

# Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

**Willkommen Potsdam im Liefergebiet** von PlantAge!

Vor fast ziemlich genau zwei Jahren haben wir unsere ersten Gemüseboxen ausgeliefert! Das war der 4. Juli 2019 und ein ganz besonderer Tag für PlantAge. Mit 170 Gemüseboxen haben wir damals angefangen - heute sind es schon rund 700. **Danke**, dass ihr alle dabei seid und unsere Arbeit möglich macht, indem wir euch wöchentlich mit frischem Gemüse von unserem gemeinsamen Acker versorgen dürfen!

Wir haben uns entschieden die Rettich-Saison zu beenden. Jetzt wird Platz gemacht für Gurke und Zucchini! Nach dem Feedback welches wir zum Rettich bekommen haben, ist die Freude jetzt sicher groß :D

Für uns ist es wertvoll eure Eindrücke vom Gemüse zu hören, weshalb wir einen kleinen freiwilligen **Feedback-Bogen zu jeder Gemüsebox** einführen werden. Wir planen damit schon in wenigen Wochen zu starten. Darin könnt ihr angeben wie gut euch das Gemüse gefallen hat, in welchem Zustand ist es bei euch angekommen, war es zu viel oder zu wenig. Natürlich werden wir es nie allen 100% recht machen können, aber wir nehmen eure Wünsche sehr ernst und es ist unser Ziel hochwertiges Gemüse zum Verlieben für euch zu produzieren.

Der **Regen** hat unseren Pflanzen sehr gut getan! Der vor zwei Wochen gepflanzte Grünkohl war schon wieder fast am Eingehen bei der Trockenheit und Hitze. Hoffentlich kann er sich nochmal erholen. Zur Sicherheit werden wir nochmal neuen Grünkohl nachpflanzen und weiteres Wintergemüse säen. Das Wintergemüse hat bei uns immer hohe Priorität, denn das Sommergemüse wächst schon irgendwie und es ist immer genug da. Das Wintergemüse jedoch muss makellos sein, damit man es gut lagern kann. Dafür braucht es eine gute Bewässerung, Beikrautmanagement und besonderen Schutz vor Fraßfeinden durch Kulturschutznetze.

Am Samstag ist wieder **Mitmachttag** bei uns. Wer sich noch dafür anmelden möchte, findet dazu alle Infos [HIER](#).

Außerdem merkt euch schon mal 7. August im Kalender vor. An diesem Tag findet die jährliche **Jahreshauptversammlung** von PlantAge statt. Die offizielle Einladung folgt.

→ [Jetzt Genossenschaft beitreten](#)

Herzliche Grüße,  
Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Mitmachttag](#) am 10. Juli 10-16 Uhr | [Infotreffen](#) am 13. Juli 19 Uhr

VEGAN ● ORGANIC ● FARM

PLANTAGE

OHNE MIST



## Ernte der Woche KW 27

Aus eigenem Anbau

- Salat\* - rot und grün
- Mangold\*\* - Rainbow und Barese
- Gurke\*
- Zucchini\*\*
- Fenchel\*\*
- Kohlrabi\*
- Rote Beete\*\*
- Frühlingszwiebeln\*
- Basilikum\*
- Schnittlauch\*

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung

\*\*\* bio

## Teamsache - Natalie

Hi, ich bin Natalie und seit Mitte April Teil des Teams. Als "Projektentwicklerin im Obstbau mit Bezug zum Gemüsebau" absolviere ich mein Praxissemester im Rahmen meines Gartenbau-Studiums bei PlantAge. Bis Ende August entwickle ich ein Konzept, wie PlantAge in den Obstbau einsteigen kann, und arbeite dazu mit erfahrenen Obstbauern aus der Region zusammen. Das Verbundpraktikum gibt mir auch die Möglichkeit, mehr über die Praxis im Gemüsebau zu lernen, so ich betreue unsere Gurken im Folientunnel.



Motivieren tut mich die Gewissheit, dass ich mit meinem Beitrag etwas sinnvolles schaffe, in dem ich Gemüse produziere, das umweltfreundlich und gesund ist und eine nachhaltige Strategie für den Obstbau entwerfe.

Besonders gefällt mir die abwechslungsreiche Arbeit: ich sitze nicht nur im Office, sondern führe auch Interviews mit den Obstbauern oder bin beim Ernten mit auf dem Acker unterwegs. Besonders faszinierend finde ich auch die Arbeitskultur in einem Team, was sich auf Augenhöhe begegnet, und wo jeder eine große Verantwortung trägt, aber dadurch auch viele Freiheiten und Chancen hat.

## Gemüse-Tipps: Zucchini

### Lagerung

Bei einer Länge von 10 bis 20 cm erntet, ist das Fruchtfleisch zart. Lässt man sie wachsen, erreichen sie Kürbisgröße und können monatelang lagern. Kleinere Exemplare halten im Gemüsefach oder einem kühlen Raum 10 - 14 Tage. Wichtig ist, dass sie nicht feucht werden, sonst besteht Fäulnisgefahr.

### Verwertungs-Ideen

- als süße Basis für Kuchen
- kross gebacken als Puffer (auch gemischt mit (Süß-)Kartoffeln, Bete, Karotten, Pastinake)
- roh oder kurz gedünstet als Nudeln (Spiralschneiden, Sparschäler)
- roh massiert als Salat z.B. mit Hülsenfrüchten und Pesto
- als Tzatziki statt Gurke
- fein geraspelt als Zutat für Porridge (super saftig und fruchtig)
- knusprig gebacken/ getrocknet als Chips
- püriert als Suppe (z.B. gemischt mit Erbsen, Spinat, Kartoffeln)
- als hauchdünner Pizzabelag
- als Smoothiezutat
- als Antipasti, mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch angebraten, im Kühlschrank locker eine Woche haltbar

# Rezept der Woche: Kohlrabi Slaw



## Zutaten:

- 700 g Kohlrabi
- 1 Apfel
- 1 Karotte, klein
- 3-4 Radieschen
- 5 EL vegane Mayonnaise
- 4 EL veganer Joghurt
- 4 EL Apfelsaft
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL süßer Senf
- 1/2 TL Salz, plus ggf. etwas mehr zum Abschmecken
- 1/4 TL Pfeffer, plus ggf. etwas mehr zum Abschmecken

## Zubereitung:

1. Den Kohlrabi schälen. Apfel, Karotte und Radieschen gut waschen. Alles bis auf die Radieschen in feine Stifte schneiden oder hobeln. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Alles zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Zum Schluss nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking ([www.cheapandcheerfulcooking.com](http://www.cheapandcheerfulcooking.com)) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte

---

Copyright PlantAge eG, 2021

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

[www.plantage.farm](http://www.plantage.farm) | [info@plantage.farm](mailto:info@plantage.farm) | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm

Dieser Gemüsebrief wurde auf Recyclingpapier gedruckt.