



Hallo <<Vorname>>,

es gibt Neuigkeiten: Ab sofort ackern wir auch mit Erwachsenen, nämlich mit Unternehmen! **Mit der AckerPause bringen wir Gemüsebeete ins Büro - auch in deins!**

Unsere Erfahrungen aus der Arbeit mit Kindern bei der GemüseAckerdemie haben wir in ein **Office-Gardening-Konzept für Unternehmen** übertragen, das den Teamgeist stärkt und gesunde Ernährung schmackhaft macht. Durch gemeinsames Ackern und Ernten von büroeigenem Gemüse könnt ihr eure Gesundheit stärken und euch eine Auszeit vom Bildschirm oder stressigen Arbeitsalltag gönnen.

Genau wie bei unseren bisherigen Angeboten bieten wir euch auch bei der AckerPause ein Rundum-sorglos-Paket aus hochwertigen Materialien, erlebnisreichen Workshops und hilfreichen Tipps & Tricks.

Jetzt heißt es: **Digital Detox - weg vom Bildschirm, ran ans Beet!**

[www.ackerpause.de](http://www.ackerpause.de)

[AckerPause](#) | [AckerPorträt](#) | [AckerRezept](#)

---

## AckerPause:



Mit Work-Plant-Balance zu mehr Ernte im Team!

### **Gemüse säen - Teamgeist ernten**

In eigens entwickelten **Indoor-Beeten**, **Hochbeeten** oder auf der eigenen **Ackerfläche** bauen die Mitarbeiter\*innen gemeinsam Gemüse an und lernen bei **Teamevents** und **Workshops** alles rund um Gemüseanbau und gesunde Ernährung von Anbau bis Zubereitung.



## Kostenloser Workshop in Berlin

Für alle neugierigen Berliner\*innen- und Brandenburger\*innen haben wir direkt eine Empfehlung: Am **Freitag, den 29. März** bieten wir bei uns in der Malzfabrik von **16:00 bis 17:30 Uhr** einen **kostenlosen Workshop zum Office Gardening** an. Die Anmeldung erfolgt per [Meetup](#) oder einfach über den „Zusage“-Button auf unserem [Facebook-Kanal](#). Dort findet ihr auch immer leckere Rezeptideen für die Mittagspause, spannende Gemüse-Fakten und aktuelle Neuigkeiten zur AckerPause.

---



## Ihr wollt auch Gemüsebeete im Büro?

Am 15. Februar fiel der Startschuss für die **AckerPause-Saison 2019** bei Solarimo. Seitdem gedeihen in den vier Indoor-Beeten im Büro Basilikum, Mangold, Koriander, Dill und ein bunter Salatmix. Pünktlich zum Frühlingsbeginn steht auch schon das nächste Unternehmen in den Startlöchern. Wir freuen uns, am 10. April zusammen mit Rewe unsere Hochbeete aufzubauen und das erste Gemüse auszusäen.

Ihr wollt auch dabei sein? **Informiert euch jetzt [hier](#) und lasst euch unverbindlich beraten.**



## **AckerPorträt:**

**Name:** Julian Siegmann

**Funktion:** Leiter Operatives und Skalierung Ackerdemia e. V. und Projektmanagement AckerPause

### **Warum ich für die AckerPause arbeite:**

Vor Ackerdemia war ich unter anderem in einem E-Commerce-Start-up und als Berater tätig. Mich hatte schon länger ein Tapetenwechsel gereizt, um bei etwas nachhaltig Sinnvollem mitzuwirken. Die Skalierung der GemüseAckerdemie ist in den letzten zwei Jahren mit einer Verbreitung von 40 auf 400 Lernorte voll in Fahrt gekommen. Ich freue mich sehr, dass wir mit dem Office-Gardening-Konzept der AckerPause nun die Möglichkeit bieten, im Büro mal anders zu ackern und vom Bildschirm wegzukommen.

### **Besondere Erinnerung:**

Der Teamspirit bei unseren internen Veranstaltungen ist immer etwas ganz Besonderes, genauso wie die Leidenschaft, mit der hier alle bei der Sache sind und die Spannung, kurz bevor die AckerSaison endlich losgeht. Unvergessen werden für mich auch die Möhrenschnäpse bleiben - unser Dr. T kann echt alles mit Gemüse -, die eine Kollegin als Orangela Mörkel verkleidet zu Ehren von unserem Maskottchen bei der letzten Ackerdemia-Geburtstagsfeier ausgeschenkt hat.

### **Was ich bei der GemüseAckerdemie gelernt habe:**

Ich habe natürlich viel über Gemüse gelernt. Vor ein paar Jahren hätte ich zum Beispiel niemals auf einer Bühne einen kleinen Vortrag zum Thema „Tomaten auszeichnen“ halten können, wie letztes Jahr auf einem Personalmanagement-Kongress.

---

## AckerRezept:

### Grüner Smoothie mit frischem Mangold

1 Portion | 10 Min. | leicht



#### **Zutaten:**

2 Hände voll Mangold  
2 Stängel Minze  
1 kleines Stück Ingwer  
1,5 Bananen  
1 süßer Apfel  
1 Kiwi  
150 ml Apfelsaft naturtrüb  
½ EL Zitronensaft  
1 TL Leinöl

#### **So geht's:**

Minze und Mangold waschen und die Stiele vom Mangold entfernen (Häufig kann der Geschmack sonst zu erdig oder bitter werden). Kiwi schälen und den Apfel entkernen. Ingwer und Bananen in grobe Stücke schneiden. Alles in den Mixer geben und zusammen mit den flüssigen Zutaten gut durchmischen. Je leistungsstärker der Mixer ist, desto besser. Die Zellulose muss richtig geknackt werden, damit wir die wichtigen Nährstoffe bestmöglich aufnehmen können.

#### **TIPP:**

Probiert doch statt Apfelsaft einmal andere Sorten, wie Orange oder Maracuja - je nach Geschmack kann man hier ganz neue Smoothie-Erlebnisse kreieren.



---

*Copyright © 2019 Ackerdemia e.V., All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)



---

*Copyright © 2019 Ackerdemia e.V., All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)