Fränkische Ernte

ein Ebook von FRÄNKISCHE Rezepte

Servus zusammen!

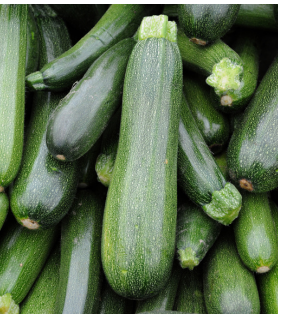
Wie schön, dass du unser digitales Buch zum Thema "fränkische Ernte" heruntergeladen hast. Hier kannst du dich auf jede Menge tolle Inhalte freuen - von kompaktem Gartenwissen, über Infos & Besonderheiten der 4 Jahreszeiten bis hin zur richtigen Aufbewahrung der Ernte. Und was dabei natürlich nie fehlen darf: Leckere Rezepte zur Verarbeitung des geernteten Obst und Gemüses. Folgt uns durch das fränkische Gartenjahr!

Wir von Fränkische-Rezepte.de sind immer auf der Suche nach regionalen und saisonalen Rezepten. Unser Team sammelt hilfreiche Tipps & Tricks und macht vor keinem Genuss-Trend Halt!

Wir wünschen viel Freude beim Lesen, Ernten und Essen!
Dein Team von Fränkische Rezepte,

Laura, Annalena, & Nina

FRÄNKISCHE Rezepte



FRÄNKISCHE ERNTE

INHALTSVERZEICHNIS

1 Einführung ins Ernten
- Vorteile
- Anbauarten
- Grundausstattung

2 Im Frühling

3 Im Sommer

4 Im Herbst

5 Im Winter

6 Aufbewahrung
- Die richtige Lagerung
- Einwecken

7 Anbau- und Erntekalender

FRÄNKISCHE Rezepte

1 DIE ERSTE EIGENE ERNTE

ALLES, WAS DU ÜBER DEN OBST- UND GEMÜSEANBAU WISSEN MUSST

Schon seit einiger Zeit ist die Anfertigung von Schmuck, Kleidung oder Möbeln unter dem Motto Do-it-Yourself total im Trend. Doch nicht nur Gegenstände lassen sich einfach zu Hause herstellen, auch Lebensmittel könnt ihr ohne Probleme im eigenen Garten, Balkon oder sogar auf dem Fensterbrett anbauen. Daher findet ihr in diesem E-Book alle Infos, die ihr zum Gärtnern braucht.

Der Traum vom Beet

Der Anbau von eigenem Obst und Gemüse ist natürlich nichts Neues. Schließlich haben schon unsere Großmütter oft einen kleinen Gemüsegarten angelegt. Doch viele von uns haben bis jetzt wenig Erfahrung mit Gartenarbeit und all den Arbeitsschritten, die es dabei zu beachten gibt.
Doch keine Sorge - der Traum vom eigenen Gemüse und Obst ist in den meisten Fällen einfacher zu erreichen als es zunächst scheinen mag. Solange ihr einige Dinge beachtet, steht eurer ersten Ernte im Herbst nichts mehr im Wege.

Wusstet ihr übrigens, dass der Gemüseanbau in Franken schon eine lange Tradition hat? Besonders im Gebiet zwischen Nürnberg, Erlangen und Fürth, dem sogenannten Knoblauchsland, wird schon seit dem 8. Jahrhundert Gemüse angebaut. Höchste Zeit also, sich selbst einmal an der Gemüsezucht zu versuchen. Denn auch für alle, denen keine große Anbaufläche zur Verfügung steht, haben wir in diesem E-Book Tipps gesammelt, wie es mit selbst gepflanztem Obst und Gemüse das ganze Jahr über klappt.

Vom Garten direkt in den Topf

Und auch alle Feinschmecker*innen unter euch werden Grund zur Freude haben. Denn wir zeigen euch nicht nur, wie ihr Obst und Gemüse anbaut, sondern auch, wie ihr eure Ernte zu leckeren Gerichten weiterverarbeiten könnt. Eine Sache wollen wir euch daher vorneweg schon einmal verraten: selbst angebaut schmecken die Zutaten besonders gut.

Sollte eure Ernte in diesem Jahr sogar so ertragreich sein, dass ihr einiges übrig habt, gibt es bei uns zudem Tipps für die richtige Lagerung sowie einige Rezepte, um Gemüse und Obst aus dem Garten länger haltbar zu machen.
Und falls ihr immer noch etwas zögerlich seid, haben wir auf der nächsten Seite 5 gute Gründe für den Eigenanbau zusammengetragen, die euch mit Sicherheit überzeugen werden.

5 GUTE GRÜNDE FÜR GEMÜSE AUS DEM GARTEN

Falls ihr euch noch nicht sicher seid, ob der Anbau von eigenen Lebensmitteln das Richtige für euch ist, zeigen wir euch hier die wichtigsten Vorteile eines Gemüsegartens.

Da weiß man, was man hat

Der erste Grund sollte alle von euch überzeugen, die darauf achten, welche Inhaltsstoffe in ihrem Essen enthalten sind. Auch wenn Obst und Gemüse keine Geschmacksverstärker oder Zusatzstoffe enthalten, werden sie oft mit Pestiziden oder chemischem Dünger behandelt. Möchtet ihr ganz genau wissen, mit welchen Stoffen euer Gemüse im Laufe des Wachstumsprozesses in Berührung gekommen ist, lohnt es sich, dieses selbst anzubauen. So könnt ihr selbst bestimmen, welchen Dünger ihr verwendet und entscheiden, ob ihr Pestizide verwenden wollt.
Durch den Verzicht auf chemische Mittel könnt ihr außerdem etwas für eure Gesundheit tun. Denn so erntet ihr puren Geschmack und eine extra Portion Vitamine.

Für Sparfüchse

Der Gemüseanbau lohnt sich auch aus preislichen Gründen. In vielen Fällen kostet das Saatgut zwar etwas mehr, ergibt aber auch eine größere Menge Ertrag. Einige Sorten lassen sich außerdem aus Küchenresten ziehen, wodurch ihr kein zusätzliches Geld ausgeben müsst.

Abschalten im Grünen

Auch für die mentale Gesundheit kann ein Gemüsegarten wahre Wunder wirken. Denn das Anpflanzen und Ernten von selbst angebauten Früchte hilft im Alltag einfach mal abzuschalten und sich nur auf den Moment zu konzentrieren. Die Arbeit im Freien ist also perfekt für alle, die weniger Zeit am Handy und mehr an der frischen Luft verbringen möchten. Zudem ist das zufriedene Gefühl nach getaner Arbeit einfach unschlagbar.

Gutes für den Körper

Doch nicht nur für den Geist, auch für den Körper ist ein Gemüsegarten absolut empfehlenswert. Je nach Größe kommt ihr bei der Arbeit nämlich ganz schön ins Schwitzen und könnt euch so den Besuch im Fitnessstudio sparen.

Der Umwelt zuliebe

Neben vielen gesundheitlichen Vorteilen tut ihr mit selbst angebautem Obst und Gemüse auch der Umwelt etwas Gutes. Zum Beispiel verzichtet ihr so auf eine Menge Verpackungsmaterial. Statt Plastiktüten und -schälchen könnt ihr im heimischen Garten einfach Schüsseln oder Eimer zur Ernte nutzen und das Gemüse sofort in eurer Küche verarbeiten. Außerdem sind lange Transportwege überflüssig, wodurch eine Menge CO_2-Emissionen eingespart werden.

DIE WICHTIGSTEN ANBAUARTEN

Das Beet im Garten ist der absolute Klassiker, wenn es um den Anbau von eigenem Gemüse geht. Doch nicht alle von uns besitzen eine eigene Grünfläche. Das ist jedoch kein Grund zur Sorge, denn es gibt viele alternative Anbauarten, die auch mit weniger Platz wunderbar funktionieren.

Pflanzen auf der Fensterbank

Ihr träumt von einem eigenen Garten, habt aber in eurer Einzimmerwohnung keinen Platz für Tomaten, Kürbisse und CO.? Wir haben die perfekte Lösung für euch. Und zwar Pflanzen für die Fensterbank. Für diese Art des Anbaus benötigt ihr weder einen eigenen Garten, noch einen Balkon, könnt aber trotzdem Kräuter oder Gemüse ernten. Am besten eignen sich dafür Kräuter wie Kresse, Schnittlauch, Dill oder Oregano, Frühlingszwiebeln, Karotten oder kleine Tomaten. Diese könnt ihr Dank der wärmeren Temperaturen in eurer Wohnung oft sogar das ganze Jahr über anbauen. Wichtig ist dabei aber immer ausreichend Sonnenlicht. Das bedeutet, dass ihr eure Pflanzen am besten an einem Südfenster aufstellt. Im Notfall könnt ihr aber auch mit einer Pflanzenlampe nachhelfen. Habt ihr doch noch etwas Platz auf dem Balkon oder der Terrasse, ist die Fensterbank außerdem der ideale Ort, um Pflanzen vorzuziehen.

Der Balkon als Mini-Garten

Urlaub auf Balkonien wird jetzt noch schöner! Denn wie entspannt es sich besser als umgeben von bunten Blumen und leckerem Gemüse? Der Weg zum eigenem Garten auf dem Balkon ist gar nicht so schwer, jedoch solltest du einige Dinge beachten. Eine wichtige Rolle spielt auch in diesem Fall die Lage des Balkons. Ist dieser nach Norden hin ausgerichtet, eignet er sich eher wenig, um einen bunten Gemüsegarten zu beherbergen. Einige Pflanzen lassen sich dort aber meist trotzdem anbauen. Solange ihn jedoch ein paar Sonnenstrahlen erreicht, könnt ihr ohne Probleme mit dem Gärtnern beginnen.
In diesem Fall habt ihr die Möglichkeit Tomaten, Paprika oder Zucchini anzubauen. Für schattige Orte sind besonders Kräuter wie Minze, Schnittlauch oder Kresse geeignet. Radieschen, Grünkohl und Mangold benötigen wenig Sonne und sind daher auf Balkonen mit viel Schatten einen Versuch wert.
Damit dein Gemüse optimal wachsen kann, ist es oft nötig die Samen in der Wohnung vorzuziehen. Der Grund dafür ist, dass sie eine längere Wärmeperiode benötigen. Zu diesen Gewächsen zählen unter anderem Tomaten, Paprika oder Auberginen.

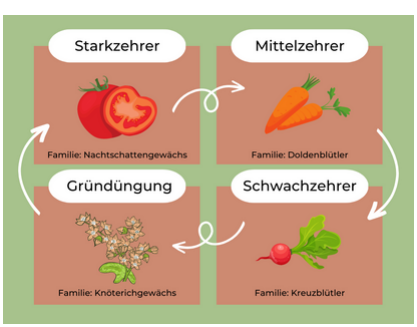
Der eigene Gemüsegarten

Falls ihr das Glück habt, einen eigenen Garten zu besitzen, steht eurer Karriere als Hobby-Gärtner*in nichts mehr im Wege. Um die vorhandene Fläche optimal auszunutzen, lohnt es sich jedoch zunächst, einen Plan zu erstellen. Überlegt euch dafür als Erstes, welcher Platz sich in eurem Garten am besten für ein Gemüsebeet eignet. Dieser ist im Idealfall sonnig, windgeschützt und hat einen lockeren Boden. Nun bestimmt ihr die Größe eures Beetes. In der Regel ist eine Breite zwischen 1,20 und 1,30 m am besten, da ihr so bequem alle Pflanzen erreichen könnt. Plant ihr mehrere Beete

anzulegen, solltet ihr auch Laufwege (mindestens 30 cm breit) nicht vergessen. Für eine klare Abgrenzung des Beetes könnt ihr außerdem noch eine Beeteinfassung anbringen. Manche Modelle helfen dabei sogar, Schnecken abzuwehren.

Als Nächstes solltet ihr euch Gedanken über die Gemüseauswahl machen. Ihr könnt entweder eine Pflanzenart pro Beet nutzen, oder euch an eine Mischkultur wagen. Hierzu pflanzt ihr verschiedene Arten in dasselbe Beet. Diese Vorgehensweise ist hilfreich, wenn du nur wenig Platz zur Verfügung hast. Außerdem können sich die Pflanzen gegenseitig positiv beeinflussen und zum Beispiel Schädlingsbefall verhindern. Jedoch solltet ihr euch hier gut informieren, welche Gemüsesorten zusammenpassen. Pflanzen der gleichen Gattung ziehen nämlich die gleichen Nährstoffe aus dem Boden und eignen sich daher nicht für eine Mischkultur.

