

Gartenhinweise 2023



Monat Dezember

Liebe Gartenfreunde,

die Ruhe in den Gartenanlagen ist eingekehrt!

Unsere Quitten sind alle verarbeitet und es warten sogar noch drei kleine Bleche Quittenbrot auf dem Stubenschrank auf die „Reife“.

Jetzt nehme ich Bezug auf die noch in meinem Garten vorrätigen Gemüse, Rote Bete, Grünkohl und Knollensellerie. Alle drei Gemüsearten sind sehr wertvolle Herbst / Wintergemüse, bereichern unseren Speiseplan in der kalten Jahreszeit und versorgen unseren Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Vitalstoffen.



Die **Rote Bete**, Gemüse des Jahres 2023-24, trägt den lat. Namen „Beta vulgaris subsp.vulgaris var. Conditiva“. Ich hatte sie - ihr zu Ehren - in diesem Jahr als Versuchspflanze ausgewählt, um die Pflanzenkohle zu testen. Nun habe ich einen reichen Vorrat! Die Vorteile können sich sehen lassen. Das zumindest beim Schälen, durch seine intensiv rote Farbe auffallende Gemüse, lässt viele wichtige Inhaltsstoffe vermuten. Sie ist reich an Vitamin C, verfügt über ein breites Feld der B-Vitamine und beinhaltet besonders viel Folsäure, die ja bekanntlich an der Blutbildung, Zellteilung, der Bildung von Hormonen und Nervenreizstoffen beteiligt ist. Ein Mangel an Folsäure wird mit einem erhöhten Schlaganfall-Risiko bzw. Depressionen in Verbindung gebracht. Kurz gesagt, hilft uns der Verzehr der Roten Bete unser Immunsystem zu stärken, Haut und Haare mit Vitalstoffen zu versorgen, die Leber zu entgiften sowie hohem Blutdruck und Entzündungen vorzubeugen. Da muss man sich auch nicht wundern, wenn man in alten „Medizinbüchern schmökert oder sich mal mit der traditionellen chinesischen Medizin beschäftigt, dass man auf die Rote Bete stößt.

Rote Bete kann als Salat mit Apfel und Nüssen, Rohkost oder Suppe, aber auch schmackhaftem Gemüse verarbeitet werden.

Übrigens lassen sich die Knollen auch sehr gut lagern. Man muss nur dafür sorgen, dass der Platz nicht zu warm und trocken ist- wie bei den Kartoffeln.

Wer auch so eine gute Ernte beim **Knollensellerie** hatte, wie ich und gerade jetzt etwas für sein Wohlbefinden tun will, dem empfehle ich u.a. mal das Schweineschnitzel zu streichen und dafür ein Sellerie-Schnitzel aus Knollensellerie auf den Speiseplan zu setzen. Meine Enkelinnen, die sehr gerne Schwarzwurzeln essen, hatten bemerkt, dass das Schnitzel aus Sellerie ähnlich schmeckt wie Schwarzwurzel. Hier der Tipp: Die Knolle schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden-die Scheiben in kochendem Salzwasser ca. 10' garen-kalt abschrecken und trocken tupfen-mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen-je einen Teller mit gewürztem Ei, Mehl und geriebener Semmel bereitstellen-die Selleriescheiben erst in Mehl wälzen-dann in Ei-abschließend in Semmelmehl wenden-dann in Kokosöl goldbraun und knusprig braten.



Die Schnitzel passen gut zu einem gemischten Salat aber auch zu Salzkartoffeln mit einem Dip oder gebackenen Rosmarinkartoffeln. Wer es ausprobiert hat, wird erfinderisch! Als typisches Herbst u. Wintergemüse ist es schon sehr lange bekannt und wurde weit vor Christus als Heilpflanze z.B gegen rheumatische Beschwerden, Bluthochdruck und Verdauungsbeschwerden genutzt. Sellerie hat einen hohen Anteil an Kalium, verfügt über besondere Natriumverbindungen, Enzyme und Spurenelemente. Kalium stärkt die Herzfunktion und reguliert den Blutdruck. Das reichliche Angebot an Vitaminen aus der B-Reihe ist Basisnahrung für unsere Nerven und das Gehirn.

Der Grünkohl (lat.Brassica oleracea var.sabellica)

hat seinen ersten Frost abbekommen und ist jetzt mit Schnee bedeckt. Genau die richtige Zeit, um die Verwendung zu beginnen. Ich, als Gärtner mit norddeutscher Abstammung, konnte natürlich nicht abwarten und habe schon einmal „Grünkohl mit Pinkel“ auf den Speiseplan gesetzt. Es schmeckte vorzüglich, auch wenn ich gesündigt hatte und die Pinkelwürste durch ähnliche Würste ersetzte.



Das grüne Gemüse hat ebenfalls einen Reichtum an Vitaminen (z.B. C,A,K), Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Der Kohl hat einen rel. hohen Anteil an Vitamin A und ist so zur Erhaltung der Sehkraft dienlich. Senföle und Calcium bereichern ebenfalls den Kohl und seine positiven gesundheitlichen Eigenschaften. Probiert auch den Grünkohl aus und legt öfter mal einen Teil auf den täglichen Teller mit rohem Gemüse.

Nehmt euch zwischen den Feiertagen mal die Zeit und macht eine ausgiebige Recherche über die drei Wintergemüse - es lohnt sich! Unser regionales Obst und Gemüse - einschließlich der sehr wertvollen Wildkräuter – decken, bei gezielter Auswahl, unseren Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Vitalstoffen ohne dass wir Nahrungsergänzungsmittel oder besondere Pillen brauchen.

Ich wünsche euch jetzt eine schöne Vorweihnachtszeit und dann besinnliche und friedliche Feiertage!

Euer Kreisfachberater