



Die Wilden und die Alten

Garten- und Ernährungstipps

September 2021

Kleine, grüne Schätze.

In Norddeutschland ist jetzt der Bohnenmonat. Früher wurde daraus gerne mit dem Speck aus der Winterschlachtung sowie den ersten Kartoffeln und harten Birnen das traditionelle Gericht „Birnen, Bohnen und Speck“, auch „Gröner Heini“ genannt, zubereitet. Die dafür verwendeten Kochbirnen sind fest und säuerlich. Diese alten Birnensorten werden erst durch Kochen und Backen genussfähig. Damals wurden sie darüber hinaus als Kompott oder halbiert in Gläsern eingekocht, weil sie nicht lagerfähig sind. Heute gibt es sie zur sofortigen Verwendung vereinzelt noch in Lebensmittelläden und auf Wochenmärkten zu kaufen.

Probieren Sie diese doch mal wieder in dem süß-herzhaften Eintopfgericht unserer Großeltern, in einem Birnenaufguss, in Rotwein eingelegt oder als aromatisches Gemüse: Birnen- und Paprikastückchen in Olivenöl mit Zwiebelwürfeln andünsten, etwas Tomatenmark, klein geschnittene Tomaten, Salz, Pfeffer/Chili und Thymian zugeben und 10 Minuten dünsten. Guten Appetit!

Der aktuelle Tipp vom Museumsgärtner: Wer jetzt als zweite Kultur- z.B. nach Erbsen oder Frühkartoffeln- Feldsalat aussät, kann bereits ab Ende November ernten. Er ist winterhart, gedeiht im Beet sogar unter dem Schnee und kann den ganzen Winter über frisch verwendet werden. Am besten wächst Feldsalat in Gartenerde locker in Reihen gesät an einem sonnigen Platz. Dieser Salat gehört aufgrund der günstigen Vitaminbilanz zu den wichtigen heimischen Winterversorgern.