



LENGERICHER WOCHENBLATT **EXTRA**

3. November 2018 | www.ag-muensterland.de | kostenlos

Ab in den Garten

Die Zeit fürs Wintergemüse
ist da | Rückseite

Foto: dpa



Für eine Extraportion Power

Energiebälle

Einkaufszettel

Energiebälle

(ergeben etwa 20 Stück)

- 60 g ültje Erdnüsse, gesalzen
- 40 g getrocknete Datteln
- 40 g getrocknete Aprikosen
- 60 g zarte Haferflocken
- 80 g flüssiger Honig
- 5 EL Chiasamen

Zubereitung:

▷ Erdnüsse in einem Standmixer grob zerkleinern. Datteln und Aprikosen fein hacken. Alles mit Haferflocken und Honig gut vermischen und die Masse ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

▷ Chiasamen auf einen tiefen Teller geben. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 20 Bällchen formen, in den Chiasamen wälzen und servieren. (rgz)

[illegible]

ANGLER

V
 I
 R
 E
 G
 U
 L
 A
 R
 F
 I
 S
 H
 I
 N
 G

B
 R
 I
 E
 F
 A
 P
 I
 E
 R
 L
 U
 O
 S
 I
 N
 G
 E
 R
 S
 T
 R
 I
 C
 T
 I
 O
 N
 A
 R
 Y

E
 K
 P
 E
 K
 A
 S
 S
 E
 S
 S
 M
 E
 N
 T
 S
 I
 N
 G
 E
 R
 S
 T
 R
 I
 C
 T
 I
 O
 N
 A
 R
 Y

A
 U
 T
 I
 S
 M
 I
 S
 T
 A
 K
 E
 N
 G
 A
 M
 E
 S
 T
 R
 I
 C
 T
 I
 O
 N
 A
 R
 Y

5 6 1 9 - 1 3 = 5 5 6
 +
 3 0 9 - 1 0 8 = 2 0 1
 +
 8 7 8 - 1 2 1 = 7 5 7

N
 T
 R
 I
 C
 T
 I
 O
 N
 A
 R
 Y
 V
 I
 S
 I
 T
 E
 R
 A
 E
 P
 S
 M
 O
 G
 R
 R
 A
 O
 U
 T
 I
 L
 I
 T
 I
 A
 B
 A
 U
 L
 E
 A
 D
 C
 K
 Z
 Z
 H
 A
 R
 H
 B
 K
 W
 E
 A
 V
 E
 O
 U
 O
 E
 I
 U
 B
 P
 L
 R
 S
 I
 T
 R
 E
 I
 L
 Y
 G
 M
 N
 N
 Y

LÖSUNGEN

Bäume prüfen

Gartenbesitzer sollten ihre Bäume immer wieder genau untersuchen. Es kann sich in ihren Wurzeln oder im Stamm ein Pilz eingestrichelt haben, der die Holzstrukturen aufweicht. (dpa)

Zeit für Wintergemüse

Trost Frost: Die Gartensaison ist längst noch nicht vorbei

Selbst bei Frost und Schnee lassen sich manche Gemüsearten noch im Garten kultivieren. Dazu gehören Grünkohl, Winterwirsing, Rosenkohl und Pastinaken.

Sie sind winterhart genau so wie Feldsalat, Winterpinat und -portulak. Gerade diese drei letztgenannten lassen sich gut in einem Frühbeet oder einem Folientunnel kultivieren.

„So kann man bei Frost und Schnee ungehindert ernten, und außerdem sorgt die Wärme unter der Folie

für eine bessere Ernte sowie die Verlängerung der Saison“, erklärt die Selbstversorgerin Annette Holländer aus Rudelzhausen nahe Freising.

Andere Arten bilden schon den Übergang zum Frühjahr. „Es gibt eine ganze Reihe von Gemüsearten, die man im Herbst noch aussät und im Freien überwintert, so dass das Wachstum zeitig einsetzt und man am Ende des Winters beziehungsweise im Frühling zügig mit der Ernte beginnen kann“, erklärt Holländer. Das gilt für

Spinat, Blattsenf, Überwinterungssalate, Winterbrokoli und -zwiebeln.

Hobbygärtner müssen bei beiden Gruppen vor allem auf den Erntezeitpunkt achten. Burkhard Böhne, Gärtnermeister und Leiter des Arzneipflanzengartens der Technischen Universität Braunschweig, rät zu einem Zeitpunkt mit möglichst wenig Frost. Man erntet also an Tagen, an denen grundsätzlich Minusgrade möglich sind – besser nicht in den Morgenstunden, sondern eher gegen Mittag oder am

Nachmittag. „Wenn man Winterportulak oder Feldsalat in gefrorenem Zustand erntet, dann fallen sie gleich in sich zusammen und können so eigentlich nicht verwendet werden“, erläutert Holländer. Werden sie aber nicht durch die Wärme in der Küche, sondern draußen im Beet etwa durch Sonne aufgetaut, kommt es nicht dazu.

