

La Dolce Vita

Die Natur hat sich ja einiges einfallen lassen, um uns zu verführen. Und das auf ganz gesunde Art. Zeit für ein Loblied aufs farbenfrohe Reich von Obst und Beeren.

Manche kulinarische Verlockung wird erst durch ihr fruchtiges Herz zum überraschend sinnlichen Vergnügen. Denken Sie nur an all die Hauptgerichte und Snacks, denen ohne freche Früchtchen einfach der Pfiff fehlen würde: Äplermagronen mit Apfelmus, Wild mit Preiselbeeren, Tête de Moine mit Birnen, Aprikosen-Speckröllchen, Currypoulet mit Pfirsichen oder fruchtige Chutneys. Und erst die Desserts – Fruchtsalate, Mousses, Fruchtcremes und -torten, und nicht zu vergessen Weine,



Die Aprikose ist zwar anspruchsvoll punkto Klima, dafür aber eine besondere Köstlichkeit – ob frisch vom Baum, getrocknet, als Konfi oder fruchtiger Edelbrand.

Säfte und Fruchtmischgetränke wie der berühmte Kir Royal oder ein kühles Bier mit zartem Holundergeschmack.

Pflegen, pflücken, naschen

Falls Ihnen nun gerade das Wasser im Munde zusammenläuft: Vielleicht ist es an der Zeit für Ihren eigenen Naschgarten voller Obst und Beeren. Es gibt doch kaum etwas Schöneres als im Frühling die ersten grünen Triebe zu begrüßen, die Blüte von Bäumen und Sträuchern zu bewundern und mitzuverfolgen, wie sich Früchte bilden. Klar, dass Sie dabei als Gartenfreunde alles unternehmen, um im Sommer oder Herbst eine farbenfrohe Ernte einzubringen. Pflücken und gleich geniessen? Das gehört einfach dazu!

Erstaunliche Vielfalt

Wer sich zum ersten Mal mit dem Obst- und Beerenreichtum in Deutschschweizer Gärten beschäftigt, stellt bald fest: Es ist bemerkenswert, was in unseren Breitengraden gedeiht.



Ganz nach Vorliebe als Frucht, Apfelmus oder Kuchen genossen: Mit einem Pro-Kopf-Konsum von fast 16 kg liegt der Apfel hierzulande an der Spitze.

Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren und Johannisbeeren gehören natürlich dazu. Äpfel, Zwetschgen, Birnen, Pflaumen, Trauben und Kirschen haben ihren festen Platz. Einige der selteneren Sorten der Stiftung Pro-SpecieRara stellen wir Ihnen auf Seite 14 vor. Schon etwas weniger bekannt ist, dass sich auf der Alpennordseite auch südlich anmutende Leckerbissen wie Feigen, Aprikosen und Kiwis,

Nektarinen oder Mirabellen wohlfühlen. Dazu kommen neuerdings winterharte Exotinnen wie die Goji-Beere oder die immer beliebtere Cranberry (mehr dazu auf Seite 19).

Auf gute Gesundheit!

«Guten Appetit» heisst im Naschgarten immer auch «Zum Wohl», und zwar im engen Sinne des Wortes, denn unser Organismus liebt Früchte und Beeren. Manche enthalten besonders viele Vitamine. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend oder beugen Müdigkeit, Diabetes, Zellschädigungen und gar Krebs vor. Die Liste heilender Anwendungen ist lang. Ebenso empfehlenswert: Gemüse, Salate, Nüsse und Kräuter. Aber das Erlebnis, in eine erntefrische, süsse oder vielleicht auch herbe Frucht zu beissen, ist eben aus Sicht der Naschgartenfreunde durch nichts zu ersetzen.

Tipps und Tricks nach Mass

Vielleicht fragen Sie sich nun, was in Ihrem essbaren Garten besonders gut wachsen würde. Dabei dürfen Sie nach Lust und Laune experimentieren und aus Erfahrung lernen. Oder aber Sie machen es sich von Beginn weg leicht und holen sich in Ihrem Zulauf Gartencenter fachkundige Beratung. Unser Team ist herzlich gerne und mit viel Kompetenz für Sie da. Sie wollen Tipps und Tricks rund um die Uhr? Besuchen Sie www.zulaufquelle.ch für Pflanzvideos, Pflanz- und Erntekalender, Tipps zur Schädlingsbekämpfung und vieles mehr.



Aperodrinke, Saft, Sirup, Konfi oder Desserts – aus Holunder lassen sich von der Blüte bis zur Frucht leckere Feinigkeiten herstellen.