

Gartenhinweise 2022

Monat Dezember



Liebe Gartenfreunde,

der Garten schläft inzwischen aber die Mikroorganismen arbeiten fleißig unter der Mulchdecke, die wir unseren Beeten aufgelegt haben. Damit ist die fruchtbare und schon einmal vorgelockerte Erde für das Frühjahr gesichert. Die Gartengeräte, einschließlich der Baumscheren sind auch für das Frühjahr vorbereitet.

Jetzt heißt es gesund durch den Winter kommen. Zum Glück hat der gelernte Kleingärtner vorgesorgt und so manche gesunde Kost im Keller, eingemietet oder vielleicht auch eingeweckt oder eingefroren.

Ich möchte hier wieder einmal auf den Kürbis zu sprechen kommen. Angeregt wurde ich sowohl durch unsere Hokkaido- und Muskat- Kürbisse, die im Keller auf die Verwendung warteten als auch durch einen Artikel in der Zeitung mit dem Titel „ Mit dem Kürbis gesund durch den Winter“. Der Kürbis gehört zur leichten Kost und ist reich an Beta-Carotin, Vitamin C u. E die antioxidativ und entzündungshemmend wirken. Außerdem sind Kürbisse reich an Lutein und Zeaxanthin, die sich fördernd auf die Sehkraft und die Gesundheit der Augen auswirken. Der Kürbis und seine Kerne enthalten auch viel Magnesium das für die Knochen bzw. das Skelett des menschlichen Körpers wichtig ist. Magnesium wird außerdem für die Nerven und das Gehirn sowie für die Regulierung des Blutdrucks und der Muskeltätigkeit benötigt. Unter den Gemüsen und Früchten enthalten Kürbisse das meiste Magnesium.

Besonders wertvoll ist Kürbis auch für Menschen die gesundheitlich angeschlagen sind und ein schwaches Magen-Darm-System haben. Kürbis ist gut für die Milz und die Leber und nährt das Blut.

Jetzt habe ich für die Kürbis- u. Lamm-Fleisch-Freunde ein sehr nahrhaftes und gesundes Rezept. Übrigens, Lammfleisch ist ebenfalls sehr gesund, denn es beinhaltet auch viele wichtige Vitamine.

Ich suchte in meinem kleinen Kürbisbüchlein, was ich mal von meiner Nachbarin im Garten für die Bewässerung im Urlaub bekommen hatte, ein Rezept für meinen Hokkaido und Muskat-Kürbis und fand dieses Rezept, was ich für die Familie gekocht hatte und nur Lob bekam.

Lamm-Ragout mit Kürbis (würzig-aromatisch)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten Garzeit ca. 1h

Zutaten für 6 Portionen:

2 Zwiebeln – 1 Knoblauchzehe – 600g Lammschulter (o. Knochen) – 3 EL Olivenöl – 2 EL Tomatenmark - 500ml trockener Rotwein – 1L Gemüsebrühe – Salz und Pfeffer – 1 EL Paprika, edelsüß – 1 Lorbeerblatt – 1kg Kürbis – Zitronenabrieb – 1,5 EL Kräuter der Provence – 200g saure Sahne

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch fein würfeln-Fleisch waschen, trocken tupfen und in 3cm große Würfel schneiden-in großem Topf mit dem Olivenöl rundum anbraten-Tomatenmark zugeben u, anrösten-1/4 l Wein angießen u. runter schmoren lassen-Zwiebel u. Knoblauch zugeben und etwas andünsten-Brühe u. restlichen Wein angießen- mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Lorbeerblatt würzen-ca. 60' zugedeckt schmoren lassen-Kürbis waschen, außer Hokkaido schälen und in ca. 3cm große Stücke schneiden-nach 35' mit Zitronenschale, Kräutern der Provence zum Fleisch geben und mitgaren-Ragout mit Salz u. Pfeffer abschmecken und je einem Löffel saurer Sahne servieren.



Foto: Schmidt 11.22/ Muskatkürbis gezogen aus einem Kürbis von 2014



Naturreis oder Nudeln passen gut dazu.

Eine schöne Vorweihnachtszeit und angenehme Feiertage wünscht allen Kleingärtnern des RV

Der Kreisfachberater