

# KULINARIK

## Blattgemüsevielfalt

### Vom Balkon in den „Grünen Smoothie“

Das im Frühling heißersehnte „erste Grün“ eignet sich nicht nur für Salate, sondern auch für gesunde Mix-Getränke. Sarah Mitternacht hat einjährige und ausdauernde Blattgemüse für den Balkon zusammengestellt. Schaugartenleiter Franco Baumeler ergänzt mit gärtnerischen Erfahrungen aus dem ARCHE NOAH Schaugarten.

#### Doppelt gut: Raritäten-Smoothies für Gesundheit UND Sortenvielfalt

Die gemixten Getränke aus püriertem Obst und Gemüse liegen voll im Trend: Aus saisonalen Gemüsen und Früchten – frisch vom Balkon oder aus dem Garten – werden schmackhafte und gesunde Drinks kreiert. Dabei lassen sich auch Überschüsse aus Garten und Kühlschrank gut verwerten. Genossen wird dieser grüne „Snack“ süß oder auch in salziger Variante. Gemischt mit Wasser, Tee, Nüssen, Honig... kommt Abwechslung in den Speiseplan und mancher Gemüsemuffel schlürft plötzlich gern frisch gemixte Blätter. Auch ARCHE NOAH hat die Smoothie-Welle jetzt erfasst! Denn viele einjährige, aber auch ausdauernde Blattgemüseraritäten sind wie geschaffen für den täglichen grünen „Kick“ aus dem Garten. Wir haben Einiges ausprobiert und möchten Ihnen unsere Erfahrungen gerne weitergeben.

#### Blätter zum Trinken? Ja!

Püriertes Obst und Gemüse wird meist Einzug eines Kleinkindes im Haushalt salonfähig. Aber Blättriges herzhaft zu mixen braucht doch etwas Mut. Dabei liegen einige Vorteile auf der Hand: Kein Gemüse und kein

1 Ausdauernd: Als ausdauernde oder perennierende Pflanze bezeichnet man in der Botanik Pflanzen, die mehrere Jahre alt werden und dabei jährlich, blühen und fruchten.

Obst ist so früh im Jahr verfügbar wie Salate, Asia-Salate, Melde... oder die frischen Austriebe von ausdauernden Blattgemüsen. Diese Pflanzen eignen sich auch hervorragend für den Anbau im Topf und die meisten lassen sich mehrmals in der Saison beernten bzw. können immer wieder nachgesät werden (z.B. Mizuna). Als Basis für Ihren Smoothie einfach ein neutrales Blattgemüse wie Salat auswählen und dann, ganz nach eigenem Geschmack, mit eher scharfwürziger Wasabi-Rauke oder saftig-mildem Neuseeländerspinat zu einem frischen „Grünen Smoothie“ aufpeppen. Wer noch Fruchtiges dazu möchte, ergänzt mit Bio-Obst.

#### Smoothie-„Zutaten“ einkaufen?

Alle porträtierten Pflanzen sind erhältlich im ARCHE NOAH Shop in Schiltern, online unter <http://shop.arche-noah.at>, im pop-up Store in Wien, über den Pflanzenversand und auf den Märkten. 🍷



#### Kontakt

**Sarah Mitternacht**  
Sarah.mitternacht@arche-noah.at

#### Gartenküchensonntag im ARCHE NOAH Schaugarten

**Sonntag, 15. Mai 2016 (10-17 Uhr)**  
„Saison-Spezial“: Smoothies, Kräuter und Blattgemüse

Jetzt ist die Zeit für Blattgemüse! Kosten Sie Raritäten-Kräutersalate, Smoothies und Blattgemüsevariationen.

Benjamin Schwaighofer mixt, püriert und serviert open air in der ARCHE NOAH Gartenküche. Lassen Sie sich vom Schokoladen-Minze-Joghurt-Smoothie verführen ohne die Schokoladen-Kalorien zählen zu müssen. Oder genießen Sie Winterpostelein, Eiskraut und Radieschen-Grün im schmackhaften Vielfalts-Salat. Rote Gartenmelde bringt Farbe und Geschmack ins Einkorn-Risotto ... das wussten schon die Römer.

**Programm:** 11 und 15 Uhr Gartenspaziergang zum Thema junges Grün und frische Kräuter, ganztägig Verkauf von Blattgemüseraritäten durch einen Vielfaltsbauern.  
**Bitte um Anmeldung unter:** gartenkueche@arche-noah.at. Damit helfen Sie uns in der Planung und es ist genug für alle da. 🍷



Foto: R. Pessi



Surinamspinat



Romanasalat 'Forellenschluss'



Krause Gemüsemalve

## Pflanzenauswahl für grüne Smoothies

Wir haben aus vielerlei botanischen Arten einjährige und mehrjährige Pflanzen mitsamt ihren Eigenschaften für Smoothies und für den Anbau zusammengestellt. Viele davon sind im ARCHE NOAH Schaugarten zu sehen und auch als Bio-Jungpflanze oder

Bio-Saatgut erhältlich. Wer es im Geschmack nicht so intensiv mag, sollte bei den Pflanzen „für den besonderen Kick“ erstmal nur wenige, kleine Blättchen nehmen. Experimentieren Sie und werden Sie ihr eigener Smoothie-Spezialist! 🍷

