



Foto: Martin Wiesner

NATUR IM GARTEN

Angelika Ertl-Marko

redaktion@woche.at

Grüne Smoothies aus dem Garten

Kräftiges Grün, Powersnack und Sommersalate – so ein Beet lässt sich leicht selbst anlegen. Auch auf Balkon und Terrasse sind Mischsalate leicht zu ziehen. Salate und Mangold sind dafür eine fantastische Basis.

Ich setze gerne sehr viel Mangold an, denn wenn Schnecken vorhanden sind, dann lassen diese auf alle Fälle den Mangold über. Auch der Neuseeländerspinat ist ein tolles Smoothiegrün und wird bei gutem Boden bis zu einem Quadratmeter groß. So kann man immer etwas ernten und der Boden ist gleichzeitig beschattet.

Melde und Amarant sind ebenso leicht in der Pflege wie auch Asiagrün und Schnittsalate. Bei Kohlrabi und den Roten Rüben können Sie die kleinen Blätter ebenso ernten. Sommerportulak ist mild im Geschmack, Rucola gibt Smoothies eine Schärfe. Auch Apfelminze, Karotten, Erdbeeren und Andenbeeren sowie Dill und Petersilie sorgen immer für neue Geschmacksrichtungen im grünen Saft.

Smoothies für Kinder werden am besten mit einer süßen Banane angereichert, obwohl meine elfjährige Nichte auch sehr gerne Bitterstoffe bevorzugt.

Ihre Angelika Ertl-Marko

Service-Angebot von „Natur im Garten“ Steiermark:

Kostenlose Beratung am Gartentelefon Steiermark 03334/31 700, www.oekoregion-kaindorf.at