
- mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet
- als grüner Smoothie, z.B. mit frischem Spinat
- aus dem Entsafter als erfrischender Saft

Huch, hier sieht es ja heute etwas anders aus. Wir möchten euch heute unseren neuen **Kooperationspartner Alex** vorstellen!

Alex ist veganer Koch und mit Frankfurt (Oder) verbunden. Nachdem er uns bereits 2019 auf dem Acker besucht hat (Foto), freuen wir uns nun enger mit ihm zusammen zu arbeiten. Auf euch warten tolle Rezeptideen aus seinem Youtube Blog, Büchern und Kochabende gemeinsam mit euch!

*(Keine Sorge, ab nächste Woche gibt es auch wieder ein abgedrucktes Rezept)*

## Rezept der Woche: Veganes Fenchelrisotto

Hier kocht Alex!

→ [Veganes Fenchelrisotto](#)

Heute gibt es ein Fenchelrisotto, für das das Wort „cremig“ eine Untertreibung ist. Und das Beste - dieses Gericht ist blitzschnell zubereitet und benötigt nur wenige Zutaten. Zusammen mit den karamellisierten Tomaten ergibt sich eine wahre Geschmacksexplosion aus süßen und herzhaften Aromen. Ausprobieren lohnt sich!



Ich bin [Alexander Flohr](#), besser bekannt als "[Hier kocht Alex](#)". Als ehemaliger Straßenbaumeister bin ich nicht gerade der "Prototyp eines Veganers" und genau das ist auch mein Vorteil: Wenn Menschen erfahren, dass ich mich schon seit Jahren vegan ernähre, möchten sie meistens mehr darüber wissen. Wie ich zur veganen Ernährung gekommen bin, was der Lebensstil für mich bedeutet und wie ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht habe, kannst du hier erfahren.

Bisher habe ich zwei vegane Kochbücher veröffentlicht. Genauere Informationen zu meinen Büchern und wie du an diese Exemplare kommst, erfährst du [hier](#).

Zusammen mit der Umstellung zur veganen Ernährung, im Jahre 2011, habe ich meine Begeisterung fürs Kochen entdeckt. Seit 2015 produziere ich YouTube Videos mit der Tierrechtsorganisation PETA und seit Mai 2020 habe ich meine ganz eigene YouTube Kochshow "[Oberlecker](#)" ins Leben gerufen. Wenn du jetzt neugierig geworden bist, schau doch mal auf meinem Kanal oder meinen anderen [Social Media](#) Kanälen vorbei.