Möchtet ihr euer Beet über mehrere Jahre nutzen, spielt zudem die Fruchtfolge eine wichtige Rolle. Baut ihr Jahr für Jahr dasselbe Gemüse an, werden dem Boden wichtige Nährstoffe entzogen und die Schädlingsgefahr wächst. Deshalb solltet ihr im Idealfall das Gemüse jedes Jahr wechseln. Dafür unterteilt ihr euer Beet zunächst in vier Teile. In jeden Abschnitt pflanzt ihr dann jeweils eine Sorte. Im nächsten Jahr rotiert ihr dann ein Feld weiter. Bei der Auswahl des Gemüses müsst ihr dabei auf die Pflanzenfamilie sowie den Nährstoffbedarf der Pflanze achten. Das bedeutet, dass Gemüse in die Kategorien Starkzehrer (z.B. Tomaten, Zucchini, Kürbis), Mittelzehrer (z.B. Karotten, Mangold) und Schwachzehrer (z.B. Radieschen, Zwiebeln) eingeteilt wird. Ihr solltet also niemals zwei Jahre hintereinander zwei Starkzehrer im selben Abschnitt pflanzen. Außerdem ist es wichtig, nicht zweimal hintereinander Gemüse aus der selben Pflanzenfamilie in einem Abschnitt anzubauen, da dem Boden auch so Nährstoffe entzogen werden.
Zuletzt solltet ihr jeden Abschnitt nach drei Jahren Bepflanzung eine Pause gönnen und eine Gründüngung vornehmen. Dafür eignen sich am besten Buchweizen, Winterroggen oder Phacilea.
Geht es um die Auswahl des Gemüses, so können die meisten bekannten Sorten erfolgreich im heimischen Garten wachsen. Besonders gut sind dabei alte Gemüsesorten, da sich diese über viele Jahre optimal an regionale Gegebenheiten angepasst haben. Weniger geeignet sind hingegen tropische Früchte und exotisches Gemüse, das viel Wärme benötigt.
Bist du noch kompletter Neuling, was Gärtnern betrifft, raten wir dir außerdem klein anzufangen. Suche dir zunächst eine oder zwei Gemüsesorten aus und nutze diese, um eigenes Wissen anzusammeln. So könnt ihr entspannt die Grundlagen lernen, ohne von Techniken wie Mischkultur oder Fruchtfolge überfordert zu werden.



Falls ihr noch nie von Fruchtwechsel gehört habt, hilft euch diese Grafik dabei, das Prinzip besser zu verstehen. Außerdem könnt ihr sie gleich für euer Gemüsebeet übernehmen.

DAS HOCHBEET

Wenn es um verschiedene Anbauarten geht, darf das Hochbeet nicht fehlen. Diese Form des Beets ist sehr vielseitig und kann so gut wie überall aufgestellt werden. Beachten solltet ihr dabei nur die richtige Befüllung eures Hochbeets und schon bald könnt ihr euch über eine ertragreiche Ernte freuen.

So befüllt ihr euer Hochbeet

Ein Hochbeet funktioniert mit der richtigen Füllung ähnlich wie ein Kompost. Voraussetzung dafür ist, dass ihr das passende Material verwendet. Eine allgemeine Regel ist dabei, dass die Schichten nach oben hin immer feiner werden. Die Höhe dieser Schichten hängt von der Größe eures Hochbeets ab.
Grundsätzlich könnt ihr mit vier Schichten planen. Ganz unten startet ihr mit gröberen Ästen, Zweigen und Laub. Diese erste Schicht darf dabei etwas dicker sein als die anderen. Nun schichtet ihr dünne Äste, Laub oder auch Rasenschnitt darauf. Achtet besonders bei den unteren beiden Schichten darauf, dass diese gut verdichtet sind. So verhindert ihr, dass das Beet später einsackt.

Als Nächstes kommt Komposterde ins Beet. Im letzten Schritt füllt ihr es noch mit hochwertiger Gartenerde auf. Da die unteren Schichten verrotten, kann es sein, dass die Erde etwas zusammenfällt und mehr Platz im Hochbeet vorhanden ist. Diesen könnt ihr bei Bedarf mit Gartenerde auffüllen. Nach fünf Jahren solltet ihr jedoch die gesamte Füllung austauschen und das Beet neu anlegen.

Ein Beet, viele Vorteile

Einer der größten Pluspunkte des Hochbeets ist, dass ihr nicht unbedingt einen eigenen Garten braucht, um Spaß am Gemüsepflanzen zu haben. Das liegt daran, dass ihr das Hochbeet an so gut wie jeden Ort aufstellen könnt. So verschafft ihr euch auch auf Balkon, der Terrasse oder im Hinterhof Gartenflair. Außerdem ist es eine echte Alternative für Gärten, deren Boden eher unfruchtbar ist.

Zudem hat ein Hochbeet auch gesundheitliche Vorteile. Vor allem Personen, die unter Gelenk- oder Rückenschmerzen leiden, werden beim Arbeiten entlastet. Durch die erhöhte Position der Wanne könnt ihr euch nämlich bequem und in einer aufrechten Position um eure Pflanzen kümmern. So schont ihr eure Knie und Rücken und könnt länger am Stück arbeiten.

Ist Unkraut jäten eine Tätigkeit, die euch vom Gärtnern abhält? Dann ist ein Hochbeet möglicherweise die ideale Lösung. Die erhöhte Position des Beets verhindert, dass sich Unkrautsamen, die meist in Bodennähe zu finden sind, zwischen euren Pflanzen ausbreiten. Und auch anderes Ungeziefer ,wie Schnecken, haben es schwerer, euer Gemüse zu erreichen.
Zuletzt sind auch die Wachstumsbedingungen im Hochbeet besser. Der Grund dafür ist, dass das Beet sich schneller aufheizen kann. Dies geschieht durch die Verrottung der unteren Schichten und sorgt dafür, dass es eure Pflanzen warm haben und gut wachsen können.

DIE RICHTIGE AUSSTATTUNG

Um deinen eigenen kleinen Garten zu starten, brauchst du keine umfangreiche Ausstattung. Jedoch gibt es einige Produkte, die deinen Alltag als Gärtner*in um vieles einfacher machen. Wir zeigen dir hier, welche Gegenstände du benötigst und welche du vielleicht sowieso schon zu Hause hast.

Die richtige Ausstattung hängt natürlich von euren ganz persönlichen Zielen ab. Möchtet ihr nur einen Strauch Tomaten auf dem Balkon pflanzen, braucht ihr weniger Geräte als für ein aufwändig angelegtes Gemüsebeet. Ein paar Grundlagen sollten aber auf keinen Fall fehlen:

- eine kleine **Gartenschaufel** ist vor allem hilfreich, wenn es darum geht Pflanzen ein- und auszugraben
- eine **Gießkanne** ist ein absoluter Muss, um deine Pflanzen mit Wasser zu versorgen
- **Samen** sind das A und O für eine erfolgreiche Ernte
- möchtest du Pflanzen auf Fensterbrett, Balkon oder Terrasse aufstellen, benötigst du **Töpfe und Übertöpfe** in verschiedenen Formen
- **Gartenhandschuhe** sind eine Investition wert, wenn du deine Hände sauber halten möchtest
- wenn du deine Pflanzen in der Wohnung anzüchtest, darf passende **Anzuchterde** nicht fehlen

Für größere Vorhaben sind außerdem folgende Gartengeräte empfehlenswert:

- ein **Spaten** hilft euch beim Ausheben neuer Beete oder beim Entfernen unerwünschter Pflanzen
- eine **Unkrautharke** ist ein unerlässlicher Begleiter, wenn ihr Unkraut den Kampf ansagen wollt
- eine **Schubkarre** ist eine echte Hilfe beim Transportieren von schweren Gegenständen
- egal, ob als Sammelbehälter für Unkraut oder zum Transport von Pflanzen: ein **Eimer** darf auf keinen Fall fehlen

Unser Tipp

Möchtet ihr nicht zu viel Geld für Samen ausgeben, könnt ihr oft auch Küchenabfälle verwenden. Habt ihr zum Beispiel noch die Reste einer Frühlingszwiebel übrig, könnt ihr den unteren Teil für einige Tage in ein Glas Wasser stellen und daraus eine neue Frühlingszwiebel ziehen.

Auch Knoblauchzehen eignen sich wunderbar als Saatgut. Hier pflanzt ihr diese einfach in einen Topf oder euer Beet.

Habt ihr Lust auf Tomaten, braucht ihr dafür keine Abfälle, sondern könnt ganz einfach aus einer Scheibe eine Tomatenpflanze ziehen. Gebt die Tomatenscheiben dafür in einen Topf mit Erde und gießt sie regelmäßig.

2 IM FRÜHLING

DEN GARTEN AUS SEINEM WINTERSCHLAF WECKEN

Die ersten Sonnenstrahlen und warmen Temperaturen im Frühling wecken den Garten langsam aus seinem Winterschlaf. Bis man sich allerdings im Sommer an den hübsch blühenden Blumen und einer ertragreichen Ernte erfreuen kann, gibt es noch einiges zu tun. Mit diesen Tipps erfährst du, wie du deinen Garten fit für den Frühling machst.

Mit der Gartenarbeit kann im Frühling begonnen werden, wenn kein Schnee mehr in Sicht ist. Das ist oft schon Ende Februar der Fall, manchmal auch erst Mitte März.

Den Garten umgraben - Ja oder Nein?

Früher war man davon überzeugt, dass ein gesunder Gartenboden regelmäßig umgegraben werden muss. Heute ist man schlauer und weiß, dass durch das Umgraben die Struktur auseinander gerät und dadurch wichtige Mikroorganismen absterben. Außerdem besteht beim Umgraben die Gefahr, dass Unkrautsamen an die Oberfläche gelangen und dort anfangen zu keimen. Deswegen sollte lieber nur die Oberfläche des Gartenbodens mit einem Grubber oder einer kleinen Hacke leicht aufgelockert werden. Bei dieser Gelegenheit können direkt Kompost oder Gesteinsmehle mit in den Boden eingearbeitet werden.

Düngen

Außerdem ist jetzt im Frühjahr die Zeit, in dem gedüngt werden kann, um eine ausgewogene Nährstoffversorgung gestatten zu können.

Die ersten Frühlingsblüher

Während der Garten langsam aus seinem Winterschlaf erwacht, darf man sich an der ein oder anderen Stelle schon über die ersten Farbtupfer freuen.
Denn wer im Herbst vorgesorgt und Frühlingsblüher in den Boden gesetzt hat, wird jetzt mit wunderbar leuchtenden Krokussen, Hyazinthen und Osterglocken beschenkt. Ab Ende April blühen außerdem Maiglöckchen, Flieder, Blauregen und einige Sorten der Clematis.

Keimlinge vorziehen

Wenn man Gemüse anpflanzen möchte, kann man dafür jetzt schon das Beet dafür vorbereiten. Die Pflanzen selbst sollten aber erst Mitte Mai eingesetzt werden, wenn kein Frost mehr zu erwarten ist. Allerdings kann man einige Gemüsesorten wie Tomaten, Auberginen, Paprika, Zwiebel, Peperoni und Chili schon auf der Fensterbank vorziehen.

Dieses Gemüse am besten vorher auf der Fensterbank ziehen:

- Tomaten
- Auberginen
- Paprika
- Peperoni
- Chili
- Zwiebel

SO ZIEHST DU KEIMLINGE AUF DEINER FENSTERBANK

Während den kalten Wintermonaten gibt es kaum eine Pflanze, die im heimischen Garten wächst. Damit man die Aussaat für die nächste Gartensaison etwas beschleunigt, lässt sich Gemüse gut im eigenen Heim vorziehen. Denn eine zu frühe Aussaat im Garten birgt das Risiko eines späten Frosts. Dabei ist eine Fensterbank genau der richtige Ort, da die Keimlinge vor allem Licht und warme Temperaturen benötigen.

Der perfekte Zeitpunkt für eine Aussaat auf der Fensterbank ist von **Februar** bis **Mai**. Denn dann sind die Pflanzen bis nach den Eisheiligen meist stark genug, um ausgepflanzt werden zu können. Das ist vor allem bei den Sorten wichtig, die eine lange Keimdauer haben. Auch der Standort ist ein wichtiger Faktor für die Aussaat. Bei uns in Franken können Lichtkeimer etwas schneller vorziehen als bei unseren Nachbarn im Norden, da die süddeutsche Region sonnenreicher ist.

Der perfekte Platz für die jungen Pflanzen

Ein geeigneter Platz, um Keimlinge zu ziehen ist eine Fensterbank, wenn sie **viel Lichteinfall** hat, eine **hohe Luftfeuchtigkeit** besitzt und an einem Ort **ohne Zugluft** liegt.

Auch Dunkelkeimer benötigen viel Licht

Entgegen ihres Namens brauchen auch Dunkelkeimer viel Licht. Zwar benötigt das Saatgut keine Sonne, um zu keimen, die Keimlinge selbst später aber schon. Deshalb sollten Dunkelkeimer spätestens dann an einen hellen Ort versetzt werden, wenn sich der Keimling sichtbar aus der Erde reckt. Lichtkeimer dagegen können schon von Beginn an direkt der Sonne an der Fensterbank ausgesetzt werden. Befindet sich unter dieser Bank eine Heizung, kann mit einer Sprühflasche und etwas Wasser der trockenen Luft Abhilfe geschaffen werden. Damit lässt sich die Luftfeuchtigkeit regulieren, was sich positiv auf die Keimung der Pflanzen auswirkt.

Das passende Gefäß

Als Anzuchtgefäße eignen sich Plastikbehältnisse wie ausgewaschene Margarine-Becher oder durchsichtige Plastikwannen, in denen Hackfleisch meist verkauft wird. Diese werden mit Substrat befüllt und dann die Samen darin ausgesät. Lichtkeimer werden mit einer dünnen Schicht Substrat bestreut, während Dunkelkeimer tief in das Substrat gedrückt werden. Die genaue Tiefe ist von der jeweiligen Pflanzenart abhängig. Danach wird alles gut angefeuchtet und mit einer Plastikfolie oder einem Deckel bedeckt. Optional gibt es auch Mini-Gewächshäuser, die extra für die Anzucht von Keimlingen ausgelegt sind.

Über die gesamte Keimzeit ist das Substrat regelmäßig anzufeuchten. Nach der Keimung muss das erste Blattpaar abgewartet werden, anschließend lassen sich die Pflanzen pikieren und in größere Töpfe umsetzen. Das jeweilige Substrat ist von der Art der Pflanze abhängig.

