

9

Der Sommer – Gärtnern von Juni bis September

Die ersten Beete wurden jetzt schon abgeerntet und müssen gereinigt und neu eingesät werden. Im Sommer ist es richtig warm, also solltest du viel gießen, vor allem in den Abendstunden, so dass weniger Wasser verdunstet.

Im Sommer sind auch viele Schädlinge besonders aktiv. Die Möhrenfliege und die Lauchmotte machen sich nun über die Pflanzen her. Wenn die Nützlinge in deinem Garten die Plage nicht in den Griff bekommen, dann besorge dir ganz dünne und lichtdurchlässige Netze, mit denen du die Pflanzen schützen kannst.



Instandhaltung

Ein Netz errichten

Bevor du ein Netz spannst, lockere zuerst den Boden rings um die Pflanzen.

Dann streue dort eine dünne Schicht Renschnitt aus. Dieser düngt den Boden und stärkt die Wurzeln und somit das Immunsystem der Pflanze, die sich von dem Schädlingsangriff langsam erholen muss.



Dann stecke einen stabilen Stock in jede Ecke des Beetes ...

... und einen in die Mitte und spanne das Netz darüber.



An den Ecken und Seiten gräbst du es ein, so dass nichts darunter kriechen kann. Das ideale Netz ist dünn und weich, so bekommen die Pflanzen genug Licht und können gut wachsen.

Mit einem Rechen sollte das Beet gepflegt werden, so kann Luft in die Erde kommen, und erste Unkräuter werden entfernt. Achte wie immer darauf, dass du die Wurzeln erwischst, sonst wachsen sie sehr schnell nach.

Halte Ausschau nach Pflanzen, die mehr Platz benötigen und gib ihnen diesen, denn je mehr Platz eine Pflanze hat, desto mehr Früchte wird sie tragen.



Paprikapflanzen werden jetzt anfangen zu blühen, und die erste große Blüte musst du abknipsen. Auch wenn sich das brutal anfühlt, aber die Pflanze entwickelt danach mehr Blüten und das bedeutet mehr Früchte für deine Ernte.

Wintergemüse, wie Wirsing, Blumenkohl, Feldsalat, Grünkohl, Chinakohl und Endivien, sollte nun ausgesät werden. Beerensträucher entwickeln jetzt ihre Früchte und müssen viel gegossen werden.



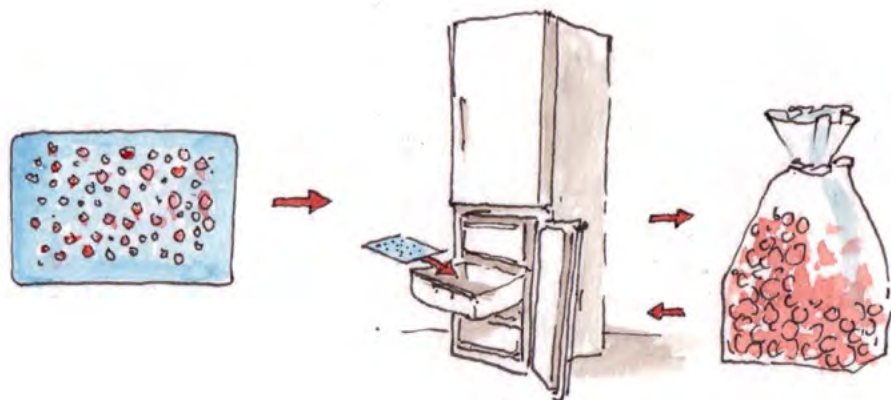


Schau nach, ob die Erdbeeren genug Stroh haben, damit keine Bodenfeuchtigkeit an Blätter und Früchte kommt und der Boden warm bleibt. Trauben brauchen Kletterhilfen, und Kräuter müssen geerntet und getrocknet werden.

