

Die Vielfalt der Natur



Endlich ist die Natur wieder in vollem Schwung! Morgens rufen uns die Spatzen aus dem Bett, im Gartenbeet spriessen die Blumen und junges Gemüse und wecken damit unsere Lebensgeister. Die ersten süssen Erdbeeren oder die knackig frischen Erbsen machen wieder mächtig Hunger auf frisches Essen. Und schmeckt alles nicht automatisch besser, wenn man weiss wie es wächst und woher es kommt? Wie schön, wenn man den Beeren am Strauch beim Wachsen zusehen kann!

Da merkt man mit jedem Tag, wie die Sonnenstrahlen den Produkten viel Wärme zum Wachsen schickt und der Boden seine ganze Kraft in die Pflanzen steckt, damit wir sie reif ernten können.

Das Beste daran, einen Garten kann sich jeder zulegen, denn Sprossen kann man auf einem Wartebeet ziehen. Dazu einfach eine Warte in ein Gefäss mit Rand geben, Samen gleichmässig ausstreuen und feucht halten. Bei Zimmertemperatur habt ihr in 2-4 Tagen eure Sprossen gezogen und damit euren eigenen Salat! Und wenn dann auf dem Mittagstisch Suppe, Salat oder Sandwich steht, könnt ihr flink eine Handvoll der Sprossen frisch aus dem eigenen Gärtchen ernten. Das Schönste dabei: sie haben viele Vitamine und geben uns viel Kraft! Ihr könnt allerlei Samen ziehen: Kressesamen, Radieschensamen, aus Sonnenblumenkerne könnt ihr kleine Pflänzchen ziehen, Rettich, Erbsen, ja sogar Brokkolisamen können zu kleinen feinen Sprossen gezogen werden! Und ihr werdet überrascht sein, wie verschieden sie alle

schmecken.

Nicht vergessen: auch Blumen kann man essen. Beim Spazieren mit Mama und Papa die Augen für essbare Blüten wie das süsse Veilchen oder den ersten Lavendel offen halten. Rotklee, Gänseblümchen oder Ringelblume, ja sogar die ersten Rosenblätter können für die Küche gesammelt werden. Wichtig: es müssen biologische Blüten sein, also solche die ohne giftige Stoffe wie Schädlingsbekämpfer gewachsen sind. Wir wollen ja nur Gesundes servieren.

Und so können die gelben Ringelblumenblättchen oder der schöne, blaue Boretsch in eine weiche Butter gerührt werden. Oder hat jemand sogar einen Sonntagskuchen gebacken? Egal ob mit dunkler Schokoladenglasur oder einer feinen Buttercrème überzogen – eine Handvoll der farbigen Blütenblätter drübergestreut, gibt die wohl schönste Dekoration, die ihr euch überhaupt vorstellen könnt. Da hat Mama und Papa sicher nichts dagegen, wenn ihr euch am Sonntag ein grosses Stück davon abschneidet!