



EINFACH ZUM ANBEIßEN

Im Juli werden die ersten Früchte der „Lilli“ reif – Groß und Klein beißen gerne sofort in die knackigen Früchte. Gurken sind der perfekte Sommersnack: Sie sind kalorienarm, machen dennoch satt und bringen reichlich Flüssigkeit mit. Sie enthalten verschiedenste Vitamine, Mineralstoffe sowie Antioxidantien, die das Risiko von Herzerkrankungen und anderen Entzündungsprozessen verringern.

Ganz nebenbei sind Gurken gut für die Verdauung, denn die Schale bringt viele unlösliche Ballaststoffe mit.

Die Vitamine B1, B5 und B7, die besonders reichlich in Gurken stecken, sollen einen positiven Einfluss auf den Umgang mit Ängsten und Stress haben. In der Ayurveda-Lehre wird der Gurke zugeschrieben, dass sie für frischen Atem sorgt.

KAUFEN WO'S WÄCHST!

Sie schätzen Pflanzen in bester Qualität und Frische, Verantwortung für Natur und Umwelt, Beratungskompetenz, Regionalität? – Genau das schätzen auch wir. Und wir handeln danach!

Dass man Pflanzen dort kauft, wo sie heranwachsen, ist früher wie heute bei den Gärtnereien und Baumschulen vor Ort möglich. Denn Regionalität im Einkaufskorb muss sich nicht nur auf Lebensmittel beschränken. Auch Zierpflanzen, Stauden, Gehölze, Gemüse und Obst, die in regionalen Gärtnereien erzeugt werden, machen lange Transportwege überflüssig und sind vorteilhaft für alle, die in der Region leben.

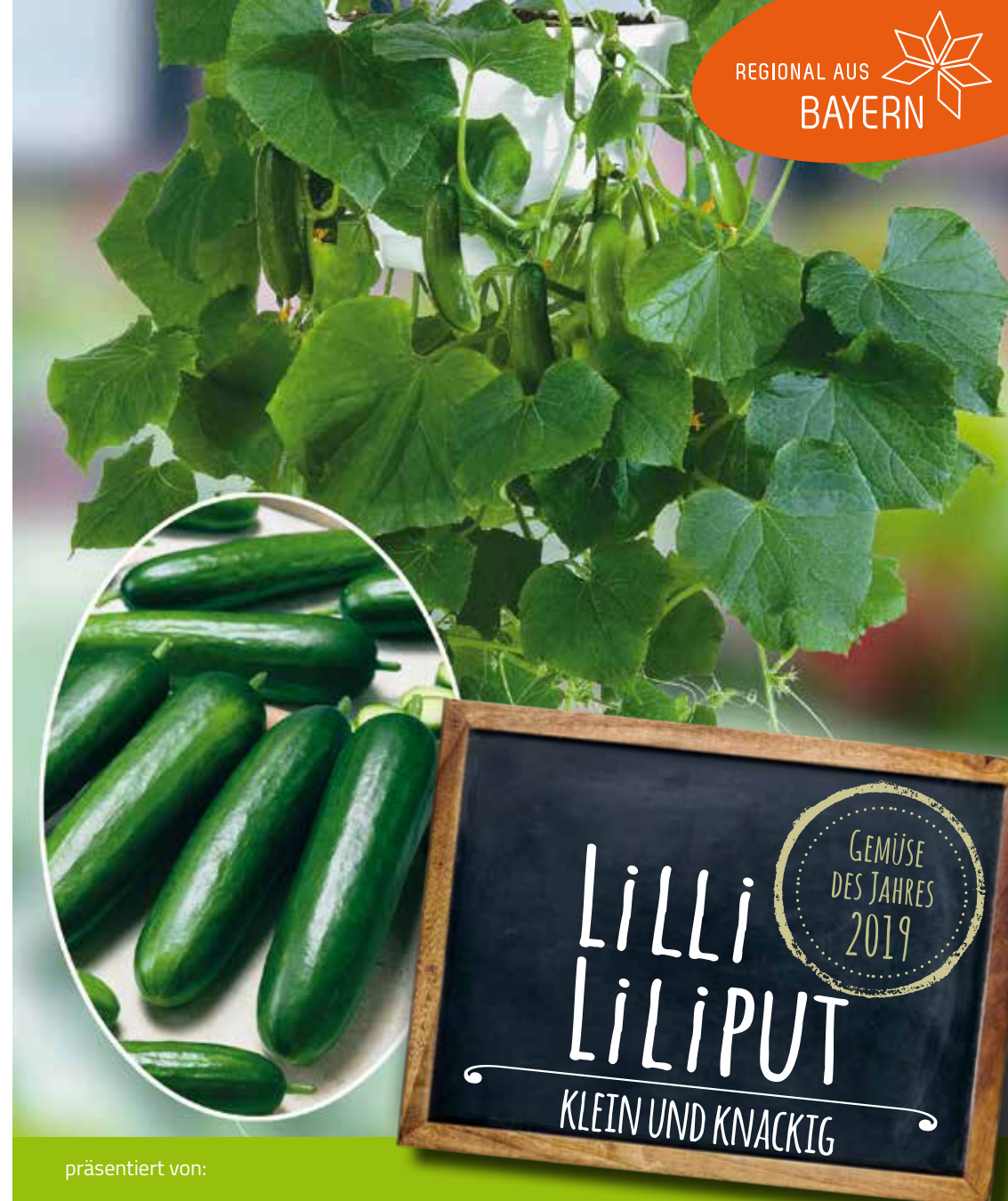
Die Mitglieder des Bayerischen Gärtnerei-Verbandes und der Interessengemeinschaft „Ihre RegionalGärtnerei“ produzieren deshalb auf umweltbewusste und ressourcenschonende Art. Viele der Betriebe tragen als regionaler Arbeitgeber und als Ausbildungsbetrieb zum Erhalt von Arbeits- und Ausbildungsplätzen in der Region bei.