BÄRLAUCH - ALLES WAS DU WISSEN MUSST

Mit dem Frühjahrsbeginn startet auch die Bärlauch-Saison. Ab Mitte März lockt der Knoblauchgeruch des Bärlauchs wieder zahlreiche Feinschmecker in Wälder und auf Wiesen.
Wir klären, woran man Bärlauch erkennt und was beim Sammeln und Lagern des "wilden Knoblauchs" zu beachten gilt.

Frühlingsbeginn ist Bärlauchzeit!

Die Bärlauch-Saison beginnt im März und endet im Juni, wenn die Blüten zu blühen beginnen. Dabei verliert der Bärlauch deutlich an Geschmack, weshalb man ihn dann nicht mehr ernten sollte. Giftig oder ungenießbar wird er dadurch jedoch nicht.

Bärlauch sammeln

Die grünen Blätter sind vor allem in schattigen, leicht feuchten Wäldern oder Parkanlagen zu finden. Man erkennt ihn daran, dass beim Bärlauch jedes Blatt an einem einzelnen Stängel aus dem Boden wächst. Meist ist er in dicht beieinander liegenden Gruppen zu finden. Die Unterseite der Blätter sind matt und besitzen eine gut erkennbare Mittelrippe. Außerdem erkennt man Bärlauch am starken Knoblauchgeruch. Zerreibe dafür ein Blatt der Pflanze zwischen den Fingern. Hier gilt jedoch Vorsicht: Da der Knoblauchgeruch so intensiv ist, funktioniert das nur einmal. Wenn du dir nicht sicher bist, ob es sich bei deiner Ernte tatsächlich um Bärlauch handelt, kaufe ihn lieber auf dem Markt oder im nächsten Supermarkt. Bärlauch wird aufgrund des ähnlichen Aussehens oft mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechselt, welche jedoch giftig sind.

So lagerst du Bärlauch richtig

Im Idealfall sollte Bärlauch zeitnah verarbeitet werden, da er sich im frischen Zustand nicht lange hält. Denn dann zerfallen seine Blätter und er verliert an Aroma. In ein feuchtes Küchentuch gewickelt hält sich der „wilde Knoblauch“ bis zu zwei Tagen im Kühlschrank. Vor der Zubereitung sollten die Blätter gut gewaschen und einzeln mit einem Tuch abgetupft werden. Anschließend werden die harten Stiele weggeschnitten und die Blätter je nach Rezept verarbeitet.

Leckere Rezepte mit Bärlauch

Das meiste Aroma enthält er, wenn er nicht erhitzt, sondern roh verzehrt wird. Aus diesem Grund wird er in vielen Rezepten zu Aufstrichen oder Pesto verarbeitet. So wird er außerdem für eine längere Zeit haltbar gemacht.
Eine weitere Möglichkeit Bärlauch haltbar zu machen, ist ihn einzufrieren. Solltest du große Mengen an Bärlauch gepflückt oder gekauft haben, welche du nicht zeitnah verarbeiten kannst, empfiehlt es sich das Wildkraut einzufrieren. Dazu die Blätter waschen, trocken schütteln und in ein Einmachglas oder ähnliches geben.

RHABARBER - TIPPS&TRICKS

Rhabarber ist nicht nur aufgrund seiner leuchtend roten Farbe ein echter Hingucker, auch geschmacklich kann die Pflanze überzeugen. In welchen Rezepten sie am besten zur Geltung kommt und wie ihr den Rhabarber dafür selbst anbauen könnt, erklären wir hier.

Rhabarber im Garten

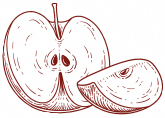
Auch wenn sie ursprünglich aus Asien stammen, lassen sich die roten Stangen wunderbar im fränkischen Garten anbauen. Zudem sind sie winterfest und sehr pflegeleicht. Der ideale Standort für den Anbau ist dabei halbsonnig bis sonnig. Außerdem solltet ihr beachten, dass die Rhabarberpflanzen genügend Platz zur Verfügung haben.
Der beste Zeitpunkt, um Rhabarber zu pflanzen ist der Herbst, aber auch im Frühling kann er noch gepflanzt werden. Grabt dafür als erstes ein Loch, das circa 70 cm tief ist. Dort hinein füllt ihr ein Gemisch aus Kompost, Gartenerde und Hornspänen und pflanzt die Staude ein. Um eine erfolgreiche Ernte zu erzielen, ist es wichtig den Rhabarber ausreichend zu gießen. Staunässe solltet ihr jedoch vermeiden.
Habt ihr keinen eigenen Garten, könnt ihr Rhabarberpflanzen auch in einem Topf anpflanzen. Dafür ist es wichtig, einen Topf zu wählen, der groß genug ist, damit die Pflanze gut wachsen kann. Bis es an die Ernte geht, müsst ihr euch jedoch ein klein wenig gedulden. Rhabarber sollte nämlich erst im zweiten Jahr geerntet werden. Die Zeit dazwischen benötigt die Staude, um komplett auszuwachsen. Ist dieser Zeitpunkt gekommen, könnt ihr im März oder April die ersten Stangen ernten. Der letzte Tag der Rhabarbersaison ist übrigens traditionell der Johannistag am 24.06.

Obst oder Gemüse?

Rhabarber wird in den meisten Fällen für Süßspeisen verwendet. Denn Kuchen, Crumbles oder süßes Kompott harmonieren gut mit dem leicht säuerlichen Geschmack der roten Stangen. Aus diesem Grund scheint Rhabarber ohne Probleme als Obst durchzugehen.
Aus botanischer Sicht handelt es sich jedoch um ein Gemüse. Der Grund dafür ist, dass hier der Stängel der Pflanze verzehrt wird und nicht der Fruchtstand. Doch egal, ob Obst oder Gemüse, wichtig ist, das es schmeckt. Und das ist bei leckeren Rhabarberrezepten, wie unserem Rhabarber-Joghurt-Kuchen auf der nächsten Seite, definitiv der Fall.

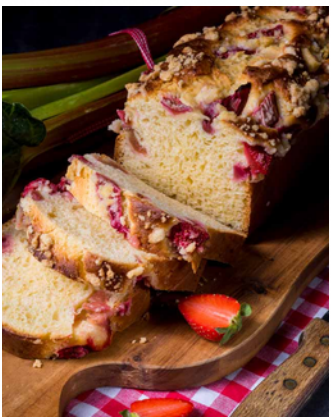
Du kannst von unseren Rezepten nicht genug bekommen?

Dann abonniere unseren E-Mail Newsletter! Hier verraten wir dir jede Woche unsere aktuellen Lieblings-Rezepte. Von herzhaft bis süß und traditionell bis modern ist für jeden Geschmack das passende fränkische Rezept dabei.



FRÜHLINGS-REZEPTE

Wie du die ersten Früchte aus deinem Garten am besten verarbeitest, zeigen wir dir mit unseren Rezepten.



RHABARBER-JOGHURT-KUCHEN

Zu Beginn den Ofen auf 180°C Ober- Unterhitze vorheizen und 160 g **Butter** darin schmelzen lassen. Dann 160 g **Zucker** und die Butter schaumig schlagen und 1 TL **Vanille-Extrakt** hinzugeben. 3 **Eier** nach und nach dazugeben, dann 150 g **Griechischen Joghurt**. 250 g **Mehl** mit einer halben Packung Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren. 300 g **Rhabarber** schälen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und diesen unter den Teig heben. Den Teig in eine gefettete Form geben und für 50-60 Minuten backen.

SPINAT-BÄRLAUCH-PESTO

Zuerst 150 g **Blattspinat** verlesen, waschen und in kochendem Wasser für 2 Minuten kochen und danach mit Eiswasser abschrecken. Auf einem Sieb abtropfen lassen und danach gut ausdrücken. 50 g gemahlene **Mandeln** in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 1 Bund **Bärlauchblätter** waschen und trocken tupfen. Den Bärlauch, 1 TL geriebenen **Meerrettich** und 1 EL **Zitronensaft** zusammen mit dem ausgedrückten Spinat und den gerösteten Mandeln mit einem Pürierstab pürieren. 50 g geriebenen **Parmesan** und 4 EL **Olivenöl** dazugeben und alles nochmals pürieren. Das Pesto mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken und in Gläser abfüllen. Das Pesto gekühlt aufbewahren.

PASTINAKEN-PUFFER MIT KARTOFFELN UND KAROTTEN

300 g **Pastinaken**, 100 g **Kartoffeln** und 100 g **Karotten** schälen und grob reiben. Zusammen mit 2 **Eiern**, 2 EL **Mehl**, **Salz** & **Pfeffer** und 1 TL **Paprikapulver** in eine Schüssel geben und alles miteinander vermischen und zu Kugeln formen. Die Puffer in eine Pfanne mit heißem Öl geben, flachdrücken und von beiden Seiten anbraten. Dazu passt Reis und ein leckerer Dip.

3 IM SOMMER

ERNTEN, PFLANZEN, GIESSEN

Die Temperaturen steigen und ihr könnt endlich mit der Ernte beginnen. Außerdem solltet ihr nicht vergessen, euch um den Rest eures Gartens zu kümmern. Für alle, die vergessen haben Pflanzen vorzuziehen, ist es übrigens noch nicht zu spät dafür.

Was hat der Sommer zu bieten?

Im Zeitraum von Juni bis August habt ihr als Gärtner*innen viel zu tun. Denn dann könnt ihr endlich die ersten Früchte eurer Arbeit ernten. Dazu zählen besonders häufig Zucchini, Tomaten und Gurken. Aber auch Salat, Bohnen und Fenchel sind bereit, um gegessen zu werden. Neben zahlreichen Gemüsesorten sind auch Erdbeeren, Himbeeren und Co. langsam reif. Zudem ist im Sommer der Zeitpunkt gekommen, an dem ihr endlich Kirschen pflücken könnt.
Wichtig ist in diesem Fall natürlich, dass ihr bereits im Frühjahr die Samen vorbereitet und in eure Beete gepflanzt habt. Fällt euch nun ein, dass ihr diese Vorbereitungen in diesem Jahr vergessen habt, gibt es zum Glück immer noch die Chance auf eine ertragreiche Ernte. Dafür benötigt ihr nur eine der vielen Gemüsesorten, die ihr auch im Sommer noch pflanzen könnt. Möchtet ihr ganz von vorne beginnen und eure Pflanzen zunächst aussäen sind Radieschen, Rucola, Feldsalat, Rettich oder Rote Beete eine gute Wahl. Diese könnt ihr ohne Probleme auch im Juli noch säen.
Ist unter diesen Sorten kein Gemüse dabei, das euch schmeckt, ist das Kaufen von Jungpflanzen eine echte Alternative. Auf diese Weise müsst ihr euch nicht mehr darum sorgen, ob eure Samen austreiben und spart euch eine Menge Arbeit. Die Jungpflanzen für euer Vorhaben bekommt ihr in der Gärtnerei eures Vertrauens oder in der Pflanzenabteilung vieler Garten- und Baumärkte. Zu den geeigneten Sorten zählen in diesem Fall Brokkoli, Blumenkohl, Wirsing, Steckrüben oder Kohlrabi.

Aufgaben im Sommer

Der Sommer hat viele sonnige Tage zu bieten, die sich am besten mit einem kühlen Getränk in der Hängematte verbringen lassen. Für alle Hobby-Gärtner*innen heißt es jedoch erstmal: Ran an die Arbeit! Denn obwohl die Aussaat in den meisten Fällen bereits erledigt ist, gibt es im heimischen Garten immer etwas zu tun.

Die wohl wichtigste Aufgabe ist dabei das Gießen. Denn nicht nur ihr freut euch im Sommer über eine kühle Erfrischung, auch eure Pflanzen benötigen ausreichend Wasser. Wie oft, hängt dabei von mehreren Faktoren ab. Ist der Sommer sehr heiß und trocken, müsst ihr jeden Tag zur Gießkanne greifen, damit euer Gemüsebeet nicht austrocknet. Ist der Sommer hingegen regnerisch, ist tägliches Gießen nicht nötig. Die Beschaffung der Blätter gibt euch dabei wichtige Hinweise zum Wasserbedarf einer Pflanze. Pflanzen mit dicken Blättern speichern mehr Wasser als solche mit dünneren und müssen daher nicht ganz so häufig gegossen werden. Auch der Zeitpunkt des Gießens spielt eine Rolle. Am besten ist es, das Gemüsebeet gleich am Morgen mit Wasser zu versorgen. Auf keinen Fall solltet ihr während der Mittagshitze gießen. Denn fallen dabei Wassertropfen auf die Blätter, kann dies zusammen mit starker Sonneneinstrahlung zu Verbrennungen führen.

Neben ausreichend Wasser freuen sich Pflanzen auch über aufgelockerte Erde. Denn so kann Wasser besser ablaufen und es werden Nährstoffe freigesetzt. Aus diesem Grund solltet ihr unbedingt regelmäßig verkrustete Erde mit einer Harke bearbeiten.
Wie zu beinahe jeder Jahreszeit solltet ihr außerdem auch um Sommer Unkraut jäten. Hier lohnt es sich besonders gründlich vorzugehen und die gesamte Wurzel zu entfernen. Dadurch verhindert ihr, dass die ungeliebten Beetbewohner sofort wieder nachwachsen.