Pflanze & ihre Smoothie Eigenschaften	Gartentipps für Topfkultur
<b>Als Smoothie-Basis eignen sich:</b>	
<b>Neuseeländerspinat (grün oder rotrandig)</b> Kräftiger Geschmack, saftige Blätter, für herrlich intensive grüne Farbe; hoher Anteil an Mineralien sowie Vitamin B, C und E, gilt in vielen Kulturen als Heilpflanze	5 Liter-Topf oder Balkonkiste, sehr gut geeignet als schützender Bodendecker zwischen/unter hochwachsenden Kulturen, wie z.B. Stabparadeisern (dann größeres Gefäß). Wächst auch bei Hitze gut, als Schwachzehrer braucht Neuseeländerspinat kaum Düngung, laufend beerntbar, alle 1-2 Wochen ganze Triebe bis zu den unteren Blättern ernten, damit neue Seitentriebe nachwachsen.
<b>Surinamspinat (auch Erdginseng)</b> Knackiges, fleischiges Blatt, milder Geschmack	1 Liter-Topf für 2-3 Pflanzen, wächst auch bei Hitze, nahezu sukkulente Blätter ab Juni, fleißiges beernten fördert rege Neubildung von Seitentrieben. Wunderschön ornamental anmutende Pflanze.
<b>Gemüsemalve</b> cremige Konsistenz	3 Liter-Topf oder Balkonkiste mit mind. 30cm (gerne mehr) Tiefe, junge Triebe, Blätter ernten. Wichtig: Ausreichend gießen und regelmäßig zurückschneiden, so bleibt die Blattstruktur zart.
<b>Romanasalat 'Forellenschuss'</b> zart, buttriger Geschmack	Bildet oval aufrechten Kopf, eignet sich auch für dichte Aussaat in Reihen, wo er dann mit ca. 10cm Höhe als besonders zarter Babyleaf-Schnittsalat geerntet wird.
<b>Blutampfer</b> Grünrotes Blatt, ideal zum Dekorieren, durch die enthaltene Säure ideal, um das „Säure-Basen“-Verhältnis abzustimmen	2 Liter-Topf oder Balkonkiste, insbesondere die jungen Blätter das ganze Jahr über beerntbar.
<b>Für den besonderen würzigen Kick:</b>	
<b>Guter Heinrich</b> geschmackvolles, leicht herb schmeckendes Spinatgemüse, sehr hoher Vitamin-C-Gehalt, Sparsam verwenden.	5 Liter-Topf, auf regelmäßige Wasserversorgung achten und Langzeitdünger wie Regenwurmkompost verwenden, liebt schattige Plätze, auch unreife Blütenstände können verwendet werden, mehrjährig. Tipp: Über den austreibenden Stock zwei Wochen ein lichtundurchlässiges Gefäß stülpen, dann entstehen bleiche Triebe mit feinem Geschmack.
<b>Wasabi-Rauke</b> ein Rucola mit Wasabi-Note	2 Liter-Topf oder Balkonkiste, wächst rasch und ist ausdauernd. Triebe, Blatt und Blüte sind beerntbar.
<b>Anis-Agastache/Zitronen-Agastache</b> anis- bzw. zitronenähnlicher Geschmack	3 Liter-Topf oder Balkonkiste, junge Triebe, Blätter, Blüten sind beerntbar.
<b>Basilikum 'Albahaca'</b> aromatisch zart pfeffrig, mild scharf, perfekt an heißen Sommertagen, kühlt den Körper	Mindestens 1 Liter-Topf pro Pflanze, auch im Haus (kühler, heller Raum) das ganze Jahr über zu kultivieren, ganze Triebspitzen ernten.
<b>Asia-Salate</b> breite Geschmackspalette von mild bis krenscharf; Tipp: Blätter auch als Garnitur nutzen.	„Asia-Salate“ sind eine breite gefächerte Gruppe aus der Familie der Kohlgewächse, von Pak Choy und Mizuna (mildes Senfparoma) bis Senfkohl. Allgemein: sehr rasch wachsendes, ursprünglich chinesisches Salatkraut mit hohem Ertrag, ganzjährig beerntbar, am Balkon ab April, Aussaat, Pflege und Ernte wie Schnittsalat, mehrmals (alle paar Wochen) neu aussäen, pro Satz sind ca. 5 Schnitte möglich. Die Sorte 'Golden Frills' offenbarte im Herbst 2015 im Vergleichsanbau von 14 Senfkohlarten eine ungeahnte Doppelnutzung: sie bildet auch Rüben.
<b>Borretsch</b> junge Blätter und Blüten mit Gurkengeschmack, passen zu süßen und salzigen Smoothies	5 Liter-Topf, Pflanze ca. 60cm hoch, laufende Ernte, anspruchslos.



Grüner Neuseeländerspinat



Blutampfer



Zitronen-Agastache



Anis-Agastache



Basilikum 'Albahaca'



Asia-Salat: Senfkohle



Asia-Salat: Pak Choy



Borretsch