Konservierung

Da wir immer nur einen kleinen Teil Beeren und Kräuter frisch verbrauchen können, müssen wir uns Konservierungsmethoden anschauen. Einfrieren ist beispielsweise eine super Idee, um Beeren lange haltbar zu machen. Damit sie nicht während des Einfrierens zerdrückt werden, halte dich an folgende Methode:

Lege die Beeren ausgebreitet auf ein Küchenbrett und stelle dieses für 2 Stunden in die Gefriertruhe. Danach kannst du sie in einen Beutel umfüllen, sie werden nicht mehr gequetscht, denn sie sind jetzt schon angefroren.



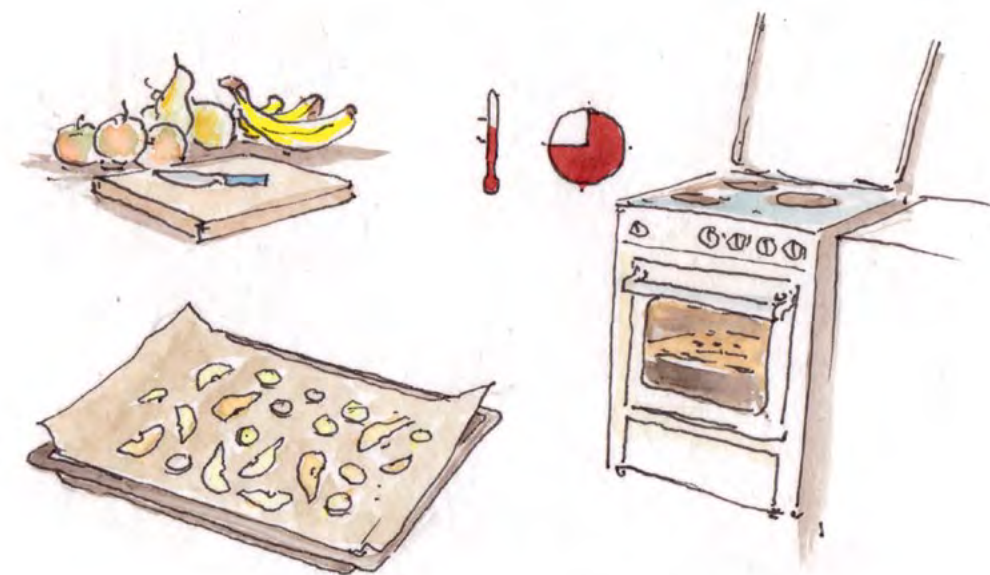
Und beim Auftauen achtest du darauf, sie auch wieder langsam auf dem Küchenbrett nebeneinander aufzutauen. Es sei denn, du willst sowieso Marmelade kochen.



Kräuter eignen sich ebenfalls hervorragend zum Einfrieren. Basilikum, Petersilie, Kümmel und Dill schmecken auf vielen Gerichten und vertragen das Einfrieren fast ohne Aromaverlust. Verwende immer einen guten und dichten Gefrierbeutel.

Eine weitverbreitete Art, Obst zu konservieren, ist das Trocknen. Äpfel, Pfirsiche, Mangos, Bananen oder Birnen können sehr einfach getrocknet werden. Schneide sie in kleine und möglichst dünne Streifen und lege sie auf ein Ofenblech mit Backpapier. Dann für gut 45 Minuten und bei 50-60 Grad Celsius ab in den Ofen damit.

Wenn alles abgekühlt ist, kannst du es in kleine Plastiksäckchen, Dosen oder Gläser verpacken.



Auch Einmachen ist eine gute Methode, Gemüse und Obst auch im Winter zu genießen. Einfach die Gemüse- und Obstsorten bei mindestens 100 Grad kochen und dann in Einmachgläser füllen. Ein Hauch Essig konserviert bei Gemüse den Geschmack, bei Obst ist es ein wenig Zucker (allerdings müssen es keine großen Mengen sein, denn zuviel Zucker ist ziemlich ungesund!). Danach muss das Einmachglas gut und fest verschlossen werden, denn es muss luftdicht sein.



