Wertvolle Bohnen

Grüne Bohnen zeichnen sich durch hohe Gehalte an Kalium bei niedrigen Natrium- Gehalten aus. Der dadurch entstehende wassertreibende Effekt entlastet Herz und Kreislauf. Bestimmte Inhaltsstoffe (Lignane und Enzyme) gelten als krebshemmend. Das kalorienarme Gemüse weist zudem einen hohen Gehalt an Vitamin C auf und enthält etwa ein Achtel soviel Kalorien wie die nahrhafteren Trockenbohnen. Letztere sind kohlenhydratreich und eines unserer eiweißreichsten Gemüse.

E. Schmitt

Unkraut aufessen

Unkrautbekämpfung gehört zu den weniger spaßmachenden Tätigkeiten im Garten. Wenn allerdings, nach mühevoller Arbeit, ein leckerer Salat winkt, wird die Sache schon erträglicher. Das man aus manchen Wildkräutern sehr gute Speisen zubereiten kann, habe ich schon mehrfach im „Leipziger Gartenfreund“ beschrieben. Diesmal ein Rezept für **Löwenzahnsalat**; 400 g gewaschene Löwenzahnblätter werden klein geschnitten. Zwei Möhren und zwei Äpfel werden ebenfalls klein geschnitten und alles in einer Schüssel mit 2 EL Öl, 150 g Jogurt, ½ TL Salz, 1 EL Zitronensaft, eine Prise Zucker gemischt. Auf den fertigen Salat kann man noch gehackten Nüsse oder/ und gewürfelten Käse geben. Guten Appetit.

E. Schmitt

Bei bedecktem Himmel pflanzen

Nach den Eisheiligen, Mitte Mai, können frostempfindliche Sommerblumen und Gemüse, wie Tomaten, Kürbisse und Gurken ins Freie gepflanzt werden. Trübe Tage, Regenwetter und niedrige Temperaturen erhöhen die Anwachsrate. Auf keinen Fall dürfen Jungpflanzen ohne Abhärtung, bei prallem Sonnenschein, gepflanzt werden. Empfindliche Pflanzen können großen Schaden nehmen oder gar absterben, wenn bei Sonne nicht wenigstens schattiert wird. Übrigens, mit organischem Dünger, wie Hornspäne oder pelletiertem Rinderdung, der gleichzeitig mit dem Pflanzen eingearbeitet wird, erhalten die Pflanzen einen guten Start.

E. Schmitt