

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST



Ernte der Woche KW 14

Sommergruß

- TomaMöZwi - Tomatensugo mit Möhren und Zwiebeln

Aus dem Lager

- Kartoffeln - Sunita
- Rote Beete - Robuschka
- Möhren
- Pastinake

Von Apfelgalerie

- Äpfel (nicht bio) - Pinova oder Ariva

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Der Sommer ist wieder da! Diese Woche gibt es die erste von zwei Lieferungen unseres eigenen Tomatensugos "**TomaMöZwi**". Auf den Gläsern ist kein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) aufgedruckt. Das MHD ist der 01.10.2021. Bis dahin ist der Sugo aber sicher schon längst aufgegessen.

Der Tomatensugo besteht aus Tomaten, Möhren, Zwiebeln und Gewürzen - alles vom PlantAge Acker. Verarbeitet wurde das Gemüse von "[EatPlants](#)", einem kleinem Unternehmen aus Berlin, die vegane Soßen herstellen. Kennengelernt haben wir die beiden Gründer auf dem [Greenmarket](#), wo sie uns mit ihrer Bratensoße und Misobrühe begeistert haben.

Der Sugo kann als Basis für Pastasaucen, Lasagne, Pizza, Chilli sin Carne oder ähnliche Rezepte verwendet werden.

Gerne könnt ihr eure TomaMöZwi-Kreationen, andere Rezepte und Fotos von unserem Gemüse in eurer **Instagramstory** teilen und uns darin verlinken ([@plantage.farm](#)), damit wir sie reposten können. Wir freuen uns immer sehr, zu sehen, wie die Ernte zu euch kommt und verwendet wird!

"Ein Jahr lang mit PlantAge ackern, biovegane Landwirtschaft fördern, dabei in einem jungen Team aus Gleichgesinnten arbeiten und ganz viel Lernen für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung" - wenn das spannend für dich klingt, kannst du dich jetzt auf das **Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) 2021/2022** ab August/September bei uns bewerben.

Wir suchen zwei bis drei junge Menschen bis 26 Jahre, die zur Berufsorientierung oder zur Vorbereitung zu einer gartenbaulichen/landwirtschaftlichen Ausbildung oder eines Studiums ein freiwilliges ökologisches Jahr absolvieren möchten. Teamfähigkeit und selbstständiges Arbeiten sind mindestens so wichtig wie körperliche Belastbarkeit, Freude und Spaß an der Arbeit. Das FÖJ ist für zupackende Menschen mit lösungsorientierter Herangehensweise, kritischem Denken und dem Mut, eigene Ideen gewinnbringend für PlantAge und den eigenen Erfahrungszuwachs einzubringen. Wir suchen Menschen, die in Zukunft selber in der landwirtschaftlichen Praxis oder im nachhaltigen Bereich durchstarten wollen. Für euch möchten wir Beschleuniger und Sprungbrett sein.

→ [Zur Ausschreibung](#) - Mehr Infos auf www.plantage.farm/Jobs

Gerne könnt ihr die Ausschreibung an Interessierte weiterleiten.

Freudige Grüße

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Tomaten

Die Geschichte der Tomaten

“Die Herkunft der Tomate geht weit in die Geschichte zurück, denn die beliebten Früchte wurden bereits zwischen **200 v. Chr. und 700 n. Chr. in Mittel- und Südamerika** angebaut. Damals zeichneten sich die Früchte durch eine gelbliche Färbung, einer runden Form und der Größe einer Cocktailtomate aus. Den heutigen Namen “Tomate” hatten sie jedoch nicht, denn damals wurden die Früchte als **“xitomatl”** bezeichnet. “Xitomatl” stammt aus der Sprache der Azteken und bedeutet übersetzt anschwellen, was auf die pralle Form der Tomate hindeutet.

