

Theo's Tipp im April 2024



Liebe Gartenfreunde,

Da stehen sie im Kühlregal unserer Supermärkte und Discounter gleich am Eingang:

Smoothies! Super gesund – ein Riesen Trend.

Wohl dem, der seinen eigenen Garten hat, denn dann ist der Smoothie besonders frisch und preiswert. Wir benötigen nur einen Mixer oder Pürierstab und Gemüse und Obst aus dem Garten. Das Wort Smoothie kommt aus dem Amerikanischen und bedeutet glatt, geschmeidig. Wertvolle Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Vitamine, Ballaststoffe, Carotine, Phytosterine, Polyphenole und Mineralstoffe. Nehmen Sie die Blätter von Kräutern, Gemüse sowie Obst und mixen diese. Probieren Sie ruhig mal ein eigenes Rezept aus, frei nach dem Trend „Mix & Match“.

Ich nutze aus meinem Garten an Kräutern Minze und Thymian, an Gemüse Blattspinat und Grünkohl und an Obst Johannisbeeren, Erdbeeren sowie Brombeeren. Gerne kaufe ich Ingwer und Kurkuma zu, es gibt aber auch Gärtner, die ihren Ingwer selbst auf der Fensterbank ziehen. Um auch nach der Ernte auf Obst zugreifen zu können, friere ich Erdbeeren und Johannisbeeren ein. Diese kommen gefroren in den Mixer und geben dem Smoothie eine erfrischende Note. Damit die fettlöslichen Vitamine aus den Smoothies wirken, sollte immer noch ein kleiner Schuss Leinöl mit wertvollen Omega 3 und 6 Bestandteilen zugegeben werden.

Der April ist Pflanzzeit. Wer auf den Geschmack gekommen ist, kann seine favorisierten Rezeptzutaten jetzt anbauen. Hochbeete eignen sich gut für die Kräuter. Spinat wird alle vier Wochen neu angebaut und steht wie der Grünkohl auch in der kalten Jahreszeit zur Verfügung. Obst und Beerensträucher können jetzt gepflanzt werden. Auch Erdbeeren können von Mitte April bis Juni in die Erde.

Und daran denken! Nicht nur arbeiten bitte auch genießen. Ladet Eure besten Freunde mal zum Brunch ein. Frische, selbstgemachte Smoothies machen sich gut auf dem Brunch Buffet, insbesondere wenn man diese mit essbaren Blüten dekoriert.

Euer Theo