Felsenbirne

In unserem Garten wachsen Felsenbirnen. Diese empfinde ich als wahre Pracht. Im Frühling blüht sie weiss. Im Sommer trägt sie zuerst hellrote, dann dunkelrote bis zu dunkelviolette Früchte, die mir besonders gut schmecken. Im Herbst verfärben sich die Blätter in ein wundervolles Rot.

Felsenbirnen sind kleine Sträucher. Die Felsenbirne sieht schön aus, wächst nicht zu dicht und ist eine Abwechslung in jedem Permakulturgarten. Zudem bietet die Felsenbirne tollen Nektar für Insekten und sieht auch verschiedene Vögel an.

Die Felsenbirne gehört zu den heimischen Wildobstarten. Sie sind eine von den wenigen Wildobstarten, die man unverarbeitet essen kann. Mich erinnert der Geschmack an Heidelbeeren, die ich auch sehr mag.

Botanisch zählt die Felsenbirne zu den Kernobstgewächsen und gehört damit zur Familie der Rosengewächse.

Die Felsenbirnenfrüchte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe sowie Gerbsäure. Die Beeren können bedenkenlos direkt von Strauch gegessen werden, lassen sich aber auch hervorragend zu Marmelade und Likör verarbeiten. Vögel mögen die Felsenbirnenfrüchte auch sehr. Sie ernten jeweils fleissig mit.

Die Felsenbirne im Frühling blüht in weiss.

Dieser Artikel wurde am 20.04.2019 veröffentlicht.

Frühlings-Salat

Ich schätze den Rhythmus der vier Jahreszeiten. Da wir vorwiegend saisonal und regional essen, verändern sich mit den Jahreszeiten „unsere“ Nahrungsmittel und somit die

Zusammensetzung vieler unserer Speisen. Im Frühling nehme ich das helle Grün und die gelblichen Farbtöne besonders wahr. Mit frischen Kräutern und essbaren Blüten steckt der Frühling in unseren Mahlzeiten.

Zutaten:

- Regionale Frühlingssalate (z.B. Kopfsalat, Schnittsalat, Eichblatt)
- 3 bis 6 Radieschen
- 1 Handvoll Schnittlauch
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 bis 5 Bärlauchblätter oder später in der Saison Bärlauchblüten und/oder Bärlauchpesto
- 2 Frühlingszwiebeln (Es kann die ganze Frühlingszwiebel verwendet werden.)
- 5 bis 10 Primelblüten
- 5 bis 10 Gänseblümchenblüten
- 1 Portion Winterliche Salatsauce (jedoch mit Frühlingszwiebeln anstelle von Schalotten)

Zubereitung:

Salat und Zutaten gründlich waschen.

Alle Zutaten ausser die Blüten klein schneiden.

Die Zutaten mit der Salatsauce vermengen.

Den Salat beifügen und kurz vor dem Servieren mischen.

Den Salat mit den Blüten garnieren. Wer keine Blüten zur Hand hat, kann den Salat auch mit gerösteten Sonnenblumenkernen, gerösteten Pilzen oder Croutons verfeinern.

Den Frühlingssalat essen wir häufig als Vorspeise.

Der Salat passt wunderbar zu Schalenkartoffeln und/oder Spargeln.

Dieser Artikel wurde am 30. März 2016 veröffentlicht.

Bärlauch-Chili-Salz

Meine liebste Kräutermischung ist das Bärlauch-Chili-Salz. Ich trockne jeweils die Kräuter selber. Es ist jedoch auch möglich, gekaufte Kräuter für die Mischungen zu verwenden. Für die Kinder verwende ich mildes Kräutersalz, weil sie scharf (noch?) nicht mögen.

Zutaten:

- 5 Teile Meersalz
- 3 Teile Bärlauch
- 1 Teil Knoblauch
- 1 Teil Peperoncini (oder mehr je nach Schärfe)
- 1 Teil Karotten
- 1 Teil Schnittlauch
- 1 Teil Lauch

Zubereitung:

Die getrockneten Gewürze mit der Hand etwas zerreiben und einzeln im Mixer oder im Mörser mahlen.

Getrocknete Zutaten mit dem Meersalz mischen.

Natürlich kann man das Salz auch weglassen und hat einfach eine Kräutermischung.