DIE ZUCCHINI- ALLES WAS DU WISSEN MUSST

Es gibt nichts, das besser schmeckt als selbst gezogenes Gemüse aus dem eigenen Garten. Doch damit alles klappt, ist die richtige Pflege oft entscheidend. Wie du den Garten-Liebling Zucchini richtig pflegst sowie viele weitere Informationen verraten wir dir hier.

Gartentipps

Ursprünglich aus Mittelamerika stammend, hat es das grüne Gemüse über Südeuropa auf die Teller Frankens geschafft. Und nicht nur das, auch im heimischen Garten lässt sich die Zucchini wunderbar anbauen. Beachten müsst ihr dabei nicht viel, da es sich um eine robuste Sorte handelt, die sich gut für Garten-Anfänger*innen eignet.
Als Standort bevorzugt die Zucchini einen warmen und sonnigen Platz, fühlt sich aber auch im Halbschatten wohl. Außerdem ist der ideale Anbauort windgeschützt.
Wenn es um den Boden geht, solltet ihr darauf achten, dass immer genügend Nährstoffe vorhanden sind. Das bedeutet entweder ausreichend düngen oder ihr könnt die Zucchini auch direkt auf euren Kompost pflanzen.
Bei der Ernte zeigen Zucchini schnelle Erfolge. Bereits nach zwei Monaten könnt ihr die länglichen Früchte ernten. Nutzt hierfür am besten ein Messer, um diese vom Strauch zu trennen.
Außerdem solltet ihr nicht zu lange warten, da die Zucchini sonst zu groß werden und weniger geschmackvoll sind. Auf keinen Fall verzehren solltet ihr das Gemüse jedoch, wenn es bitter schmeckt. Das deutet nämlich auf Bitterstoffe hin, die zu gesundheitlichen Beschwerden führen können.

Grün & Gesund

Die Zucchini zeichnet sich durch ihre längliche Form und ihre grüne Farbe aus. Manchmal besitzen sie außerdem hellere Streifen oder Sprenkel. Zudem können sie je nach Erntezeitpunkt eine Länge von bis zu 40 cm erreichen.
Was ihre Inhaltsstoffe betrifft, ist das Gemüse aus der Familie der Kürbisgewächse mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen gefüllt. Zu diesen zählen unter anderem Vitamin C und Kalium. Diese unterstützen das Immunsystem und sind wichtig für unsere Zellen. Außerdem haben Zucchini einen sehr geringen Kohlenhydratgehalt. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel des Körpers stabil und wir bleiben lange satt. Aufgrund dieser Eigenschaft wird die Zucchini besonders gerne in der Low-Carb-Küche verwendet.

Vielseitige Zubereitung

Ein weiterer Vorteil der Zucchini ist ihre Vielseitigkeit in der Küche. Herzhaft schmeckt sie besonders gut in der Pfanne gebraten, als Teil einer cremigen Soße, im Auflauf oder gefüllt. Zudem kannst du aus dem grünen Gemüse deine eigenen Nudeln herstellen, sogenannte Zoodles. Vielleicht zunächst etwas ungewöhnlich, aber auch als Zutat in Süßspeisen macht sich Zucchini super. Vor allem, wenn es um Kuchen oder Muffins geht, verleiht die Frucht deinem Gemüse eine extra Portion Saftigkeit. Egal, welche Variante ihr am liebsten mögt, probiert auf jeden Fall eines unserer Zucchini-Rezepte aus, die ihr auf der nächsten Seite findet.

FRÄNKISCHE Rezepte

SOMMER-REZEPTE

Wie du dein selbst geerntetes Gemüse am besten verarbeitest, zeigen wir dir mit unseren Rezepten.

ZUCCHINI-PUFFER

150 g **Zucchini** waschen und die Enden abschneiden. Anschließend in eine Schüssel schreiben. 40 g **Parmesankäse**, 80 g **geriebener Emmentaler**, 1 **Ei** und 50 g **Magerquark** mit in die Schüssel geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und vermischen. **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Zucchini-Masse mit einem Löffel hineingeben und platt drücken. Dann von beiden Seiten goldbraun anbraten.

ZUCCHINI-HASELNUSS-KUCHEN

300 g **Zucchini** waschen und reiben. 3 **Eier** und 300 g **Zucker** schaumig schlagen. 200 g **gemahlene Haselnüsse**, 175 ml **Rapsöl**, 1/2 TL **Backpulver**, 2 TL **Zimt** und die geriebene Zucchini hinzufügen. Die Masse in eine eingefettete Backform geben und bei 160 °C Ober-/Untehitze für 60 min im Ofen backen. 50 g **Zartbitterkuvertüre** im Wasserbad schmelzen. Den abgekühlten Kuchen mit der Kuvertüre bestreichen und 5 g essbaren **getrockneten Blüten** verzieren.

LOW-CARB ZUCHINI LASAGNE

1 **Zwiebel** schneiden und mit 400 g **Hackfleisch** und 2 EL **Öl** anbraten. Die Zutaten mit 400 g **Tomatensoße** und 200 ml **Rotwein** ablöschen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 EL **Basilikum** würzen und für 10 weitere Min. köcheln lassen. 500 g **Zucchini** waschen und in Scheiben schneiden. 250 g **Schmand** mit 40 g **geriebenen Käse** mischen und nach Belieben mit **Pfeffer** würzen. Ofen auf **180 °C** Umluft vorheizen. Abwechselnd Zucchinischeiben, Hackfleisch und Soße in die Form geben. Als Letztes 80 g **geriebenen Käse** auf den Zutaten verteilen. Die Lasagne für **25 Min.** backen, bis der Käse eine goldbraune Farbe hat.

BEGINN DER ZWETSCHGENSAISON

Zwetschgen sind im Sommer nicht aus dem Obstkorb wegzudenken. Doch handelt es sich bei der blauen Frucht überhaupt um eine Zwetschge oder ist es doch eher eine Pflaume? Die Antwort auf diese Frage sowie viele weitere interessante Fakten über das Obst geben wir euch hier.

Zwetschge oder Pflaume?

Was ist eigentlich der Unterschied? Diese Frage haben sich die ein oder der andere sicher schon einmal gestellt. Wir haben die Antwort. Zuallererst sind Zwetschgen eine Unterart der Pflaumen. Doch nicht nur das - auch in Aussehen und Geschmack gibt es Unterschiede. Zwetschgen sind eher länglich geformt und etwas kleiner. Pflaumen hingegen weisen eine rundere Form auf. Zudem schmecken Zwetschgen oft ein wenig säuerlicher, während Pflaumen süßer und saftiger sind.

So erntet ihr eigene Zwetschgen

Wusstet ihr, dass über 80% der in Bayern angebauten Zwetschgen aus Franken stammen? Perfekte Bedingungen also, um es selbst einmal im Garten mit der blauen Frucht zu versuchen. Für eine erfolgreiche Ernte solltet ihr jedoch folgende Dinge beachten: Zwetschgen bevorzugen einen sonnigen Platz. Außerdem wachsen sie gut auf Böden, die sandig-lehmig und daher gut durchlüftet sind. Zuletzt benötigen Zwetschgenbäume ausreichend Wasser, da ihr Standort nie ganz trocken sein sollte.
Damit sie nicht zu eng stehen, raten wir euch zudem pro Baum 20 qm einzuplanen. Der beste Zeitpunkt einen Zwetschgenbaum einzupflanzen ist im Herbst oder im Frühling, da der Baum von Juli bis Oktober Früchte trägt. Nach der Ernte ist es empfehlenswert, den Baum zurückzuschneiden. Dies sollte am besten von außen nach innen geschehen.

Gesunde Inhaltsstoffe

Zwetschgen sind nicht nur eine leckere Zutat in vielen Gerichten, sie enthalten auch eine Menge gesundheitsfördernder Stoffe. Dazu zählen besonders Kalium und Kalzium.
Zusätzlich regt der Verzehr von Zwetschgen die Verdauung an und hilft Entzündungen zu lindern.

Geht es um die Lagerung des Obsts, könnt ihr die Zwetschgen ganz einfach für einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Dafür solltet ihr die Zwetschgen auf keinen Fall waschen. Der Grund dafür ist die weiße Schicht, die auch als *Duftfilm* bezeichnet wird. Sie sorgt dafür, dass die Früchte länger haltbar bleiben. Alternativ könnt ihr die Zwetschgen auch entkernen und anschließend einfrieren. Natürlich könnt ihr das Obst auch direkt essen oder weiterverarbeiten.
Dazu habt ihr verschiedene Möglichkeiten. Besonders gut schmecken Zwetschgen in Kuchen, Torten oder Muffins. Aber auch in Kombination mit Süßspeisen sind die blauen Früchte unschlagbar. Egal ob als Zwetschgenknödel, Zwetschgenkompott oder als Beilage zu Pfannkuchen - Zwetschgen sorgen mit ihrer leichten Säure für ein tolles Geschmackserlebnis. Möchtet ihr das Obst auch im Wintern noch genießen, ist die Verarbeitung zu Marmelade die beste Möglichkeit Zwetschgen lange haltbar zu machen.

SOMMER-REZEPTE

Wie du dein selbst geerntetes sommerliches Obst am besten verarbeitest, zeigen wir dir mit unseren Rezepten.

ZWETSCHGEN-MUFFINS

Den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze vorheizen. 250 g Zwetschgen waschen und in feine Streifen schneiden. 150 g **weichen Butter** mit 140 g **Zucker** schaumig schlagen. 3 **Eier** hinzufügen und ebenfalls unterrühren. 200 g **Mehl**, 2 TL **Backpulver** und 1 TL **Zimt** hinzufügen. 100 ml **Milch** dazugeben und gut umrühren. Den Teig in Muffinförmchen füllen und die Zwetschgenscheiben darauf verteilen. Für **20 Min.** im Ofen backen und anschließend nach Belieben mit Zimt und Zucker bestreuen.

ROTWEINZWETSCHGEN

1 kg **Zwetschgen** waschen, entkernen und vierteln. 150 g **Zucker** in einem großen Topf karamellisieren lassen . Sobald er goldbraun und geschmolzen ist, Zwetschgen dazugeben und kurz schwenken. Mit 1 l **Rotwein** ablöschen und 1 **Zimtstange**, 3 **Nelken**, 1 **Sternanis** und 1 **Vanillestange** hinzugeben. Das Ganze auf niedriger Hitze für circa **20 Min.** köcheln lassen und regelmäßig umrühren. Anschließend die Zwetschgen samt Rotwein in Gläser füllen und gut verschließen. So halten sich die Rotweinzwetschgen an einem dunklen Ort gelagert für mehrere Monate.

EINFACHER ZWETSCHGENKUCHEN

200 g **Mehl**, 50 g **Zucker**, 60 g **Butter** und 1 **Ei** zu einem Teig verrühren und im Kühlschrank kühl stellen. Für die Streusel 300 g **Mehl**, 120 g **Butter**, 150 g **Zucker** und 1/2 TL **Zimt** verrühren und den Teig zerbröseln. 1,5 kg **Zwetschgen** waschen, entsteinen und halbieren. Den Backofen auf **180 °C** Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Mürbeteig auf dem Boden und Rand einer Springform verteilen. Die Zwetschgen auf dem Teig verteilen und mit 1 Pck. **Vanillezucker** bestreuen. Zuletzt die Streusel auf die Zwetschgen geben und den Kuchen für **40 Min.** im Ofen backen.

4 IM HERBST

ZEIT FÜR DIE LETZTEN ARBEITEN

Die Blätter verfärben sich bunt, fallen von den Bäumen und landen in deinem Gemüsebeet. Der Herbst bedeutet einiges an Arbeit für alle Gärtner*innen, denn es ist nicht nur die Zeit der Ernte gekommen, sondern auch notwendig, den Garten auf den Winter vorzubereiten. Welche Schritte ihr nicht vergessen dürft, verraten wir euch in diesem Kapitel.

Herbstzeit ist Erntezeit

Der Herbst ist die Jahreszeit der Ernte, denn vor allem im September und Oktober wird eine Menge an Obst und Gemüse reif.
Zu den beliebtesten Obstsorten in den fränkischen Gärten gehören Streuobst wie Äpfel, Birnen und Zwetschgen, aber auch Himbeeren, Brombeeren oder Blaubeeren. Und auch die Gemüsebeete haben vieles zu bieten. Neben dem Herbstklassiker Kürbis sind zudem Karotten, Kohlrabi, Lauch und Zwiebeln bereit, um geerntet zu werden.
Daneben könnt ihr auch Nüsse aus dem eigenen Garten genießen. Die Sorten, die sich besonders für die Bedingungen in Franken eignen, sind Walnüsse und Haselnüsse.

Aufgaben nach der Ernte

Nachdem die Beete und Bäume geleert sind, ist es mit der Arbeit noch nicht getan. Denn nicht nur die unversehrten Früchte werden aufbewahrt. Auch angeschlagenes oder faules Obst und Gemüse solltet ihr auf jeden Fall aus eurem Garten entfernen. Falls ihr das nicht tut, besteht die Gefahr, dass sich dadurch Schädlinge ausbreiten.
Sind die Beete komplett geleert, geht es ans Umgraben. Das ist vor allem notwendig, wenn es sich um einen schweren Boden handelt. Weist der Boden eine normale Beschaffung auf, reicht es aus, die Erden lediglich zu lockern. Bei Bedarf könnt ihr dabei auch gleich Dünger oder Komposterde einarbeiten.