Bis die Tomate ihren Weg nach Europa gefunden hat, dauerte es ein ganzes Weilchen. Denn erst durch die Seefahrt wurde die rote Frucht auch in Europa bekannt. Christoph **Kolumbus** soll erstmals **1498** auf die Tomate aufmerksam geworden sein und diese nach seiner zweiten Amerikareise mit nach Europa gebracht haben. Ebenso soll der spanische Eroberer **Cortéz** im **16. Jahrhundert** nach seinem Feldzug gegen die Azteken einige Tomatenpflanzen nach Europa importiert haben. Im 16. Jahrhundert taucht die Tomate in italienischen Rezepten auf.

Tomaten wurden bis in das 18. Jahrhundert vorwiegend als Zierpflanze kultiviert, denn die Pflanzen **galten damals als giftig**. Der schwedische Biologe Carl von Linné hat die Tomaten im 18. Jahrhundert schließlich als **Nachtschattengewächs** klassifiziert. Viele Nachtschattengewächse enthalten giftige Komponenten, so auch Tomaten. Denn diese enthalten den giftigen Stoff **Solanin**, welcher sich in unreifen Früchten sowie in den Blättern befindet. Doch Tomaten wurde nicht nur eine toxische Wirkung nachgesagt, denn es galt auch als **Aphrodisiakum**. Die roten Früchte sind daher auch unter den folgenden Namen bekannt: Liebesapfel, pomme d'amour, love apple.”

Quelle: <https://www.tomaten.de/geschichte-der-tomate/>



Tomaten auf dem PlantAge Acker im September 2020

Rezepte der Woche

Ein Rezept – Drei Variationen: Ofenbete/ Bete-Hummus/ Cremige Bete-Suppe

Man kennt das: Wenn Bete zulange im Gemüsefach liegen, werden sie ein bisschen schrumpelig und man hat keine Lust mehr sie roh in den Salat zu raspeln, aber es gibt tolle Möglichkeiten mit sehr wenig Aufwand daraus noch tolle Gerichte zu zaubern. Wenn ich zu faul zum Kochen bin, schmeiße ich Gemüse gerne in den Backofen. Dann muss ich nicht mehr viel machen und es bekommt zudem ein köstliches Röstaroma. So wird hier mit den müden Beten verfahren, die anschließend auf unterschiedliche Weise verwendet werden können. Entweder direkt verzehrt, als Zugabe zu Hummus oder fein püriert als Suppe. (von Sophia Hoffmann)

Zutaten:

- für 2 Personen als Beilage/ Suppe:
- 300 g Bete (rote/ gelbe/ weiße/ gestreifte)
- 2 EL Olivenöl
- Gewürze und Kräuter nach Verfügbarkeit, z.B. 1 TL (getrockneter) Thymian oder 1 TL Seven Spice Mischung oder 1 TL Currypulver
- Salz

zusätzlich für Hummus:

- 200 g gekochte Kichererbsen
- 3 EL Tahini
- Saft und Abrieb einer Zitrone

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Bete schälen und in etwa ein cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Backblech mit dem Olivenöl, den Gewürzen/ Kräutern und einer großzügigen Prise Salz vermengen und gut ausbreiten.

Im Backofen etwa 20 Minuten backen bis die Stücke aussen geröstet und innen weich sind. Wenn sie sich mit einem Messer pieksen lassen, sind sie fertig.

Entweder als Beilage servieren oder etwas abkühlen und mit einem Liter Wasser zu einer Suppe pürieren. Diese mit Salz, Pfeffer, beliebigen Gewürzen und einem Schuss Säure (Zitronensaft oder Essig) nachwürzen und erwärmen.

Für das Hummus die gerösteten Bete zusammen mit den Kichererbsen, dem Tahini und Abrieb und Saft einer halben Zitrone und etwa 100 ml Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern.

Nach Bedarf mit mehr Wasser cremiger mixen nach Geschmack mit mehr Abrieb/ Zitronensaft und Salz/ Pfeffer abschmecken.

Profitipp:

Noch cremiger wird das Hummus wenn ihr (nur bei Zubereitung im Blender/ Küchenmaschine) statt Wasser sukzessive Eiswürfel dazu gebt. Für die Menge benötigt ihr etwa 15 Eiswürfel.