



Presseinformation

Franz X. Hebenstreit, Pressesprecher
Tel.: 0043 676 848 790 737
franz.hebenstreit@naturimgarten.at

Weltvegetarier-Tag: Speisekammer Garten & Balkon

Herbstbeginn ist Erntezeit - auch am Weltvegetarier-Tag am 1. Oktober, liefert uns die Speisekammer im Garten und am Balkon einen reich gefüllten Erntekorb. Wer sein Obst und Gemüse heuer fleißig und nach den „Natur im Garten“ Kriterien ohne chemisch-synthetische Pestizide und chemisch-synthetische Düngemittel sowie ohne Torf gehegt und gepflegt hat, erntet gesunde Lebensmittel. Die Zucchini können jetzt schon einmal zur Größe einer Herkuleskeule herangewachsen sein, doch Angst vor der Zucchini-Schwemme braucht es nicht. Mit der Ernte ist es ähnlich wie mit dem Wetter: die Kleidung macht das Wetter und das richtige Rezept die Gemüsernte. Selbst Karotten- und Radieschengrün lässt sich zu schmackhaftem Pesto verarbeiten. Begehen Sie den Weltvegetarier-Tag mit dem Mut Neues zu probieren, denn die Speisekammer Garten & Balkon hält für alle Geschmäcker Köstliches bereit.

„Für die vegetarische Ernährung spielt Gemüse neben Obst, Kräutern und Nüssen eine tragende Rolle. Die Umwelt- und Klimabilanz eines Lebensmittels hängt davon ab, wo und wie es angebaut, transportiert und verpackt wurde. Daher ist Gemüse aus ökologischem Eigenanbau sowie das Haltbarmachen der eigenen Ernte folglich nicht nur gesund, sondern auch umwelt- und klimafreundlich“, so Katja Batakovic, fachliche Leiterin der Bewegung „Natur im Garten“.

Allerlei Zucchini zum Weltvegetarier-Tag

Am glattesten läuft die Zucchini Ernte, wenn die noch jungen Früchte laufend geerntet und verarbeitet werden. Die Überraschung über die Riesen-Zucchini und die Frage, was sich damit in der Küche noch anfangen lässt, kennen wahrscheinlich trotzdem alle Gartenfans. Angefangen bei mit allerlei Gewürzen und Kräutern interessant verfeinerter Suppe, über Zucchini-Erdäpfel-Karotten Puffer (aus dem Karottengrün lässt sich übrigens Pesto machen), Ofengemüse oder klassische gebackene Zucchinischnitten mit frischem Salat und Dip bis hin zum süßen Zucchinikuchen lassen sich auch aus Riesen-Zucchini schmackhafte Gerichte zubereiten.

In der neuen „Natur im Garten“ Blog-Serie zeigen wir Ihnen gemeinsam mit „Tut gut!“ praktische Rezepte, mit welchen Sie Ihre Ernte schmackhaft haltbarmachen können. Dort finden Sie im Blog „Buntes Wurzelgemüse“ unter anderem auch ein tolles Rezept für ein Karottengrün-Pesto. Apropos Zucchini: wer auf Getreidenudeln verzichten

möchte, kann stattdessen aus kleineren Zucchini mit dem entsprechenden Schneider kalorienarme Gemüsenudeln, auch „Zoodles“ genannt, machen. Diese passen perfekt zum Karottengrün-Pesto: www.naturimgarten.at/blog