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Salatkräuter

Damit ich auch im Winter für den Salat Kräuter habe, trockne ich in der Saison viele Kräuter. Diese mixe ich in der kalten Jahreszeit. Je nach Kräuterangebot ändere ich manchmal die Zutaten. 2016 wuchs bei uns Basilikum schlecht. Wir brauchten das Basilikum frisch und es gab zu wenig zum Trocknen. Ich nahm Bohnenkraut für die Salatmischung anstatt Basilikum.

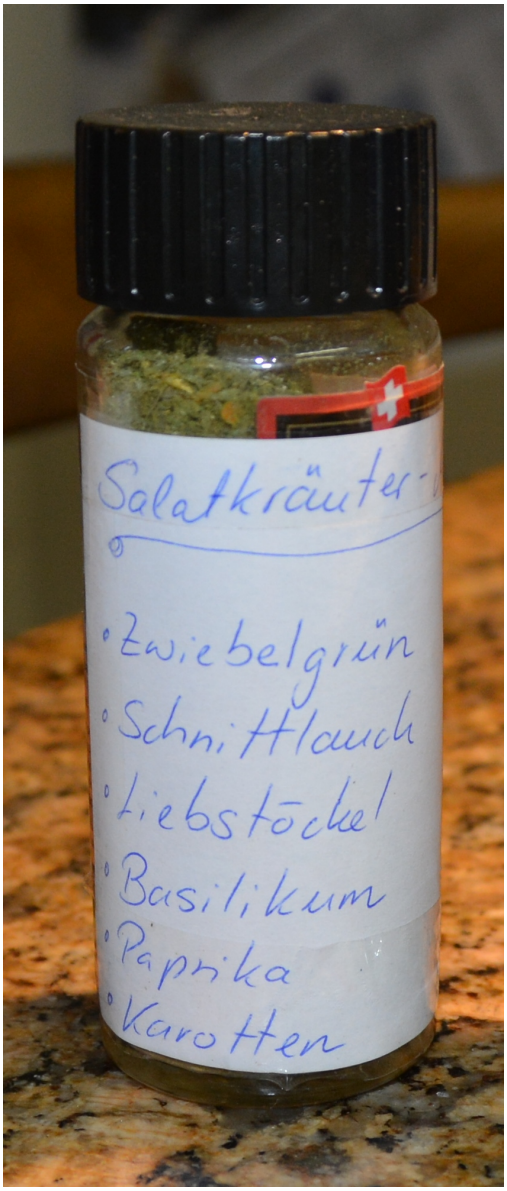
Zutaten:

- 2 Teile Zwiebelgrün
- 2 Teile Schnittlauch
- 2 Teile Liebstöckel
- 1 Teil Basilikum
- 1 Teil Karotten
- 1 Teil Peperoni

Zubereitung:

Die getrockneten Gewürze mit der Hand etwas zerreiben und einzeln im Mixer oder im Mörser mahlen.

Alles vermengen und in Streugewürzdosen abfüllen.



Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Geröstete Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne mag ich auf ganz verschiedene Art und Weise. Mit den Kernen kreiere ich zum Beispiel meine eigenen Sonnenblumenkern-Aufstriche. Für Salate röste ich Sonnenblumenkerne an. Auf Salat schmecken mir die Kerne sehr

gut. Sie verleihen dem Salat Knoblauch-Geschmack, den ich liebe.

Die Sonnenblumen im Garten zu haben, ist ein besonderes Geschenk für mich. Die Kerne überlassen wir jeweils den Vögeln.

Zutaten:

- 100g Sonnenblumenkerne (oder andere Kerne)
- 1 Teelöffel Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzeh
- Kräutersalz (z.B. Bärlauch-Chili-Salz)

Zubereitung:

Öl in die Pfanne geben und die Sonnenblumenkerne dazu geben.

Auf hoher Stufe die Kerne anbraten. Dabei stetig umrühren.

Sobald sich die Kerne verfärben die Pfanne sofort vom Herd nehmen.

Die Knoblauchzehe direkt auf die Sonnenblumenkerne pressen und gut umrühren.

Mit dem Kräutersalz würzen. Die Kerne gut umrühren und in der Pfanne lassen bis sie ausgekühlt sind.

Ich röste die Kerne meistens in etwas grösserer Menge an. Sie stehen auf unserem Esstisch bereit für Salate.

Unsere Sonnenblumen im Garten im September 2015

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.