



Der 1. Oktober ist Weltvegetarier-Tag:

Glücklich der NATUR im GARTEN Gärtner: er profitiert von seinem gesunden Obst und Gemüse. Der Ernteüberfluss kann mit dem richtigen Rezept das Gemüse für die Wintermonate sichern. Karotten- und Radieschengrün lässt sich zu schmackhaftem Pesto verarbeiten. Also feiern auch Sie den Weltvegetarier Tag mit gesundem eigenen Gemüse und Obst aus dem Garten.

„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 besten 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 Zuchchinscheiben mit frischem Salat und Dip bis hin zum süßen Zuchchinkuchen 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 Zuchchins mit dem entsprechenden Schneider kalorienarme Gemüsenudeln, auch „Zoodles“ genannt, machen. Diese passen perfekt zum Karottengrün-Pesto: www.naturimgarten.at/blog

Webinar „Gartentipp des Tages“ (online & kostenlos)

Montag, 02.10.2023, 18.00 Uhr: Maroni für den Garten

Mittwoch, 11.10.2023, 18.00 Uhr: Wildobst ernten und trocknen

Lassen Sie sich online mit kurzen und knackigen Tipps rund um den Garten versorgen. Mit unserer Webinarreihe „Gartentipp“ erhalten Sie zwei Mal wöchentlich - jeden Montag und Mittwoch um 18 Uhr - live frische Garten-News von den „Natur im Garten“ Fachleuten. Detaillierte Informationen zu unseren kostenlosen Webinaren finden Sie unter www.naturimgarten.at/webinare

