



Saatgut für Gemüse

Das Frühjahr ist da und die Pflanzen beginnen zu sprießen. Heute erreicht dich deshalb dein 12 Beutel-Garten-Miniset.

Was und Warum?

Das Saatgut das du heute bekommst ist samenfest, das bedeutet nachbaubar. Aus ihren Samen können also wieder Pflanzen wachsen, die die gleichen Eigenschaften haben, wie die Elternpflanzen. Man kann sie selbst vermehren und muss nicht jedes Jahr neues Saatgut kaufen. (Das Gegenteil davon sind übrigens F1 Hybride, die man leider sehr häufig findet. Achte bei deinem nächsten Einkauf darauf.) Samenfeste Sorten machen uns unabhängig von großen Saatgutkonzernen. Mehr dazu findest du bei Pro specie rara. Das ist eine gemeinnützige Gesellschaft, die sich für die alte Sorten und genetische Vielfalt von Pflanzen und Tieren in Deutschland einsetzt.

(<https://www.prospecierara.de/sortenvielfalt-erhalten/wissen.html>)



Wie?

Kresse ist ein Lichtkeimer. Die Samen brauchen nur leicht auf der Erde angedrückt und feucht gehalten werden. Schon nach ein paar Tagen kannst du die Kresse mit einer kleinen Schere abschneiden und damit Salat und geschmierte Brote garnieren.

Auch Radieschen sind gut geeignet für Ungeduldige – im Gemüsebeet wie im Blumentopf. Bei Saatgut allgemein gilt: Stecke es so tief in die Erde wie dick es selbst ist. Radieschen also auch leicht an die Erde drücken, leicht bedecken und gut wässern. Wichtig: bis zur Keimung andauern feucht halten.

Null-Müll-Rezept: Radieschensuppe mit Radieschengrün

Für 2-3 Portionen

Zutaten: 1 Bund Radieschen mit Grün, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, ¼ Bund Petersilie, 5 Stängel Dill, 1 EL Olivenöl, 500ml Gemüsebrühe, 150ml Schlagsahne oder Sojasahne, Salz, Pfeffer, 1EL Frischkäse oder vegane Alternative

Alles waschen und abtropfen lassen. Radieschengrün abschneiden, Radieschen in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und hacken. Petersilie und Dill verlesen und klein hacken. Alles kurz in heißem Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und würzen. Anschließend ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Suppe pürieren und Frischkäse einrühren. Falls die Suppe zu dickflüssig wird, etwas Wasser hinzufügen. Evtl. nochmal mit Gewürzen abschmecken.

Tipp: Mit Radieschenscheiben, frischer Petersilie und gehackten Radieschenblättern servieren.

Aus: Zero Waste Kitchen, Veronika Pichl, RIVA Verlag

„Die Welt verändert sich nicht durch deine Meinung, sondern durch dein Vorbild.“

Paulo Coelho