Entdecken deshalb auch Sie die regionale Einkaufsvielfalt in Ihrer Gärtnerei.

Die Adressen der Fachbetriebe finden Sie unter
www.gaertner-in-bayern.de und
www.ihre-regionalgaertnerei.de



Bildnachweise:
 Titel und Innenseite Bild links: Volmary | Innenseite Bild rechts: Radloff



präsentiert von:



LILLI LILIPUT – KLEIN UND KNACKIG

Gurken gehören einfach zum Sommer. Kaum etwas ist so erfrischend und gesund bei großer Hitze wie der Biss in eine kühle Gurkenscheibe oder ein schmackhafter Gurkensalat. Gerade die kleinen unter den Gurken erfreuen sich daher zunehmender Beliebtheit. Von der Natur in eine glatte Schale verpackt, sind sie das ideale „Gemüse to go“. Warum also nicht einmal Gurken im eigenen Garten oder auf dem Balkon ausprobieren?

Der Anbau der klassischen Schlangengurken im eigenen Garten erfordert einen geeigneten Platz, einen ausgezeichneten Boden und sehr viel Wärme - am besten ist ein kleines Gewächshaus. Viel leichter hat man es da mit der praktischen Gurkensorte, die die bayerischen Gärtner nun anbieten. Denn nicht nur ihre Früchte bleiben handlich. Auch die Pflanze braucht nur so viel Platz, wie sie in einer Blumenampel oder einem großen Topf vorfindet. Und dabei trägt sie Früchte wie eine Große: So einfach ist es, sich selbst mit gesunden Snackgurken zu versorgen.

Das „Gemüse des Jahres“ bieten die Mitgliedsbetriebe des Bayerischen Gärtnerei-Verbandes und der Initiative „Ihre Regional-Gärtnerei“ exklusiv an.

Beste Gärtnerqualität und Produktion in der Region sind auf diese Weise garantiert!

ERFRISCHENDE FRÜCHTE AUS EIGENEM ANBAU

Auch wer nur einen Balkon oder eine Terrasse hat, findet den passenden Platz für die „Lilli“ – sofern sie in gute Pflanz Erde vom Gärtner gesetzt wird. Voraussetzung ist allerdings ein sonniger Platz.

Wer die Lilli auf dem Beet anbauen möchte, sollte den Boden mit einem schwarzen Mulchvlies abdecken. So bleiben die Früchte sauber und die Erde erwärmt sich im Frühjahr rasch – das fördert einen guten Start der wärmeliebenden Pflanzen. Alternativ lassen sich die Triebe der Lilli an einer Tomatenspirale o.ä. nach oben leiten.

Wer sich seine Lilli schon früh im Jahr holt, kann sie in kühlen Nächten mit weniger als 10°C anfangs noch mit einem Vlies, einer Haube oder einfach einem darüber gestülpten Karton schützen.

Wird es dann wärmer, legt die Lilli richtig los! Für das Wachstum braucht sie wöchentlich flüssigen Dünger (sofern sie nicht bei der Pflanzung schon mit Langzeitdünger versorgt wurde).

Auch im Kleingewächshaus fühlt sich die „Lilli“ wohl und erfreut jeden Hobbygärtner mit einer reichen Ernte.

GURKENMÄNNCHEN

Zutaten für 4 Portionen:

700 g Cocktailtomaten, halbiert
Salz und Pfeffer
250 g Parmesan, geriebenen
1-2 gepresste Knoblauchzehe(n)
100 g Pinienkerne, ohne Fett geröstet
1 Bund Basilikumblätter
6 -8 EL Olivenöl
500 g Spaghetti

Halbierte Tomaten in eine große Schüssel geben, kräftig salzen und pfeffern. Parmesan darüber geben und den gepressten Knoblauch. Pinienkerne darauf verteilen, danach das Basilikum darüber streuen. Olivenöl darüber träufeln. Die Tomaten am besten über Nacht ziehen lassen.

Wasser aufsetzen, die Spaghetti bissfest kochen.

Die Soße unter die heißen Spaghetti unterheben und genießen!

Die „Soße“ erwärmt sich nur durch die Spaghetti - ein leckeres Essen an heißen Tagen und auch für Besuch gut vorzubereiten.