Fällt das Laub von den Bäumen, ist es Zeit, den Garten etwas aufzuräumen. Dafür recht ihr zunächst die Blätter auf den Grünflächen zusammen, da große Mengen dem Rasen schaden können.
Eine gute Nachricht ist jedoch, dass herabgefallene Blätter auf dem Gemüsebeet sogar empfohlen werden. Diese sorgen nämlich für einen natürlichen Frostschutz und bewahren eure Pflanzen vor Kälte. Habt ihr nicht genügend Laub aus dem Garten, könnt ihr alternativ auch Stroh oder Grasschnitt verwenden. Habt ihr nichts dagegen, etwas mehr Geld auszugeben, eignet sich auch Pflanzenvlies aus dem Baumarkt.

Normalerweise wird im Herbst nur noch wenig angebaut. Doch für eine Pflanzenart solltet ihr unbedingt eine Ausnahme machen. Es handelt sich in diesem Fall um Gründünger, zu dem Buchweizen, Phalicea und Winterroggen zählen. Dieser bereitet euer Beet auf den Frühling vor und spendet der Erde neue Kraft.

Eine weitere Aufgabe, die euch perfekt auf die neue Gartensaison vorbereitet, ist das Aufräumen des Gartenschuppens. Das hat zwar nicht direkt etwas mit euren Beeten zu tun, hilft euch aber im nächsten Jahr gut geordnet zu starten. Hierzu solltet ihr zunächst alle Geräte an ihren Platz stellen, sowie Ungenutzes entsorgen. Auch eine gründliche Reinigung des Schuppens ist zu empfehlen, da häufig Moos, Algen oder ähnliches ablagert. Zudem könnt ihr euch darum kümmern, eure Geräte auf Vordermann zu bringen. Dafür verleiht ihr allen eine kurze Reinigung und repariert bei Bedarf kleine Schäden, die während der Gartenarbeit entstanden sind. Ist die Arbeit getan, könnt ihr euch nun etwas entspannen oder wahlweise schon einmal damit beginnen, die ersten leckeren Gerichte aus eurer Ernte zuzubereiten.

DER ALLESKÖNNER KÜRBIS

Kaum ein Gemüse hat so eine starke Verbindung zum Herbst wie der Kürbis. Verwunderlich ist diese Kombination jedoch nicht. Schließlich passt seine orange Farbe wunderbar zu den bunt gefärbten Blättern. Ein weiterer Grund ist natürlich auch die Erntezeit des Kürbis, die direkt in den Herbst fällt.

So wächst der Kürbis auch in deinem Beet

Nicht nur als farbenfrohe Deko, auch als Pflanzen im Beet machen sich Kürbisse super. Auf welche Dinge ihr beim Anbau besonders achten müsst, erklären wir euch hier.
Zunächst solltet ihr wissen, dass der Kürbis zu den Starkzehrern zählt. Das bedeutet, dass die Pflanze besonders viele Nährstoffe aus dem Boden braucht. Daher solltet ihr Kürbisse nicht für mehrere Jahre im selben Beet anbauen. Außerdem sind ein sonniger Standort sowie viel Wasser ideal, denn Kürbisse bevorzugen einen feuchten Boden. Am aller wohlsten fühlen sie sich direkt neben dem Kompost, da so die Nährstoffversorgung garantiert ist. Sind die Pflanzen schon etwas ausgetrieben ist es zudem wichtig, dass ihr junge Triebe fixiert. Ist das nicht der Fall, werden diese leicht vom Wind umgeknickt.

Sorten wie der Mini-Hokkaido Kürbis lassen sich auch auf dem Balkon anbauen. Dafür solltest du den Kürbis ab circa April im Haus vorziehen. Das ist übrigens auch für Beet-Kürbisse zu empfehlen. Ab Mitte Mai geht es dann nach Draußen. Der Topf für den Kürbis sollte dabei mindestens 50 Liter Fassungsvermögen besitzen. Die restliche Pflege ist ähnlich zu der von Kürbissen im Garten.

Wissenswertes

Genau wie Melonen oder Tomaten zählt der Kürbis zu den Beerenfrüchten. Dieser Titel beschreibt nämlich Früchte, deren Samen im Fruchtfleisch eingebettet sind. Zudem enthält ein Kürbis viele gesunde Inhaltsstoffe. Darunter befinden sich Vitamin C und Betacarotin. Jedoch ist nicht jeder Kürbis zum Verzehr geeignet. Bei Anbau ist es wichtig, zwischen Zier- und Speisekürbissen zu unterscheiden. Möchtest du gerne eine Kürbislaterne basteln, empfehlen wir Howden oder Big Max. Diese sind groß genug, um ein gruseliges Gesicht in die Schale zu schnitzen.
Zu den beliebtesten essbaren Sorten zählen Hokkaido-, Butternut- oder Muskatkürbis.

Zubereitung

Wenn es um Rezepte mit Kürbis geht, lässt sich so gut wie jedes Gericht mit dem herbstlichen Gemüse zubereiten. Von Kürbissoße für Nudeln über Kürbisaufstrich bis hin zum absoluten Klassiker Kürbissuppe ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei. Und auch zum Backen ist der Kürbis wunderbar geeignet. Dabei ist es ganz egal, ob ihr euch für ein herzhaftes oder ein süßes Rezept entschiedet. Kürbisbrot, Kürbiskuchen oder auch Kürbismuffins laden zum Genießen ein. Habt ihr nun Hunger bekommen, wartet auf der nächsten Seite schon eine kleine Auswahl an Rezepten auf euch.

HERBST-REZEPTE

Hier findet ihr verschiedene Zubereitungsarten für den Herbst-Klassiker Kürbis: So vielseitig, aber immer lecker!

KÜRBIS-INGWER-SUPPE

350 g **Hokkaido-Kürbis** waschen, entkernen und kleinschneiden. 2 **Zwiebeln**, 2 **Knoblauchzehen** und 1 Stück **Ingwer** schälen und schneiden. 1 EL **Rapsöl** in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und andünsten, mit **Currypulver** bestäuben und vermischen. Kürbiswürfel hinzugeben und unter rühren anbraten. Mit 550 ml **Gemüsebrühe** ablöschen und den Deckel auf den Topf geben. Bei schwacher Hitze für 15-20 Min. köcheln lassen und umrühren, bis der Kürbis vollständig zerfallen ist. 2 EL sauer Sahne und 100 ml Wasser einrühren. Mit einem Stabmixer pürieren. Abschmecken und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

EINFACHE KÜRBISMUFFINS

250 g Hokkaidokürbis entkernen und klein würfeln. In Wasser kochen, bis der Kürbis weich ist und anschließend pürieren. Den Backofen auf 190 °C vorheizen und ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. 150 g weiche Butter, 150 g brauner Zucker, 1 TL Vanillezucker und 2 Eier schaumig schlagen. Das Kürbispüree mit 1 Prise Salz, 1 TL Zimt, 1/2 TL Muskat und 1 Msp. gemahlene Nelken mischen und unterrühren. 200 g Mehl und 1 Pck. Backpulver hinzugeben und den fertigen Teig in die Muffinförmchen füllen. Die Muffins für 20-25 Min. im Ofen backen.

CHILI CON KÜRBIS

2 **rote Zwiebeln** schälen und fein würfeln. 4 Schoten **rote Chilis** der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in feine Scheiben schneiden. 1 **Hokkaido-Kürbis** waschen, halbieren, die Kerne herausnehmen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. **Öl** in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel für 3 Min. scharf anbraten. Zwiebeln, Chili, 1 TL **Kreuzkümmel** sowie **Salz**, **Pfeffer** und 2 EL **Tomatenmark** hinzugeben und kurz anbraten. 1 Dose **stückige Tomaten** hinzufügen und bei geschlossenen Topf kurz köcheln lassen. 1 Dose **Mais** und 1 Dose **Kidneybohnen** dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Bund **Koriander** waschen, kleinschneiden und mit 200 g **Schmand** vermischen. Anschließend zum Chili servieren.

DER APFEL - KLASSIKER AUS DEM GARTEN

Der Apfel gehört ohne Zweifel zum Lieblingsobst der Deutschen. Aus diesem Grund liegt es nahe, die Frucht im eigenen Garten anzubauen. Alles, was ihr dazu wissen müsst, sowie weitere spannende Informationen, gibt es hier.

Der Apfelbaum im Garten

Ab August ist es so weit und ihr könnt bis in den November Äpfel ernten. Da sich das Obst gut lagern lässt, könnt ihr sogar noch bis in den Mai hinein Äpfel aus eigenem Anbau genießen.

Doch was braucht es eigentlich für den eigenen Apfelbaum?
Die Pflanzen sind glücklicherweise sehr genügsam und benötigen lediglich einen sonnigen Platz, der windgeschützt ist und keine Staunässe zulässt. Der beste Zeitpunkt, um den Apfelbaum in den Garten zu pflanzen, liegt im Spätherbst. Abgesehen davon ist aber auch der gesamte Zeitraum von Oktober bis März möglich. Zunächst grabt ihr dafür ein Loch, das etwa doppelt so groß wie der Wurzelballen eures Apfelbaums ist. Zudem solltet ihr den Boden etwas auflockern. Setzt dann den Baum in das Loch und füllt außerdem etwas Kompost und lockere Gartenerde hinein. Ist der Baum eingepflanzt, benötigt ihr noch einen Pfosten, den ihr in Windrichtung anbringt, um die Pflanze zu stützen. Im Anschluss muss der Apfelbaum nur noch gegossen werden.
Abgesehen davon ist es nur bei großer Hitze notwendig, den Baum zu gießen. Schneiden solltet ihr den Apfelbaum am besten im Frühjahr oder im Winter.

Ein Apfel pro Tag

"An apple a day keeps the doctor away - Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern" Hierbei handelt es sich nicht nur um ein Sprichwort, sondern um eine Aussage, die einiges an Wahrheit enthält. Denn Äpfel sind wirklich hilfreich, wenn es darum geht, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.
Grund dafür sind die Vitamine A, B1, B2 und C, die im Apfel vorhanden sind. Zudem befindet sich direkt unter der Schale eine hohe Konzentration an Pektin. Dieser Ballaststoff sorgt dafür, dass euer Sättigungsgefühl einsetzt. Deshalb solltet ihr euren Apfel auch immer mit Schale essen.

Von Kuchen bis Saft

Ist die Ernte abgeschlossen, geht es an die Weiterverarbeitung der Äpfel. Der Klassiker hierfür ist Apfelkuchen. Doch auch in Muffins oder Apfelküchlein schmeckt das Obst richtig lecker. Seid ihr keine Fans von süßem Gebäck, könnt ihr den Apfel auch herzhaft zubereiten. Zum Beispiel als Zutat im Salat, in Form einer Suppe oder als Soße zu Fleischgerichten. Plant ihr eure Äpfel zu Saft, Most oder Apfelmus weiterzuverarbeiten, könnt ihr auch noch leicht angeschlagene Früchte benutzen. Sollen die Äpfel jedoch für längere Zeit aufbewahrt werden, müsst ihr darauf achten, nur unversehrtes Obst auszuwählen. Ansonsten können die Äpfel schnell anfangen zu schimmeln.

HERBST-REZEPTE

Diese Gerichte schmecken vor allem im Herbst besonders gut.

FRÄNKISCHER APFELKUCHEN

200 g **Butter** und 1 Pck. **Vanillezucker**, 200 g **Zucker** schaumig rühren. 300 g **Mehl** und 1/2 Pck. **Backpulver** vermischen und mit 3 **Eiern**, 1 TL **Zimt**, 2 TL **Kakao**, 1 Tafel **geriebene Blockschokolade** mit der Zucker-Ei-Mischung verrühren. 500 g **Äpfeln** in dünne Scheiben schneiden und auch unter den Teig rühren. Diesen in eine Springform füllen und **170°C** Umluft für **40 bis 45 Min**. backen. Anschließend den abgekühlten Kuchen mit Sahne, Puderzucker oder Zuckerguss verzieren.

APFEL-SUPPE

3 **Zwiebeln**, 2 Stangen **Sellerie** und 4 **Äpfeln** waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in einem Topf glasig anbraten. 1,5 EL **Currypulver** darüberstreuen und gemeinsam mit Äpfeln und Sellerie andünsten. Das Ganze mit 1,25 l **Wasser** übergießen, 3 Würfel **Hühnerbrühe** hinzugeben und vermischen. Alle Zutaten bei mittlerer Hitze für **20 Min.** köcheln lassen und anschließend mit einem Pürierstab zerkleinern. Vor dem Servieren einen Klecks **Crème fraîche** in den Teller geben und mit etwas **Schnittlauch** garnieren.

SELBSTGEMACHTES APFELMUS

2 kg **Äpfel** entkernen und kleinschneiden. 2 EL **Zucker** in einem Topf karamellisieren lassen. Die Apfelstücke dazugeben und gut umrühren. 250 cl **Apfelsaft** hinzugeben und kochen lassen, bis die Äpfel weich sind. Die Masse pürieren und mit **Zucker**, **Zimt** und **Zitronensaft** abschmecken. Das Apfelmus in Einmachgläser füllen, die vorher heiß ausgespült worden sind. Dadurch wird das Apfelmus konserviert. Die Gläser auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.

5 IM WINTER

DER GARTEN IN WINTERRUHE

Anfang November geht der Garten in Winterruhe. Denn ab dieser Zeit ist mit Frost zu rechnen. Das heißt jedoch nicht, dass der gesamte Garten jetzt schläft. Auch in der kältesten Jahreszeit fallen ein paar Aufgaben an, selbst wenn diese etwas weniger sind als im Frühjahr und im Herbst.

Im Garten nichts los? Von wegen!

