



Erntezeit und Gaumenfreuden

Jetzt sind die Beeren los!

Wohl dem, der einen eigenen Garten hat. Oder zumindest einen Balkon mit ein bisschen Platz für Nutzpflanzen. Sommerzeit ist Erntezeit und für alle Leckermäulchen heißt es in diesen Wochen: Jetzt sind die Beeren los! In den Sommermonaten ist die Auswahl an frischen, heimischen Beeren besonders groß. Ob Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Stachelbeeren – die süß-sauren Früchtchen sind nicht nur lecker, sondern man kann sie zu vielen verschiedenen Sachen verarbeiten.

Beeren sind unglaublich vielseitig: Natürlich kann man sie pur genießen. Am liebsten vom eigenen Strauch gepflückt – aber bitte immer vorher waschen! Mit diesem guten Gefühl ist der Genuss gleich doppelt so groß.

Echte Beeren-Fans verarbeiten die Früchte zu den verschiedensten Dingen. Wie wäre es mit einem köstlichen Johannisbeerkuchen? Oder Sie nehmen die leckeren Früchte, um eigene Marmelade, Gelee oder Kompott herzustellen. In schöne Gläser gefüllt eine tolle Geschenkidee. Gerade in diesen Zeiten kommt Selbstgemachtes ja besonders gut an. Nachhaltig wertvoll und nahrhaft ist das Präsent allemal. Denn Beeren sind nicht nur lecker, sondern auch besonders gesund: Sie enthalten wertvolle Pflanzenfarbstoffe und reichlich Vitamin C – Heidelbeeren sogar dreimal soviel wie Orangen. Wussten Sie das?

Sommerzeit ist Partyzeit

Vielleicht steht ja bei Ihnen demnächst eine Sommerparty im Garten an? Auch hier punkten Sie bei Ihren Gästen mit selbstgemachten, fruchtig-frischen Drinks. Im Mixer mit Crushed Ice werden die Beeren zu einer köstlichen Erfrischung – mit Alkohol oder ohne. Vor allem Himbeeren eignen sich perfekt für einen leckeren Sommer Cocktail.

Unser Tipp: Himbeer Moscow Mule mit Wodka und Ginger Ale. Super lecker!
Das Rezept gibt es [hier](#).

Geht natürlich auch ohne Hochprozentiges. Wer auf Alkohol lieber verzichten möchte, mixt sich einen „Wild Berry Drink“. Der schmeckt nicht nur total erfrischend, sondern dank der frischen Zutaten schön fruchtig und beerig. Den „Mocktail“ kann man mit beliebigen Sommerbeeren, wie Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren aufpeppen. Vielleicht noch ein Rosmarin Zweig aus dem Kräuterbeet dazu. Sieht schön aus und kommt – Sie wissen schon – am besten aus dem eigenen Garten. Natürlich nachhaltig!

Apropos trinken: Die Pflanzenwelt braucht in diesen Tagen viel Wasser. Aber auch der Mensch benötigt an heißen Tagen mehr Flüssigkeit. Vergessen Sie das Trinken nicht, wenn Sie im Garten arbeiten. Optimal sind Mineralwässer oder Saftschorlen, denn sie ersetzen auch die durch das Schwitzen vermehrt verloren gehenden Mineralsalze. Zwei bis drei Liter pro Tag sollten es für Erwachsene schon sein.

Noch ein Tipp: Für die Arbeit im Garten sollten man die frühen Morgenstunden nutzen: Dann ist es noch kühl genug, um nicht allzu sehr zu schwitzen. Mit leichter Kleidung und natürlich mit bequemen Schuhen. Wie wäre es mit Fußbett-Pantoletten von natural sense? Die etwas dickeren Sohlen sorgen für festen Stand. Und die Riemen lassen sich dank Klett oder Schließen individuell an den Fuß anpassen.

Wir wünschen Ihnen traumhafte Tage im (eigenen) Garten.
Kommen Sie gut und gesund durch die heißen Wochen!



Extra-Tipps von Jung-Gärtner Lukas Alschner aus dem Sauerland, der mit seinem traumhaften Obst- und Gemüsegarten schon im WDR zu sehen war.

Worauf kommt es beim Anbau von Beeren an?

Lukas Alschner: Ganz klar auf den richtigen Schnitt. Es ist wichtig, dass die älteren Äste abgeschnitten werden. Das sollte man im Frühjahr tun und zwar an kalten, aber frostfreien Tagen.

Gilt das für alle Beeren?

Lukas Alschner: Im Prinzip ja. Bei Himbeeren sollte man die Äste 5 cm über dem Boden abschneiden. Die einjährigen Zweige bringen die besten Früchte. Genau wie beim Wein!

Oma's Rezept für Johannisbeer-Kuchen

Zutaten:

für den Knetteig:

250 g Mehl, 125 g Butter, 70 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 1 EL Sahne

für den Belag:

1 ½ l Johannisbeeren, 1 ½ EL Paniermehl, 3 Eier, 125 g Zucker, 1 P. Vanillinzucker, 100 g Mandeln oder Nüsse

Zubereitung:

Die Beeren auf den Teig geben. Eiweiß mit Zucker und Vanillinzucker sehr steif schlagen. Mandeln und Paniermehl unterheben und die Masse auf den Teig mit den Beeren streichen.

Bei 200 Grad 30 – 40 min backen! Guten Appetit!