



LA SÉLECTION DU CHEF

## GESTREIFTE TOMATE

„Cookie F1“ zeichnet sich durch die spitz zulaufende Kirschform, dunkelgrüne Streifen auf rotem Untergrund sowie ausgewogene Süße und Säure aus. Tomaten sind übrigens reich an Vitaminen und Mineralstoffen und arm an Kalorien und Fett. Starkoch Jürgen Kleinhapfl macht die gestreifte Kirschtomate zum Star auf dem Teller.

## WEISSES TOMATENMOUSSE

**Zutaten:** 15 Stk. vollreife Tomaten (besonders gut: Sorte Cookie), Salz, Cayennepfeffer, Zucker, 1 El Gin, 1 El Champagneressig, Saft von ¼ Zitrone, 6 Blatt Gelatine,

150 g geschlagene Sahne  
**Zubereitung:** Tomaten waschen und fein zerschneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Mit Gin, Champagneressig und Zitronensaft im Mixer pürieren. In ein Passiertuch geben, zubinden und über einem Topf aufhängen. Den Saft – es sollte einen halben Liter ergeben – über Nacht abtropfen lassen. Am nächsten Tag den Saft nachwürzen, kurz im Topf erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin unter Rühren auflösen. In eine Schüssel gießen und diese auf gestoßenes Eis stellen. Die Masse mit dem Schneebesen schlagen, bis sie sehr schaumig ist und bindet. Kurz bevor sie fest wird, die Schlagsahne locker darunterheben, eventuell nachwürzen. Sofort in Gläser füllen und für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen!

Weitere Rezepte:  
[www.blumenschmuck.at](http://www.blumenschmuck.at)

Für jedes Platzangebot, für jedes Zeitbudget: Den ganz persönlichen Garten kann man individuell umsetzen – vom Kisterl für die Fensterbank bis zum Hochbeet.

**D**umme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten. Und das Schönste an den Worten von Rabindranath Tagore ist: Das private Grün zum Abschalten und Seele baumeln lassen kann bereits im kleinsten Rahmen umgesetzt werden. Weil nichts so gut schmeckt wie selbst Geerntetes, gibt es eine Vielfalt an Möglichkeiten, selbst Gemüse, Obst und Kräuter zu ziehen.

Das Hochbeet hat viele Vorteile: Keine Probleme mit Schnecken, die Temperatur ist um fünf bis acht Grad höher als auf dem Boden, man muss sich nicht bücken. Darüber hinaus sollte man Empfehlungen der Blumenschmuck-Gärtner folgen, um den entsprechenden Erfolg zu ernten. Sinnvoll ist der Einsatz von einjährigen Kräutern wie Schnittlauch, Petersilie, Basilikum oder Bohnenkraut. Gut eignen sich auch Schnitt- und Zupfsalate und Saatbänder mit Radieschen. „An den Rand sollte man schwachwachsende, hängende Balkonblumen wie die essbare Kapuzinerkresse, Aztekgold oder Million Bells setzen“, rät Renate Jausner-Zotter, Geschäftsführerin der Blumenschmuck-Gärtner. Weniger gut eigenen sich Minzen und Melissen, weil sie stark wuchern. Als optischen Hingucker empfiehlt sie Blumen in verschiedenen leuchtenden Farben.



MELBINGER

# Wenn das Kisterl zum Garten wird



◆ **Spannend und entspannend:**  
**Mit Kindern ein Hochbeet anlegen, pflegen und die Früchte der Arbeit ernten.**

FOTO: MELBINGER

## HOCH HINAUS

Was man im Hochbeet lieber vermeiden sollte? „Geht nicht, gibt es fast nicht.“ Das ist ein guter Anfang für jene, die sich über die Existenz eines persönlichen grünen Daumens nicht sicher sind. Pflanzen, die hoch hinaus wachsen – wie Stangenbohnen – wird man beim Ernten mit einer Leiter Herr, Tomaten kann man einkürzen. Weil das Hochbeet schneller austrocknet als der Boden, sollte etwas mehr gegossen werden. Ist ein Dach vorhanden: rechtzeitig lüften.

Darf's eine knackige Gurke im Hochbeet sein? Da verweist Jausner-Zotter auf „S'Gurkerl“ – eine saftige und

kalorienarme Frucht mit leichter Süße. Die dünne, glatte Schale macht das Schälen der kernlosen Frucht überflüssig. Den Geschmack eines Gurkensalats oder einer geistigen Gurkensuppe kann man sich da gedanklich bereits auf der Zunge zergehen lassen. Um den frischen Geschmack der Gurke zu verstärken, empfehlen sich als Würze Gurkenkraut, Bohnenkraut oder Dille.

## KLEINE GÄRTNER

Für Kinder ist der Garten – ganz egal in welcher Größenordnung – ein besonders spannendes Experimentierfeld. Die Umsetzung muss dabei weder aufwendig noch zeitintensiv sein. Wichtig: Weil Kinder ungeduldige Gärtner sind, sollten die gewählten Pflanzen schnell wachsen. Für den kleinen Naschgarten kann man aus