Einige Pflanzen, die überwintern, brauchen auch während den kalten Temperaturen Wasser. Vor allem, wenn es ein besonders trockener Winter ist. Allerdings reicht es, wenn man diese Pflanzen nur alle zwei Wochen gießt. Dabei sollte man darauf achten, dass das gegossene Wasser direkt in die Erde fließt. Herabhängende Äste oder Blätter können durch Spritzwasser nämlich erfrieren.
Schneit es im Winter besonders stark, kann das Bäume und Sträucher belasten. Deshalb ist darauf zu achten, dass schwere Schneelast entfernt wird. Das geht am besten, indem man die Pflanzen sanft mit einem Besen abkehrt. Hat man empfindliche Immergrüne im Garten, deckt man diese im Voraus am besten mit einem Jutesack oder Gartenvlies zu. Größere Büsche oder Sträuchern können außerdem mit einer Plane abgedeckt werden.

Bäume fällen – vor allem im Winter

Gibt es im Garten Bäume, die gefällt werden müssen, erledigt man das am besten während der kältesten Jahreszeit. Denn dann sind die Äste und der Stamm selbst am trockensten. Der abgesägte Baum lässt sich außerdem als Brennholz weiterverwenden. Dieses lässt man jedoch am besten ein- bis zwei Jahre lagern, damit es besonders trocken ist und seinen maximalen Brennwert erreicht.

Im Gemüsebeet

Sämtliche Beete, das heißt Gemüsebeete sowie Hochbeete, sollten von allen Ernteresten befreit werden. Diese machen sich gut auf dem garteneigenen Kompost. Anschließend sollten die Beete umgegraben werden. Wintergemüse, wie zum Beispiel Grünkohl, werden bis zum ersten Frost stehen gelassen und erst danach geerntet. Denn hier bringt erst der Frost den typischen Geschmack.

Den Komposthaufen umsetzen

Wer schon länger geplant hat, seinen Komposthaufen umzusetzen, hat jetzt den perfekten Zeitpunkt dafür gefunden. Denn weder die Sommerhitze noch surrende und kriechende Insekten stören jetzt dieses Vorhaben. Die bereits fertige Erde des Komposts kann jetzt ebenfalls aufgebracht werden.

Keine Fische mehr füttern

Fische fallen bei Temperaturen unter 10° Grad in eine Winterstarre und brauchen dann kein Essen mehr. Gibt man trotzdem Futter in den Gartenteich, fällt dieses auf den Grund des Teiches, wodurch sich Fäulnisgase entwickeln.

Den Winter genießen

Sind all diese Arbeiten erledigt, ist es endlich Zeit, sich auszuruhen. Denn genau wie der Garten braucht auch der Mensch etwas Ruhe und Erholung, um in der nächsten Garten-Saison wieder voll durchstarten zu können.

WIRSING - ALLES ÜBER DAS BELIEBTE WINTERGEMÜSE

Wirsing gehört zur Art des Gemüsekohls und zeichnet sich durch kraus gewellte Blätter aus. Auch bekannt als Welschkohl, Wirz oder Savoyenkohl ist er besonders in der kalten Jahreszeit beliebt – nicht nur aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe, sondern auch aufgrund des frischen Geschmacks. Hier erfährst du alles über das beliebte Wintergemüse.

Wirsing hat von Juni bis Februar Saison, in den Folgemonaten kann man auf eingefrorene Köpfe zurückgreifen. Das Gemüse steckt voller wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamin A, D und E sowie den begehrten B-Vitaminen.
Wie bei allen Gemüsesorten empfiehlt es sich, Wirsing innerhalb der Saison zu kaufen und zuzubereiten. Den perfekten Wirsing findet man, indem man darauf achtet, dass sein Kopf locker offen ist und an kurzen Stielen sitzt. Er erstrahlt in sattem Grün, während man von gelben Verfärbungen lieber Abstand hält. Verwelkte Blätter an den Köpfen zeigen, dass der Wirsing nicht mehr ganz frisch ist.
Außerdem kann man Wirsing-Köpfe anhand ihrer Saisonalität unterscheiden. Der Frühwirsing ist gekraust und besitzt einen kleineren Kopf und zarte Blätter. Der Sommer-Wirsing hingegen ist groß, locker und wenig gekraust. Herbst- und Dauerwirsing haben einen großen, geschlossenen Kopf und stark gewellte Blätter.

Richtig zubereiten

Je länger Wirsing liegt, desto mehr verliert er an wertvollen Vitaminen. Daher empfiehlt es sich, den Kohl zeitnah frisch zuzubereiten. Bevor der Kohl verarbeitet wird, sollten die äußeren Blätter entfernt, der Kopf geviertelt, vom Strunk befreit und in Streifen geschnitten werden. Wird Wirsing gedünstet oder blanchiert, werden besonders viele Vitamine erhalten. Besonders Kümmel, Ingwer und Anis passen gut zu dem beliebten Wintergemüse und machen ihn leichter verdaulich.

5 HÄUFIGE FEHLER, DIE MAN IM WINTERLICHEN GARTEN VERMEIDEN SOLLTE

Auch im Winter gibt es einige Dinge zu beachten, um in der kommenden Garten-Saison wieder sprießende Blumen und erntereiche Gemüsebeete haben möchte. Auch Wasserelemente wie ein Gartenteich und Obstbäume sollten keinesfalls sich selbst überlassen werden und benötigen auch im Winter entsprechende Pflege und Instandhaltung. Wir zeigen dir die 5 häufigsten Fehler auf, die in der kalten Jahreszeit im Garten vermieden werden sollten.

1. Pflanzen schwitzen lassen
Im Herbst werden frostempfindliche Pflanzen und Kübel mit Vlies oder Jute umwickelt, um diese vor dem Erfrieren zu bewahren. Doch unter vielen Kunststoff-Folien, die meist licht- und luftundurchlässig sind, sammeln sich tagsüber Wärme und das von den Pflanzen verdunstete Wasser kondensiert. Gibt es in der Nacht Frost, kann die Pflanze dadurch erfrieren. Außerdem besteht die Gefahr, dass Pflanzen durch die Wärme zu früh austreiben können. Wichtig ist deshalb, bei wärmeren Temperaturen die Folie am Tag zu öffnen und die Abdeckungen der Beete zu lüften.

2. Den Rasen betreten
Wenn im Garten im Winter Schnee fällt, sollte der Rasen nicht betreten werden. Denn durch das Betreten verdichtet sich der Schnee und schneidet dem Rasen die Luft zum Atmen ab.
Außerdem besteht bei Frost die Gefahr, dass empfindliche Halme abbrechen können. Denn diese werden bei niedrigen Temperaturen schnell brüchig. Daher gilt bei Schnee und Frost: Betreten verboten!

3. Pflanzenschutzmittel in der Kälte lagern
Pflanzenschutzmittel leidet unter starker Witterung und kann an Wirkung verlieren. Vor allem durch Frost kann es unbrauchbar werden. Ob ein Pflanzenschutzmittel noch zu benutzen ist oder nicht, erkennst du an seiner Konsistenz. Wird es flockig oder zerklumpt es stark, sollte es nicht mehr weiterverwendet werden. Das Gleiche gilt, wenn es flüssig wird, obwohl es vorher dickflüssig war und umgekehrt.

4. Den Gartenteich zufrieren lassen
Auch im Winter sollte immer ein Teil der Oberfläche des Gartenteils geöffnet bleiben. Denn sonst können Faulgase nicht entweichen. Diese entstehen, wenn sich am Grund des Teichs Pflanzenreste zersetzen. Da sich auch die Fische im Winter in den unteren Wasserzonen aufhalten, können diese dadurch vergiftet werden. Deshalb sollten im Herbst abgestorbene Pflanzen und Laub aus dem Teich entfernt werden. Eine kleine Styroporplatte oder ein Stück Holz eignen sich gut, um ein Loch auf der Wasseroberfläche freizuhalten.

5. Empfindliche Bäume und Zierhölzer erfrieren lassen
Gerade bei Bäumen ist es im Winter wichtig, diese zu schützen. Ansonsten kann es zu Frostschäden kommen. Durch Sonneneinstrahlung erwärmt sich nämlich ihre Rinde, was zu Rissen führen kann. Diese sind der Eingang in den Baum für Bakterien, Pilze und Schädlinge. Um Bäume vor solchen Schäden zu schützen, lohnt sich ein Weißanstrich. Dieser reflektiert die Sonne und verhindert dadurch die Erwärmung des Stammes.

FRÄNKISCHE Rezepte

GRÜNKOHL - TRENDGEMÜSE IM WINTER

Grünkohl ist eine echte Vitaminbombe und verfügt über viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe. Ein guter Grund also, warum das Gemüse in eurem Beet nicht fehlen darf. Was ihr beim Anbau beachten müsst und welche leckeren Gerichte ihr aus Grünkohl zaubern könnt, erfahrt ihr hier.

Grünkohl und Frost

Grünkohl hat von circa Ende Oktober bis März Saison und gehört damit zu den Gemüsesorten, die typisch für den Winter sind. Da ihm etwas Kälte nichts ausmacht, wächst das Gemüse wunderbar in fränkischen Gärten. Möglicherweise habt ihr sogar gehört, dass Grünkohl erst nach dem ersten Frost geerntet werden sollte. Ganz richtig ist diese Annahme aber nicht. Werden die Temperaturen kälter, fährt der Stoffwechsel der Pflanze herunter und es wird mehr Zucker gebildet. Ist dies über einen längeren Zeitraum der Fall, bekommt der Grünkohl seinen milden Geschmack. Aus diesem Grund lohnt es sich mit der Ernte bis Dezember zu warten, gibt es bis dahin aber keinen Frost, sondern nur kältere Temperaturen, ist das auch nicht schlimm.

Der richtige Anbau

Möchtet ihr euch Grünkohl in den eigenen Garten holen, erklären wir euch wie. Auch wenn es sich um ein Wintergemüse handelt, solltet ihr die Pflanzen bereits zwischen Mai und Juni vorziehen. Ab Juni könnt ihr diese dann auch ins Beet pflanzen. Dabei solltet ihr darauf achten, dass der Boden mit ausreichend Nährstoffen angereichert ist, da Grünkohl zu den Starkzehrern zählt. Mit Dünger in der Form von Kompost könnt ihr diesem Problem aber leicht Abhilfe schaffen.
Leider handelt es sich bei Grünkohl außerdem um eine Pflanze, die oft mit Schädlingsbefall zu kämpfen hat. Daher empfehlen wir euch den Kohl mit einem Netz abzudecken. Auch das Einhalten der Fruchtfolge hilft Schädlinge fern zu halten.

Grün und gesund

Seid ihr euch noch nicht sicher, ob Grünkohl das richtige Gemüse für euch ist, werden euch seine Inhaltsstoffe mit Sicherheit überzeugen. Zum Beispiel deckt schon eine kleine Portion des Gemüses den Tagesbedarf an Vitamin C. Zudem ist der Eisengehalt des Grünkohls relativ hoch und er stellt somit das optimale Gemüse für Vegetarier*innen oder Veganer*innen dar. Auch Proteine sind im grünen Gemüse reichhaltig vorhanden.
Um all die wertvollen Inhaltsstoffe aufzunehmen, könnt ihr aus einer Vielzahl an leckeren Grünkohlgerichten auswählen. Egal, ob mit Würstchen und Kartoffeln, als Nudelsoße oder als Suppe, aufgrund seiner Vielseitigkeit findet sicher jeder ein Grünkohlrezept für seinen Geschmack. Für alle die experimentierfreudig sind, bietet sich auch ein Grüner Smoothie mit Grünkohl an. Denn so startet ihr mit einem extra Vitaminkick in euren Tag.

WINTER-REZEPTE

Wie du Winter-Gemüse aus deinem Garten am besten verarbeitest, zeigen wir dir mit unseren Rezepten.

FELDSALAT MIT BIRNEN UND GEBRATENEM ZIEGENKÄSE

3 **Birnen** und 10 **Cherrytomaten** waschen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. 400 g **Feldsalat** waschen und dazugeben. Einen **Granatapfel** schälen und entkernen und eine Handvoll **Walnüsse** hacken und ebenfalls dazugeben. Ein Dressing nach Wahl zubereiten und ebenfalls zum Salat geben. 1 Rolle **Ziegenkäse** in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Ein **Ei** verquirlen und eine Schüssel mit **Paniermehl** bereitstellen. Die Taler zuerst im Ei, anschließend im Paniermehl wenden. Etwas **Öl** in eine Pfanne geben und die panierten Ziegenkäsetaler darin anbraten, bis sie goldbraun wenden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die panierten Ziegenkäsetaler darin anbraten, bis sie goldbraun werden. Die gebratenen Ziegenkäsetaler auf den Salat geben und schmecken lassen!

GRÜNKOHL-EINTOPF MIT KICHERERBSEN

1 **Zwiebel** in Würfel schneiden, 3 Zehen **Knoblauch** pressen und 1 Dose **Kichererbsen** abgießen. **Sonnenblumenöl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln für 5 Minuten glasig dünsten. 600 g **Grünkohl**, 1 EL **Currypulver** und Knoblauch hinzufügen und für eine halbe Minute anbraten. Mit 750 ml **Milch** und 3 EL **Gemüsebrühepulver** ablöschen und alles abgedeckt 20 Minuten kochen lassen. Immer wieder umrühren. Die Kichererbsen hinzufügen und für 15 Minuten weiter kochen.

