**Ihr Pflanzenexperte**

Herr/Frau Krautkopf von der Gärtnerei Grünzeug   
(Bitte Name einsetzen)

gibt Ihnen den folgenden **Trendtipp:**

**Antipasti aus eigener Ernte:**

**Frischer Genuss – bewahrt in Öl**

Wer die mediterrane Küche liebt, kann und darf sie mit einer pfiffigen Idee gleich zweimal genießen: Einmal frisch gepflückt von Balkon oder Terrasse, ein zweites Mal später, wenn er Teile seiner frischen Ernte in Öl einlegt.

Für beides eignen sich die kleinen Naschpflanzen aus unserem Kräuterangebot ganz hervorragend. Dazu gehören zum Beispiel so spannende Neuheiten wie die Bio-Balkon-Zucchini, die neuen Bio-Chilis ‘Kleine Perle‘ oder aus dem hängenden Garten die Bio-Ampel-Anananaskirsche. Dazu später mehr. Vorab erst einmal ein paar Tipps zum richtigen Einlegen der Antipasti-Köstlichkeiten:

**Durch das Einlegen in Öl ...**

... wird Gemüse luftdicht eingeschlossen und ist dadurch länger haltbar. Für die Konservierung lässt sich, je nach Geschmack, sowohl Olivenöl als auch Rapsöl verwenden.

Das Einlegen mit gutem, kalt gepreßten Olivenöl bringt jedoch den besten Geschmack. Während das Gemüse im Öl liegt, gehen fettlösliche Inhaltsstoffe wie Vitamine und Aromen in das Olivenöl über und entfalten ihren Geschmack optimal. Für eine gute Haltbarkeit des in Öl eingelegten Gemüses empfiehlt es sich, sowohl das Gemüse als auch das Einmachglas vorher gründlich zu reinigen. Das Gemüse muss vollständig vom Öl bedeckt und das Glas luftdicht verschlossen sein. Nur so lässt sich der Kontakt mit Sauerstoff und die Oxidation des Öls verhindern. Das eingelegte Gemüse sollte an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt werden. Als Antipasti eingelegtes Gemüse ist nicht nur sehr lecker, sondern auch lange haltbar: In Öl eingelegt, lassen sich Tomaten, Zucchini und Co. auch außerhalb der Saison zu jeder Jahreszeit auf den Tisch bringen. Besonderen Geschmack bringen geschält, blanchierte Knoblauchzehen oder Kräuterzweige, die Sie mit in das Öl einlegen - ganz nach persönlichem Geschmack.

Aus unserem Bio-Sortiment eignet sich eigentlich jedes Naschgemüse nicht nur für den sofortigen Verzehr direkt von der Pflanze, sondern auch für das Einlegen.

**Neuheiten 2019 im Bio-Balkongemüsesortiment …**

… ist die einjährige Bio-Balkon-Zucchini Cucurbita pepo convarietät Giromontiina. Sie bildet kleine grüne Früchte, wächst besonders kompakt und eignet sich für den Kübel auf Balkon & Terrasse. Wer‘s mag, kann auch kleine Bio-Balkonkürbisse-Hokkaido anbauen und später geschnitten einlegen. Sie sind ebenfalls eine Neuheit in diesem Jahr, der kompakte Pflanzenaufbau dieser Pflanze namens Cucurbita maxima macht einen Kürbis-Anbau im Kübel sogar auf dem Balkon möglich. Drei spannende Balkon-Neuheiten aus dem vergangenen Jahr möchten wir Ihnen hier ebenfalls nicht vorenthalten: Die Bio-Mini-Snack-Gurke Cucumis sativus 'Lunchbox', eine kleine Salatgurke für den Direktverzehr, die etwa zehn Zentimeter lange Früchte bildet, sehr ertragreich ist - und hochtolerant gegen Mehltau. Die kleine rote Bio-Paprika Capsicum annuum 'Midired' hat mild-süße Früchte und ist äußerst ertragreich – damit bleibt auch hier eine Menge der Ernte zum Einlegen als Antipasti übrigen. Als „Knüller“ legen wir Ihnen zudem noch den schwarzen Bio-Popcornmais 'Negro Cine' als Herz: Er bildet – sehr ungewöhnlich, aber nicht weniger schmackhaft - schwarze Körner, wächst 1,00 bis 1,20 Meter hoch und ist damit ideal geeignet für den Kübel. Übrigens haben seine Körner sehr gute „Puffeigenschaften“.

**Naschen erlaubt … oder eben Einlegen in Öl**

Naschgemüse auf den Balkon erlaubt eine Ernte zu jeder Zeit. Auch hier gibt es 2019 einige tolle Neuheiten, die alle bereits mit Früchten an der Pflanze im 12- oder 15-Zentimeter-Topf erhältlich sind. So bildet die Bio-Chili Capsicum annuum ‘Kleine Perle‘ kleine, runde Früchte, die von Schwarz nach Rot färben. Sie haben dunkles Laub und werden – ganz balkongerecht – zwischen 25 und 30 Zentimeter hoch. Ganz neu sind auch die Bio-Paprikaños mit Früchten. Diese Chilis sind sehr mild, ähnlich wie die bekannten „Naschzipfel“ - allerdings sind die Pflanzen größer. Milde bis eher leicht scharfe Früchte bildet die Neuheit Bio-Tropfen-Chili Capsicum chinense. Das Besondere: Die etwa drei Zentimeter großen Früchte sind tropfenförmig. Alle hier genannten Neuheiten sind mehrjährig, wenn man sie im Haus überwintert. Wer milde Tomaten bevorzugt, dem seien die neuen Bio-Tomatos Lycopersicon lycopersicum empfohlen. Diese Balkontomate wird etwa 40 Zentimeter hoch und bildet – sehr ungewöhnlich – ihre Früchte oben auf der Pflanze.

Tolle Neuheit in diesem Jahr: Die einjährige Bio-Zuckererbse Pisum sativum, bereits am Rankgitter gewachsen und mit Früchten zum Naschen erhältlich. Sie wächst, anders, als man es von Erbsenpflanzen gewohnt ist, kompakt und eignet sich deshalb prima für den Kübelgarten. Wer eine Ernte in bequemer Stehhöhe bevorzugt, für den gibt es einige Neuheiten jetzt auch in der Ampel: Die Bio-Chili 'schwarze Perle' mit ihren kleine, runden schwarzen Früchte ist erhältlich im roten Ampel-Topf. Ebenso die Bio-Ananaskirsche Physalis pruinosa, deren Pflanzen bereits mit Fruchtansatz erhältlich sind. Ihre Vorzüge: Die Früchte sind äußerst vitaminreich und schmecken – der Name verrät es bereits – leicht nach Ananas.

Text: Blu-Blumen, Text zur freien Verwendung

Fotos: Blu-Blumen, <https://pxhere.com/de> (kosten- und lizenzfrei)