Kräutersalz

Obwohl Salz in großen Mengen ungesund ist, schadet eine Prise selbstgemachtes Kräutersalz nicht. Dazu trocknest du deine Kräuter für einige Tage auf der Fensterbank oder an einem anderen warmen und trockenen Ort. Das Wasser in den Blättern wird schnell verschwinden, aber nicht die ätherischen Öle, die das Aroma so besonders machen.

Mische Estragon, Thymian und Rosmarin mit reinem Meersalz. Am besten, du verwendest einen Mörser. Dieses selbstgemachte Kräutersalz schmeckt köstlich auf Kürbis, Zucchini, Kohl und Tomaten.



Gemüseaufläufe halten sich ebenfalls einige Tage im Kühlschrank und lassen sich auch wunderbar einfrieren. Iss auch jeden Tag einen frischen Salat aus deinem Garten.

Hier einige gesunde Rezepte

Sommer-Gemüsekuchen

2 Esslöffel Olivenöl
 2 gewürfelte Zwiebeln
 250 g Champignons
 1 Knoblauchzehe gewürfelt
 2 große, kleingeschnittene Karotten
 2 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
 2 Stangen Sellerie
 2 Tassen Blumenkohlröschen
 1 Tasse grüne Bohnen
 3 Tassen Brotkrümel
 1 Teelöffel Salz
 1 Teelöffel Schwarzer Pfeffer
 2 Esslöffel Maisstärke
 2 Esslöffel Sojasoße



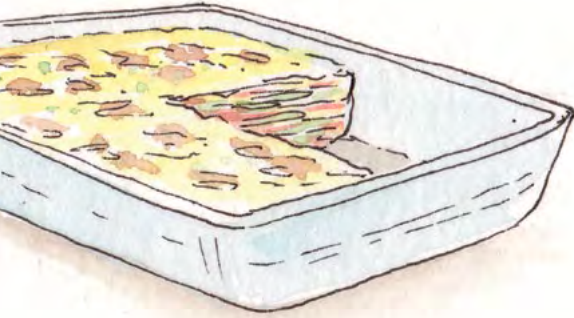
für den Teig: 2 Tassen Mehl, 1 Teelöffel Salz, ½ Tasse Gemüsebrühe, ½ Tasse Wasser

Mixe die Maisstärke mit der Sojasoße und ¼ Tasse Wasser und füge alles Gemüse hinzu. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Das Mehl und das Salz fein mischen, dann die Gemüsebrühe hinzufügen, bis Krümel entstehen, dann vorsichtig soviel Wasser zufügen, bis sich ein Teig formt.

Die Hälfte des Teiges wird nun in einer großen Auflaufform verteilt, an den Rändern wird er hochgezogen. Dort hinein kommt nun die Gemüsefüllung, obenauf wieder der dünn ausgerollte Teig. Die Ränder werden mit dem oben liegenden Teig gut verbunden. Dann kommt alles für 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Celsius.

Zucchini-Auflauf



- 1 Tasse Reibekäse
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Basilikum
- 3 Knoblauch-Zehen, gehackt
- Salz und Pfeffer
- 4 große Zucchini
- 5 Tomaten
- 125 g Butter
- 2 Esslöffel gehackte Zwiebel
- 1 Tasse Brotkrumen

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Dann vermische den Käse und die Kräuter. Nimm eine große Auflaufform und lege sie mit den dünn geschnittenen Zucchini-Scheiben aus. Darauf streichst du die Käse-Kräuter-Mischung. Dann lege die nächste Schicht aus den dünn geschnittenen Tomaten. Darauf kommt dann wieder der Käse-Kräuter-Mix, diesmal rühre aber noch die Brotkrumen unter. Das ganze kommt jetzt für 40 Minuten in den Ofen.

Blumenkohl- und Tomaten-Salat



- 1/3 Tasse Lein- oder Olivenöl
- 3 Esslöffel Essig
- Saft einer frischen Zitrone
- 1 großer, kleingehackter Blumenkohl
- 1/2 Tasse geschnittene rote Zwiebeln
- 1/2 Tasse kleingeschnittene Petersilie
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 gewürfelte Tomaten

Einfach alles mischen und für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!