WIRSINGEINTOPF MIT HACKFLEISCH

Öl in einem Topf erhitzen und 100 g **Hackfleisch** anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 1 Stange **Lauch** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 1 Stange **Staudensellerie** putzen, waschen und in feine Scheibe schneiden. 600 g **Kartoffeln** und 2 **Karotte** waschen, schälen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Hackfleisch aus dem Topf nehmen und Lauch, Staudensellerie, Karotten und Kartoffeln im Öl ca. 5 Minuten andünsten. Das Ganze mit 1,5 L **Brühe** ablöschen, aufkochen lassen und 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Mit geriebener **Muskatnuss** und **Salz** abschmecken. 600 g **Wirsing** putzen, waschen, den Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Diese zur Suppe geben, aufkochen und weitere 12 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe anrichten und das Hackfleisch darüber zerbröseln.

6 AUFBE-WAHRUNG

DIE RICHTIGE LAGERUNG

Das Gemüse und Obst aus dem Garten ist geerntet und kann zu leckeren Gerichten verarbeitet werden. Doch in manchen Fällen ist die Ernte so ertragreich, dass es unmöglich ist, alles auf einmal zu verwenden. Deshalb spielt auch die richtige Lagerung von Obst und Gemüse eine wichtige Rolle für (angehende) Hobby-Gärtnern*innen. Daher stellen wir euch auf den nächsten Seiten unterschiedliche Lagerungsarten vor.

Aufbewahrung im Keller

Das bedeutet allerdings nicht, dass ihr geerntete Kartoffeln sofort aufbrauchen müsst. Eine Möglichkeit, um Wurzel- und Knollengemüse wie Kartoffeln oder Karotten aufzubewahren, ist das Einlagern im Keller. In diesem Fall ist wichtig, dass genügend Luftfeuchtigkeit vorhanden ist, da das Gemüse im Laufe der Zeit Wasser verliert. Außerdem verhindern Temperaturen unter 10 °C, dass sich Fäulnis- und Schimmelpilze ausbreiten. Aus diesen Gründen ist ein gemauerter Keller mit einem Lehmboden der optimale Ort zur Lagerung.
Als Vorbereitung solltet ihr zunächst Blätter entfernen und das Gemüse genau untersuchen. Früchte, die faule Stellen oder Beschädigungen aufweisen, werden sofort entsorgt.
Kartoffeln könnt ihr dann einfach in eine Holzkiste legen und im Dunklen aufbewahren.

Für Karotten, Rüben oder Pastinaken hingegen eignet sich eine Lagerung im Sand. Dazu befüllt ihr den Boden einer Holzkiste mit feuchtem Spielsand aus dem Baumarkt. Gebt dann das Gemüse hinein - das Grün sollte oben aus der Kiste schauen - und füllt die Zwischenräume mit Sand. So könnt ihr euer Gemüse bei Bedarf erneut ernten. Kontrolliert jedoch von Zeit zu Zeit, ob Karotten und Co. noch frisch sind.

Erdmiete

Sind die Bedingungen in eurem Keller nicht so ideal, könnt ihr als Alternative auch die Erdmiete nutzen. Dabei handelt es sich um ein 40 bis 60 cm tiefes Loch im Boden, in dem ihr euer Wurzel- und Knollengemüse aufbewahren könnt. Dieses kleidet ihr mit einem feinmaschigen Draht aus, um das Gemüse vor Wühlmäusen zu schützen. Als Nächstes folgt eine circa 10 cm hohe Sandschicht. Auf diese könnt ihr nun euer Gemüse ablegen und erneut mit Sand bedecken. Darauf folgt eine 15 cm hohe Schicht aus Stroh, die für Isolierung sorgt. Zuletzt legt ihr darauf noch ein Holzgitter, das am besten mit einer Plane überzogen ist, um zu verhindern, dass Feuchtigkeit eindringen kann.
Geht es um die Wahl des passenden Standorts für die Erdmiete, solltet ihr auch dafür einige Dinge beachten. Zum einen darf der Boden nicht zu feucht sein, da das Gemüse sonst faulen könnte. Zum anderen bieten sich vor allem Orte, die durch eine Überdachung geschützt sind, an.

Richtig gelagert sind eure Kartoffeln für mehrere Monate haltbar.

DIE PASSENDEN AUFBEWAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Der Großteil der geernteten und verarbeiteten Vorräte wird oft in der Küche gelagert - hier wird das Obst und Gemüse dann schließlich auch zum Verzehr zubereitet. Dabei sollen die Lebensmittel möglichst übersichtlich verstaut werden, damit sie schnell zur Verfügung stehen, wenn sie benötigt werden. Herkömmliche Vorratsschränke mit Tür und Einlegeböden eignen sich dafür nicht gut, denn: Hier ist der Inhalt nur von vorne sichtbar und alles, was sich dahinter befindet, ist schwer einseh- und greifbar. Welche modernen Möglichkeiten es stattdessen für die ideale Lagerung von Lebensmitteln gibt, haben uns DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer verraten:

Unterschrank mit Tür und Innenauszügen

Hier können die Auszüge einzeln herausgezogen und leicht von je drei Seiten und von oben befüllt werden. Das hat auch den Vorteil, dass alle Vorräte sofort sichtbar sind. Außerdem lassen sich die einzelnen Schubladen leicht reinigen und das Frontenbild bleibt geschlossen, sodass die Küche optisch keine Unterbrechungen aufweist.

Apothekerschrank

Ein Apothekerschrank in der Küche ist ein wahres Platzwunder und gerade dann sinnvoll, wenn der Raum eher klein ist und darin trotzdem viel untergebracht werden soll. Durch die Entwicklung neuer, alternativer Auszugssysteme hat der Apothekerschrank allerdings an Beliebtheit verloren. Das mag nicht zuletzt daran liegen, dass ein Apothekerschrank schwer zu bewegen ist, sollte er voll beladen sein - das geht bei Schubläden und Innenauszügen wesentlich leichter und komfortabler. Gerade bei der Planung der benötigten Stauräume einer Küche, ist eine kompetente Unterstützung wichtig - nur so können individuelle Bedürfnisse gut umgesetzt werden.

[Anzeige]

Einzeln herausziehbare Schubläden

Diese Aufbewahrungsoption ist zum Beispiel ideal für alle Lebensmittel, die dunkel gelagert werden sollten - wie beispielsweise das eingelegte Obst und Gemüse aus unserer Ernte. Aber auch Essig und Öl werden bestenfalls so aufbewahrt. Ähnlich wie bei den vorherigen beiden Möglichkeiten ist hier der Vorteil, dass alle Vorräte gut sichtbar und von sämtlichen Seiten gut erreichbar sind.

Fest steht: Die Möglichkeiten zur Aufbewahrung von Lebensmitteln sind mittlerweile so vielfältig wie die eigenen Vorlieben. Der Trend geht allerdings immer mehr weg vom typischen Vorratsschrank und hin zu modernen Optionen, in denen die Lebensmittel und Küchenutensilien ideal aufbewahrt werden können.

Einzelne Elemente in der Küche nachrüsten – geht das?
Ja, das funktioniert tatsächlich. Kompetente Fachberater planen bei der Gestaltung viele nützliche Elemente bereits ein, je nach dem persönlichen Bedarf - dennoch kann sich im Laufe der Zeit Zusatzbedarf ergeben. Möchte man eine bestehende Küche um nachrüstbare Ordnungssysteme ergänzen, um mehr Ordnung und Stauraummöglichkeiten zu schaffen, kann man dies oft problemlos in Form einzelner Elemente tun. Dabei ist der Bedarf gut zu prüfen, um eine sinnvolle Ergänzung der Küche zu ermöglichen.

Ebenfalls ist auf die korrekten Maße zu achten, damit sich das neue Element sinnvoll und problemlos in die neue Küche einfügen lässt. DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer unterstützen dabei gerne.

DIE KÜCHEN PLANER habicht + sporer

Über DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer:

Mit den Küchenexperten von DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer steht der Planung der eigenen Traumküche nichts mehr im Weg! Von der anfänglichen Ideensammlung über die Planung bis hin zur fertig gebauten Küche wird man von erfahrenen Ansprechpartnern unterstützt, die nicht nur bei der Auswahl des richtigen Stils und der modernsten Technik zur Seite stehen, sondern auch auf die richtige Ergonomie achten.

Mit über 45 Jahren Erfahrung in der Küchenplanung und Standorten in Nürnberg, Fürth, Roth und Hirschaid decken sie einen großen Teil Frankens mit ihrer professionellen Küchenberatung ab.

Zur Website von DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer

GEMÜSE RICHTIG EINFRIEREN

Prinzipiell lässt sich fast jedes frische Gemüse einfrieren. Sofern es sorgfältig geputzt, in kleine Portionen geschnitten und luftdicht verpackt wurde, kann es sich sechs bis zehn Monate halten. Allgemein gilt: Je schneller das Gemüse nach seiner Ernte eingefroren wird, desto mehr wertvolle Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten.

Gartenkräuter wie gehackte **Petersilie**, **Dill** oder **Liebstöckel** lassen sich wunderbar in die Gefriertruhe stecken. Am besten funktioniert das portionsweise in Eiswürfelformen. Den Rest einfach mit etwas Wasser auffüllen und schon hat man portionierte Kräuter für das nächste Rezept!

Besser nicht einfrieren

Gemüsesorten, die einen besonders hohen Wassergehalt haben, lassen sich nicht gut einfrieren. Denn diese werden nach dem Auftauen matschig. Das gilt zum Beispiel für **Gurken**, **Radieschen**, **Tomaten** und rohe **Kartoffeln**. Wer **Blumenkohl**, **Brokkoli** oder **Karotten** einfrieren möchte, sollte diese vorher blanchieren. Nur so kann sichergestellt werden, dass diese auch nach dem Auftauen noch knackig sind. Durch das kurzzeitige Kochen vorher wird der Reife- und Fäulnisprozess verlangsamt und das Gemüse ist länger haltbar. Ebenfalls Farbe und Form werden erhalten. Auch beim Obst gibt es einige Sorten, die ein Einfrieren nicht ohne Probleme überstehen. **Äpfel**, **Bananen**, **Mirabellen** und **Pflaumen** beispielsweise werden mit der Zeit braun und verlieren an Aroma.

Lieber gefroren kaufen

Es gibt Lebensmittel, die man am besten tiefgefroren kaufen sollte. **Erbsen** zum Beispiel sind gesünder, wenn sie eingefroren wurden. Das liegt daran, dass sie gepflückt werden, wenn ihr Nährstoffgehalt am höchsten ist und sie danach direkt tiefgefroren werden. Erbsen aus der Dose dagegen verlieren mit der Zeit wertvolle Inhaltsstoffe.

Richtig lagern

Es gibt allerdings auch Gemüse, das anstatt eingekocht oder tiefgefroren zu werden, einfach nur richtig gelagert werden möchte. **Salat** sollte nach dem Einkauf ausgepackt, gut gewaschen und trocken geschleudert werden. Danach kann man ihn gut in verschließbaren Kunststoffbeuteln oder in feuchten Küchentüchern eingewickelt aufbewahren. So bleibt er mindestens drei Tage lang frisch. Auch **Gurken** werden nach dem Einkauf am besten im Kühlschrank gelagert. **Tomaten** hingegen sollten nicht im Kühlschrank, sondern besser bei Zimmertemperatur gelagert werden. Auch Paprika, Auberginen und Zucchini bleiben lieber außerhalb des Kühlschranks. Denn diese vertragen die Kälte nicht besonders und benötigen durch ihre dicke Schale keinen weiteren Schutz gegen Keime.

Eignet sich eure Ernte nicht zum Lagern oder Einfrieren, findet ihr auf den nächsten Seiten leckere Rezepte und Tipps zum Thema Einwecken und Co.

LEBENSMITTEL HALTBAR MACHEN

Einmachen, einkochen, einwecken - bei jedem dieser Begrife handelt es sich um eine Möglichkeit Obst und Gemüse länger haltbar zu machen. Doch gibt es da Unterschiede zwischen den einzelnen Vorgehensweisen und wenn ja, welche? Wir klären all diese Fragen und zeigen euch, worauf ihr beim Haltbarmachen achten solltet.

Einkochen und einwecken

Falls ihr euch schon immer gefragt habt, was der Unterschied zwischen einkochen und einwecken ist, können wir euch nun verraten, dass es sich dabei um dieselbe Aktivität handelt. Bei dieser Methode werden die verschiedensten Lebensmittel in Einmachgläser gefüllt, luftdicht verschlossen und dann erhitzt. Dadurch werden Keime abgetötet und es entsteht ein Vakuum, was dazu führt, dass ihr eure Ernte aus dem Sommer auch im Winter noch genießen könnt. Neben Obst und Gemüse könnt ihr übrigens auch Fleischgerichte, Suppen, Soßen oder Eintopfe einkochen. Das bedeutet, dass ihr eure Ernte vor dem Haltbarmachen auch erst verarbeiten könnt.
Zudem solltest du die Gläser an einem kühlen Ort lagern. So bleibt der Inhalt ungeöffnet für circa 1 Jahr lang frisch.

Einmachen

Die Methode des Einmachens kommt vielleicht denen unter euch bekannt vor, die schon einmal selbst Marmelade zubereitet haben. In diesem Fall erhitzt ihr die Zutaten in einem Topf und gebt diese genau wie beim Einkochen in ein Glas. Jedoch ist der Prozess insgesamt etwas weniger aufwendig. Beim Einmachen sorgt die Hitze der Lebensmittel dafür, dass ein Vakuum entsteht. Oft wird außerdem Zucker oder Säure hinzugegeben, um die Haltbarkeit noch zu erhöhen. Aus diesem Grund eignet sich das Einmachen besonders gut für Lebensmittel, die von Natur aus säurehaltig sind. Beliebt sind dabei vor allem Marmelade, Gelee oder Kompott aus verschiedenen Obstsorten.

