

Gartenhinweise 2023

Monat Oktober



Liebe Kleingärtner,

im September hatten wir noch kräftig geerntet und konnten gutes Gemüse auf den Tisch bringen und auch noch etwas für den Winter haltbar machen.

Die Buschbohnen und Stangenbohnen tragen bei mir nur noch Saatgut zum Ausreifen für das kommende Jahr. Nach der Ernte des Saatgutes werden die Pflanzen abgeschnitten und mit dem Rasenmäher gehäckselt und wieder auf den Beeten verteilt. Oben drauf kommt noch eine Rasenblätter-Mulchschicht. Die Regenwürmer und Mikroorganismen können dann ihre Arbeit machen. Nach und nach kommen so alle Beete dran. In die Frühbeete und ins Gewächshaus habe ich Endivien gepflanzt. So hat man dann auch wieder etwas Salat.



Ich möchte jetzt noch auf einige Besonderheiten und gesunde Rezepte hinweisen:

Kartoffel-Kürbis-Suppe

Frische Kartoffeln und einen gesunden Kürbis haben wir gerade geerntet. Für die Suppe brauchen wir:

500g Kürbis (Hokkaido), 700g Kartoffeln, 3 Möhren, 2 El. Butter, 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1l Gemüsefonds, Wildkräuter, 250ml saure Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kürbis waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden- Kartoffeln und Möhren ebenfalls in kleinen Stücken bereitstellen - Zwiebeln u. Knoblauch vorbereiten und klein schneiden - Wildkräuter waschen und grob hacken - Zwiebeln und Knoblauch in der Butter andünsten- das Gemüse ebenfalls mit andünsten und dann den Gemüsefonds auffüllen u. 10' kochen - ½ Wildkräutermenge in den Topf geben und gut umrühren - nach weiteren 10' Kochzeit die saure Sahne zufügen - mit Stabmixer Suppe nur ganz kurz etwas sämig machen - die restlichen Kräuter vor dem Servieren auf den Tellern verteilen. Guten Appetit!

Jetzt noch ein paar Tipps zur Quitte:

Die einzigartig duftenden Früchte der Quitte wurden schon in der Antike - nicht nur wegen ihrer heilkräftigen Inhaltsstoffe - geschätzt. Ich habe mir vor wenigen Jahren noch eine Birnenquitte gepflanzt und kann in diesem Jahr schon 3 Wassereimer voll ernten.

Wirkung: Schleimlösend bei Husten, entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem, lindert den Hustenreiz, beruhigt die Atemwege.

Verarbeitung: Quittenöl, Quittenlikör, Quittensaft, Quittengelee und aus den Kernen auch Quittentee. Die Quitte grob raspelt und in den flüssigen Honig gegeben ist sehr lecker und hilft bei Husten und Heiserkeit. Etwas Besonderes ist das **Quittenbrot**. Hierfür nimmt man die von der Gelee-Herstellung zurückbleibende Masse und passiert sie. 1000g Fruchtmasse wird mit 500g Gelierzucker 1:2 versetzt und so lange geköchelt, dass sie sich 2cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech streichen lässt. Mit Papier abgedeckt an einem warmen Ort trocknen(4 Wo.), in Stücke schneiden und in Zucker oder gemahlene Mandeln wälzen. Ein gesunder Snack für zwischendurch. Kühl und trocken 1 Jahr haltbar!



Fotos: Schmidt 9/23

Euer Kreisfachberater