



Die Wilden und die Alten Garten- und Ernährungstipps

April 2021

Los geht's.

Für diesen Monat hat der Museumsgärtner unzählige Tipps parat: Das Aussäen von Tomaten, Kräuter- und Aromapflanzen in Töpfen kann beginnen. Der Lichteinfall ist jetzt günstig und die benötigte Keimtemperatur wird auf der Fensterbank oder im Gewächshaus erreicht. Im Freien ist der April der typische Hochbeet-Monat für die Aussaat von Erbsen, Möhren, Spinat und Mangold. Ebenso beginnt auch die Zeit zum Kartoffeln pflanzen. Die frühen Sorten haben eine kürzere Vegetationszeit und können deswegen bereits im Juli geerntet werden. Besondere und vergessene Gemüse- und Aromapflanzen gibt es in speziellen Kräutergärtnereien. Eine alte Sorte ist z.B. die Etagenzwiebel. Wer sie jetzt pflanzt, kann im Juni ernten und bekommt dann unseren Rezepttipp!

Die Erntesaison für heimisches Freiland-Gemüse beginnt zögerlich. Eine eiweiß-, mineral- und ballaststoffreiche Alternative ist die Zubereitung von Hülsenfrucht-Rezepten mit Linsen und Erbsen oder (Vollkorn-)Reisgerichten. Gemüsewürfel und Kräuter lassen sich prima untermischen. Ein Vorschlag: Bärlauch-Risotto. Dafür Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl anschwitzen, 1/2 Tasse Reis pro Person (Sorte Arborio besonders gut geeignet) darin glasig dünsten, dann bei geringer Hitze nach und nach immer etwas Brühe oder Weißwein bei ständigem Rühren zugeben und fortsetzen, bis der Reis gerade gar ist (mindestens 15 Min.). Kleingeschnittenen Bärlauch und geriebenen Parmesan unterrühren. Mit etwas zerlassener Butter und gehobeltem Käse servieren. Guten Appetit!