Das Warten mit der Ernte bis zum Mittag hat auch gesundheitliche Gründe: Bei Gemüsearten mit hohem Nitratgehalt sinkt dieser im Laufe des Tages.

Wurzelgemüse wie die Pastinake lässt sich schwerer ernten bei gefrorenem Boden. Hier hilft eine Stroh- oder Vliesabdeckung, sagt Holländer. „Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man so selbst bei Schnee ernten kann, weil der Boden unter der Abdeckung frostfrei bleibt.“

Bei der Ernte von Wintergemüse geht es grundsätzlich darum, der Witterung zu folgen. Es gibt Jahre, da kommt der erste Frost schon im späten Herbst, und manches Jahr bleibt es bis in den Dezember frostfrei.

Kälteschutz wie Vlies und Stroh sollte der Hobbygärtner daher parat haben und auch alle Vorbereitungen für das Winterlager der nicht frostfesten Arten treffen. (dpa)



Lässt sich auch in kalten Monaten anbauen und ernten: Rosenkohl ist ein winterhartes Gemüse und kann das ganze Jahr draußen bleiben. Fotos: dpa(3)

Anspruchsvolle Heidelbeeren

Bundesverband Deutscher Gartenfreunde (BDG) gibt Tipps

Kulturheidelbeeren (*Vaccinium corymbosum*) bieten und brauchen deshalb unbedingt einen sauren Boden mit einem pH-

Wert zwischen vier und fünf.

Ist der Gartenboden eher lehmig, hilft ein Gemisch aus Sand und Laub- oder Rindenkompost, damit sich die Heidelbeere wohlfühlt. Dazu rät der Bundesverband Deutscher Gartenfreunde (BDG) in Berlin.

Für das gute Ausreifen der Beeren ist eine sonnige Lage notwendig. Wer beides im Garten nicht bieten kann, kann die Heidelbeeren auch im Topf kultivieren. Wichtig: Abzugslöcher nicht vergessen, denn Heidelbeeren vertragen absolut keine Staunässe, betonen die Experten vom BDG. (dpa)



Heidelbeeren sind anspruchsvoll: Sie wollen in einem Boden mit niedrigem pH-Wert stecken.

Buchtipps

Burkhard Böhne: Wintergemüse anbauen: Gute Planung – reiche Ernte, GU Verlag, München, 2018, 19,99 Euro, ISBN: 978-3833867057



Annette Holländer: Mein Biogemüse-Garten: Das Standardwerk – Anbau und Vermehrung samenfester Sorten, Edition Michael Fischer, München, 2018, 25 Euro, ISBN: 978-3863558833

LENGERICHER WOCHENBLATT

Wir suchen für die Mittwoch- und Samstagsverteilung (tagsüber)

Zusteller (m/w)

ab 13 Jahren in Tecklenburg-Stadt, Ladbbergen, Kattenvenne, Lienen (nur Sa.), Ledde und Lengerich-Hohne (nur Mi.).

Wir freuen uns auf Sie!

Telefon (0251) 690-664

(Montag–Freitag 8.00–17.00 Uhr)

zustellerbewerbung@aschendorff.de

Aschendorff Direkt

Wir suchen zu sofort zuverlässige

PROSPEKTVERTEILER

(m/w) ab 13 Jahren auf

Minijob-Basis für die

Verteilung am Samstag bei

freier Zeiteinteilung bis 18 Uhr in

TECKLENBURG-STADT

und LIENEN.

Wir freuen uns auf Dich!

Telefon (02 51) 690-664

Montag–Freitag 8.00–17.00 Uhr

zustellerbewerbung@aschendorff.de

Stichwort: Prospektverteiler

LW DAS LENGERICHER ANZEIGENBLATT Impressum

Verlag:

Aschendorff Medien GmbH & Co. KG

An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Tel. 0251/6906000

Fax 0251/690808090

Anzeigenleitung:

Marc Arne Schümann

An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Tel. 0251/6906000

Fax 0251/690808090

verlagsleitung@aschendorff-medien.de

Anzeigenannahme:

Westfälische Nachrichten

Tel. 05481/9378-0

Fax 05481/9378-59

E-Mail:

Anzeigen.len@aschendorff-medien.de

Rathausplatz 12, 49525 Lengerich

Redaktionsleitung:

Claudia Bakker

An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Tel. 0251/690994050

Fax 0251/690807590

Vertrieb:

Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG

An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Tel. 0251/690994050

Druck:

Aschendorff Druckzentrum

GmbH & Co. KG

An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Das Lengericher Wochenblatt erscheint in Verbindung mit der Tageszeitung Westfälische Nachrichten, Lengerich.

Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2018