

# Gartenhinweise 2023



## Monat November

Liebe Gartenfreunde,

ich habe heute, am Feiertag, die Gelegenheit genutzt und meine Gartenlaube für den Winter gesichert. Am Samstag wurde das Wasser in unserer Anlage abgestellt und Wasser und Strom abgelesen. Jetzt ist es also wieder soweit und die Ruhe kehrt in der Gartenanlage langsam ein. Bei mir gibt es aber immer noch Rote Bete, wunderbaren Grünkohl und Sellerie zu ernten. Wie im Oktober beschrieben, hatte ich Quittenlikör, Quittensaft, Quittengelee und Quittenbrot hergestellt. Es schmeckt hervorragend! Der Likör entwickelt sich noch.

Heute möchte ich euch empfehlen-sofern noch Platz im Garten ist- eine Apfelbeere (Aronia-Beere) zu pflanzen. Ursprünglich aus Nordamerika stammend hat sie sich in unseren Breiten schon lange eingebürgert und verträgt auch unser Klima sehr gut. Auch mit, z.T. bei uns im Winter herrschenden niedrigen Temperaturen, kommt die Pflanze- gleich einem Apfelbaum- sehr gut klar. Die Aronia-Beere gehört wie der Apfel aus botanischer Sicht zum Kernobst.

Ich habe vor wenigen Tagen von einer Marmelade aus Aronia-Beeren gegessen und war begeistert. Die Früchte enthalten die Vitamine A, B2, E und C und haben einen hohen Anteil an Flavonoiden, den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen mit antioxidativer Wirkung.



Quittenerzeugnisse aus eigener Produktion

Die Anthocyane sorgen für eine antivirale und antibakterielle Wirkung und geben den Früchten die dunkle Färbung.

Außerdem enthalten Aronia-Frucht als Naturheilmittel.

Die blau-roten durch schädliche UV-vermehrt mit unsere Kleingärten. Schadorganismen.

Allerdings

Blausäure, die bei Deshalb in roher

Sehr gesund, und auch

Saft, Gelee, Tee, Sirup aber

Ich werde mir gleich in der berichten können.



Beeren reichlich Eisen, Folsäure und Jod. Schon lange Zeit gilt die

Pflanzenfarbstoffe schützen die Pflanze vor Zellschäden Strahlung und macht sie gerade jetzt, wo wir jedes Jahr erhöhter UV-Strahlung versorgt werden, passfähig für Die Fruchtfarbe schützt die Pflanze auch vor

enthalten die Kerne der Beeren in geringen Mengen Wärmebehandlung noch einmal abnimmt.

Form die Beeren in Maßen genießen!

durchaus täglich zu konsumieren, ist die Apfelbeere als auch als Marmelade oder Likör.

kommenden Woche einen Strauch bestellen und dann bald darüber

Auch für diese gute und gesunde Beere gibt es viele interessante Rezepte:

1. Safftherstellung: z.B. Dampfentsaftung und Abfüllung in saubere und noch einmal ausgebrühte Flaschen mit Bügelverschluss
2. Sirup: 1:1 (Beeren und Rohrohrzucker) mit etwas Zimtrinde und Zitronensaft aufkochen und 10' köcheln lassen- alles durch ein feines Sieb abtropfen lassen und in ausgebrühte, saubere Flaschen abfüllen und gut verschließen
3. Gelee: Saft mit Alnatura Gelierzucker 2:1 aufkochen (1 OP Gelierzucker 2:1 (500g) auf 750g Saft) und köcheln lassen, bis die Gelierprobe zusagt-abfüllen in gespülte und ausgebrühte Schraubgläser - sofort verschließen und 15' auf den Kopf stellen
4. Auch ein Likör aus der Apfelbeere ist ein besonderes Erzeugnis-750g abgewaschene Beeren mit 470 g Kandiszucker mischen - dann mit 700 ml gutem Nordhäuser Doppelkorn( 38%) auffüllen ( Gefäß mit luftdurchlässigem Deckel wählen) - öfter einmal durchmischen-5 Wochen stehen lassen - dann durch ein feines Sieb in geeignete Flaschen abfüllen-ein nachreifen im kühlen Raum erhöht die Qualität des Getränkes
5. Ein Tee aus getrockneten Resten der Safftherstellung ist sehr gesund- ein bis zwei Teelöffel auf eine Tasse heißes Wasser und nach ca. 8' durchsieben ergibt einen sehr beruhigend wirkenden Tee.

Die Beschriftung mit selbst gestalteten Schildchen gibt den Flaschen oder Gläsern ein besonderes Aussehen und stellt dann auch ein schönes Geschenk dar!

**Euer Kreisfachberater**