Einlegen

In diesem Fall spielt Flüssigkeit eine wichtige Rolle. Das Gemüse wird nämlich mit Öl, Essig oder Salzlake übergossen, was für den nötigen Konservierungseffekt sorgt. Vor diesem Schritt könnt ihr außerdem je nach Rezept entscheiden, ob das Gemüse roh, gegart oder gekocht weiterverarbeitet wird.
Seid ihr mit dem Prozess fertig, sind die Gläser für circa zwei Monate haltbar. Geöffnete Gläser solltet ihr im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Das solltet ihr beachten

Zuerst sollte das verwendete Obst und Gemüse in gutem Zustand sein. Sind bei der Ernte Druckstellen oder andere kleine Schäden entstanden, solltet ihr die betroffene Frucht nicht mehr benutzen. Hygiene spielt bei allen drei Methoden eine große Rolle. Deshalb solltet ihr Obst und Gemüse vorher gründlich säubern. Zudem ist es wichtig, auch die Arbeitsumgebung zu reinigen und die Arbeitsutensilien zu sterilisieren.

EINWECKEN & CO.

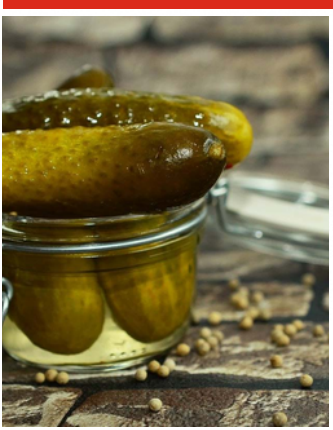
Mit diesen Rezepten kannst du die Ernte aus deinem Garten das ganze Jahr über genießen:

EINGELEGTE RADIESCHEN

3 Bünde **Radieschen** putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 500 ml **Waser** mit 150 g **Kandiszucker** aufkochen. 5 EL **Essigessenz**, 1 El **Öl,** 1 TL **Pfeffer** und 10 grüne **Pfefferkörner** hinzufügen. Die Radieschen ins Wasser geben und für **5 Min.** kochen. Dann herausnehmen und alles abkühlen lassen. Die Radieschen in ein Einmachglas füllen und mit dem restlichen Sud aufgießen. Das Glas luftdicht verschließen, komplett abkühlen lassen und dann im Kühlschrank oder Keller aufbewahren.

SAUERKIRSCH-MARMELADE

1,5 kg **Sauerkirschen** waschen und entkernen. Kirschen zusammen mit 1 TL **Zimt,** den **Saft 1 Zitrone** und 500 g **Gelierzucke (3:1)** in einen Topf geben. Die Zutaten für **5 Min**. sprudelnd kochen lassen und dann mit einem Stabmixer pürieren. Die heiße Masse in 5-6 Einmachgläser à 125 ml gießen, auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.



GEWÜRZGURKEN EINMACHEN

5 kg **Einmachgurken** gründlich waschen. 250 g **Zwiebeln** schälen und in Stücke schneiden. Die 10 **1l-Einmachgläser** auskochen und die Gurken eng hineinschlichten und die Zwiebeln auf die Gläser verteilen. Zudem kommen in jedes Glas 10 **Schwarze Pfefferkörner**, 2 **Pimentkörner**, 2 **Wacholderbeeren**, 1 **Lorbeerblatt**, 2 **Senfkörner**, 1 **Dilldolden** sowie 1 **Dillstängel**. 2,5l **Essig**, 2l **Wasser**, 400 g **Zucker** und 50 g **Salz** in einem Topf aufkochen und in die Gläser geben, sodass die Gurken komplett bedeckt sind. Die Gläser verschließen und in einen großen, mit Wasser befüllten Topf stellen. Darin für ca. **30 Min.** bei **80 °C** im Ofen einkochen.

[Anzeige]

120 JAHRE TRADITION MIT WECK

WECK Gläser sind seit über 100 Jahren in jeder Küche zu finden. Zunächst stand das Konservieren von Obst und Gemüse im Vordergrund. Mittlerweile hat sich das WECK Glas zu einem Multitalent gemausert. Neben den beliebten Einmachgläsern mit dem Erdbeer-Logo findest du im Online-Shop von WECK innovative Küchenhelfer wie Servierbretter, Gewürzgläser, bedruckte Holzdeckel und Deko Material. So kannst du deine Lebensmittel umweltfreundlich und plastikfrei haltbar machen. Der Versand ist schnell und kostenlos. Entdecke die Produktinnovationen von WECK!

WECK-GLÄSER MIT BEDRUCKTEN HOLZDECKELN

Damit werden deine Vorräte zu einem echten Hingucker! Mit diesen bedruckten Holzdeckeln, welche auf WECK/REX Gläser und Flaschen passen, kannst du in Zukunft auf Etiketten, die deine Einmachgläser verkleben, verzichten.

Denn der Inhalt ist hier schon auf robusten, naturbelassenen Deckeln aus Bambus eingraviert. Die Abdeckungen sind in vielen verschiedenen Aufdrucken hier erhältlich.

HOCHWERTIGE HOLZKUGELN AUS BUCHE & BAMBUS

Diese Holzkugeln für WECK Gläser vereinen einmalige Optik mit praktischer Aufbewahrung.

Die Kugeln liegen in der Glasöffnung und verschließen dein Glas sicher. Damit eignen sie sich optimal für die Präsentation von Lebensmitteln und Säften. Du kannst sie zu -30°C einfrieren. Bestelle hier deine **hochwertigen Holzkugeln**.

Die Vorteile des Online-Shops von WECK:

- innovative Produkte
- versandkostenfreie Lieferung
- Kauf auf Rechnung möglich
- schneller, versicherter Transport
- sichere Verpackung durch ein erfahrenes Team
- kostenloser Ersatz, falls die Ware brüchig ankommt
- aktueller Lagerbestand

WECK

WeckGläser.com

MARMELADEN-REZEPTE

Die süßeste Art, Obst aus dem eigenen Garten haltbar zu machen.

HIMBEERMARMELADE MIT VANILLE

1 Kilo frische **Himbeeren** waschen. Zusammen mit 500 g **Gelierzucker** in einen großen Topf geben und gut vermengen. 1 **Vanille-Schote** seitlich einschneiden, das Mark herauskratzen und dieses zusammen mit der Schote in den Topf geben. 1-2 EL **Zitronensaft** dazugeben. Die Himbeeren unter ständigem Rühren aufkochen und für 3-4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Anschließend die Vanille-Schote aus dem Topf nehmen und die fertige Marmelade in saubere Einmachgläser füllen. Die Gläser fest verschließen und für etwa zehn Minuten auf den Kopf stellen.

MIRABELLENMARMELADE

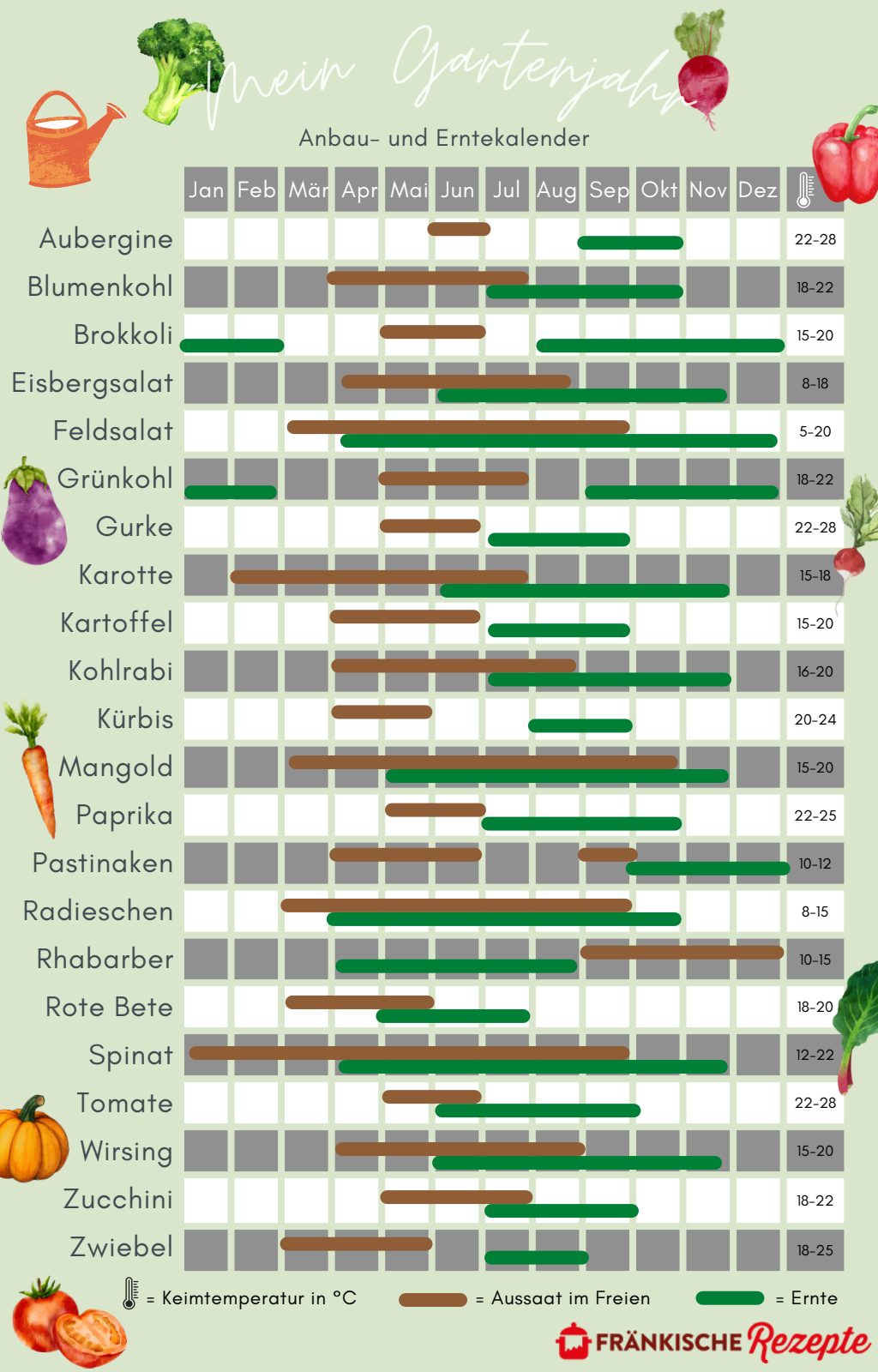
1,5 Kilo **Mirabellen** entkernen. Zwei Drittel davon mit einem Pürierstab kleinmixen. Den restlichen Teil vierteln. Anschließend 2 **Vanilleschoten** auskratzen und das Mark zu den Früchten geben. Das Marillen Püree und die Stücke in einen großen Topf geben. 500 g **Zucker**, 150 ml **Apfelsaft** und 1 Beutel **Gelfix** dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen und für ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Ca. 10 kleine Marmeladengläser in einem Wasserbad für 10 Minuten sterilisieren und abtrocknen lassen. Dann die Marmelade einfüllen und auf den Kopf stellen, bis sie erkaltet ist.

APRIKOSEN-KIRSCH-MARMELADE

400 g **Kirschen** und 600 g **Aprikosen** entkernen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend 500 g **Gelierzucker** mit dem Saft einer halben **Zitrone** vermengen und das Obst dazugeben. Das Ganze für 30 Minuten ziehen lassen. In einem großen Topf unter ständigem Rühren alles zum Kochen bringen. Sobald es köchelt, noch ein paar Minuten weiterrühren. Anschließend pürieren. Die Marmelade noch heiß in Gläser füllen und gut verschließen. Diese auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.

Mein Gartenjahr

Anbau- und Erntekalender



FRÄNKISCHE Rezepte

ERNTE GUT, ALLES GUT

Du bist nun am Ende unseres Ebooks zum Thema "Ernte" angelangt. Dir hat das E-Book gefallen?

Auf unserer Seite findest du bereits unsere Ebook-Reihe "So schmeckt Heimat", die sich mit Rezepten und Feierlichkeiten der 4 Jahreszeiten in Franken beschäftigt.
Außerdem sind wir dran weitere E-Books zu kreieren.
Sei gespannt!

Wir können uns nur mit deiner Hilfe weiterentwickeln, also gib uns gerne Feedback, wie dir das PDF gefallen hat.

Du erreichst uns per Mail an info@fraenkische-rezepte.de oder auf folgenden Kanälen:

Du möchtest gleich loslegen und weitermachen?
Dann ab auf unser Portal

WWW.FRAENKISCHE-REZEPTE.DE

Copyright

DIESES PDF WURDE VON FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE ERSTELLT UND IST DEREN GEISTIGES EIGENTUM.

ES IST NICHT GESTATTET, DAS PDF AUF ANDEREN SEITEN ZUM VERKAUF ODER DOWNLOAD ANZUBIETEN.

Impressum

FRÄNKISCHE REZEPTE IST EIN ANGEBOT DER
INFRANKEN.DE GMBH & CO KG
GUTENBERGSTRASSE 1
96050 BAMBERG

GESCHÄFTSFÜHRER: WALTER SCHWEINSBERG,
GERO SCHMITT-SAUSEN
AMTSGERICHT BAMBERG: HRA 12153

INFO@FRAENKISCHE-REZEPTE.DE