

REZEPT



Lassi – die kühle Erfrischung

Bei diesen heissen Temperaturen in den vergangenen Tagen sorgt eine Glace oder ein kühles Getränk für die wohltuende Erfrischung. Zur Abwechslung lässt sich mit minimalem Aufwand auch mal was Besonderes, zum Beispiel ein Lassi – ein Jogurtgetränk – herstellen. Es ist nicht nur erfrischend, sondern auch gesund.

Zutaten für ein Zitronenmelissen-Lassi

Für 4 Personen: Eine Handvoll Zitronenmelissenblätter, zur Dekoration Blüten, zum Beispiel Schwarzdorn, Schlüsselblumen, Gänseblümchen usw.
500 g Jogurt
¼ TL gemahlener Kardamon
etwas Honig
0,5 bis 1 l Wasser (je nach Bedarf), eine Prise Salz

Zubereitung

Alle Zutaten mixen, in Gläser verteilen und mit Blüten und Melisse dekorieren. Kühl servieren. Als Zutaten für ein Lassi-Getränk eignen sich Kräuter oder Früchte – je nach Saison. So zum Beispiel auch frische Aprikosen und zur Dekoration in Streifen geschnittener Basilikum. Lassis können als süsse oder würzige Varianten zubereitet werden.

Kluge Planung bringt Ertrag

Gemüse / Am vierten Liebegger Frühlingsrundgang informierte Gartenfachfrau Thalia Notter über Fruchtfolge bis -wechsel.

GRÄNICHEN ■ Mancher Gartenneuling steht ratlos vor den Beeten, die er mit viel Begeisterung vorbereitet und bepflanzt hat und fragt sich, warum die Bohnen nicht wachsen oder weshalb der Sellerie gelbe Blätter hat. Manchmal ist guter Rat nicht teuer, denn im Garten ist es wie bei den Menschen: Man findet optimale Lebensbedingungen oder fühlt sich am zugeeilten Platz nicht wohl – man versteht sich mit den anderen oder man mag sich nicht. Darum ist es gut, wenn man für den Nutzgarten eine Gartenplanung erstellt, in der Fruchtwechsel, Fruchtfolge und Mischkulturen berücksichtigt werden.

Grundplanung mit vier Bereichen

Fruchtwechsel beschreibt den Wechsel der Pflanzenfamilien von einer zur nächsten Fläche. Nach Möglichkeit sollte Ge-



Thalia Notter erklärt, wie Beinwell-Jauche angesetzt wird.



Mit der Gartenplanung ist es nicht getan, jäten gehört auch dazu: Gartenfachfrau Thalia Notter zeigt wie.

(Bilder Erika Lüscher)

müse der gleichen Familie erst nach vier Jahren wieder im gleichen Beet gesetzt oder ausgesät werden. Damit kann man Krankheiten und Bodenmüdigkeit vorbeugen. Gartenfachfrau Thalia Notter empfiehlt, eine Grundplanung mit vier Bereichen für die verschiedenen Pflanzenfamilien (Kreuzblütler, Schmetterlingsblütler, Doldenblütler und Nachtschattengewächse) vorzusehen. Das vereinfacht die Rotation im Vierjahresturnus.

Bei der Fruchtfolge werden die Nährstoffansprüche der Pflanzen und der Düngungsbedarf berücksichtigt. Am ein-

fachsten ist es, wenn die Gartenbeete im Frühling mit einer Grunddüngung aus Kompost und organischem Dünger vorbereitet werden. In der Regel reicht das aus für alle Pflanzungen bis im Herbst. Starkzehrer, eventuell auch die Mittelzehrer, erhalten während der Wachstumsphase eine Kopfdüngergabe.

Mischkultur ist empfehlenswert

Sehr empfehlenswert für den Gemüsegarten ist die Mischkultur: Im ersten Jahr werden Starkzehrer und Schwachzehrer gemischt. Im zweiten Jahr plant

man auf dem gleichen Beet Mittelzehrer und Schwachzehrer ein. Vor- und Zwischenkulturen sorgen dafür, dass die Erde immer geschützt bleibt und die Mikroorganismen ein günstiges «Arbeitsklima» vorfinden.

Der Theorie im Schulzimmer folgte der praktische Anschauungsunterricht im neu angelegten Schulgarten an der Liebegg.

Hier ist alles im «grünen Bereich», und es gedeiht in gemischter Abwechslung: Bereits haben Salat und Spinat als Vorkulturen zum Teil den erstarkten Kohlraben und dem Lattich Platz gemacht. Die blühenden

Erbsen versprechen einen schönen Ertrag. Auch die wärmeliebenden Pflanzen wie Zucchini und Co. haben sich gut akklimatisiert.

«Gute Nachbarn» – genau so wichtig wie «grüner Daumen»

Damit sich die Pflanzenkinder gut entwickeln können, braucht es genügend Abstand zwischen den Reihen und den Setzlingen. Und dann ist, wie gesagt, zwischen guten und schlechten Nachbarn zu unterscheiden – sonst nützen weder Dünger noch ein «grüner Daumen» etwas.

Erika Lüscher

Die Fachmesse der Grünen Branche

öga Koppigen

KURTH & SCHEIDEGGER GmbH
Gabelstapler Fördertechnik



3414 Oberburg Tel. 034 423 14 43 Fax 034 423 14 44
info@kurth-scheidegger.ch

Leureko AG 5080 Laufenburg

Kompostierung / Rekultivierung
info@leureko.ch 062 874 00 84

Öega, 25. – 27. Juni Sektor 9.3/St. Nr. 482

Compostière La Coulette

1092 Belmont-sur-Lausanne 021 784 27 45
www.coulette.ch mef@coulette.ch

Öega, 25. – 27. Juni Sektor 9.3/St. Nr. 482

Hersche Airtrock GmbH 6263 Richenthal

Schuh-, Stiefel-, Kleidertrocknungssysteme
www.airtrock.ch 062 / 758 53 53

Öega, 25. – 27. Juni Sektor 8.5/St. Nr. 192

EM Schweiz AG 3508 Arni

Mikroorganismen für die Landwirtschaft
www.em-schweiz.ch 031 701 12 12

Öega, 25. – 27. Juni Sektor 8.8/St. Nr. 272