

# Vom Balkon auf den Teller – eine Illusion?

**SELBSTVERSORGUNG** MADELEINE STUDER-CERESA GIBT TIPPS ZUM GEMÜSEANBAU UND WIE MAN LEBENSMITTEL HALTBAR MACHT

Bei all der vielen negativen Berichterstattung rund um Corona kommen bei einigen Menschen Selbsterhaltungsgänge auf. Im Interview gibt Madeleine Studer Tipps zum Gemüseanbau und wie man Lebensmittel haltbar macht. Schritt für Schritt zur Selbstversorgung.

Spargeln im Februar, Erdbeeren im März, Tomaten im Dezember. Alles frisch, eingekauft an einem Mittwochmorgen, Sonntagabend oder mitten in der Nacht an der 24h-Tankstelle. Alles ist jederzeit verfügbar. Immer.

Doch gerade in Krisenzeiten kommen bei vielen Menschen Zweifel und Ängste auf, ob die Versorgung der Bevölkerung weiterhin reibungslos funktionieren kann. Ein negativer Auswuchs solcher Ängste sind die Hamsterkäufe, die allenthalben zu beobachten waren in den vergangenen Tagen. Doch es gibt auch eine wesentlich gesündere Alternative, mit seinen Ängsten umzugehen. Selbstversorgung wird plötzlich wieder zum Thema.

Diese Tendenz spürt auch Madeleine Studer-Ceresa. Sie unterrichtet in Sursee am Berufsbildungszentrum Natur und Ernährung. Im Interview gibt Madeleine Studer-Ceresa Ratschläge für erste Gehversuche als Selbstversorger.

**Madeleine Studer-Ceresa, angenommen, jemand entschliesst sich, auf seinem Balkon etwas Essbares anzupflanzen, wie raten Sie ihm vorzugehen? Was gilt es anzuschaffen, was muss man bedenken und welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?**



Eindrücke aus dem Kurs «Kräuter haltbar machen». Essig oder Öl nehmen die Aromen der Kräuter ideal auf. FOTO MADELEINE STUDER-CERESA

Gerne möchte ich ermuntern, den Balkon gerade jetzt als Insel zu geniessen. Jede Pflanze bereichert Umgebung und Gemüt. Pflanzen brauchen wenig: Licht, Wasser, Nährstoffe. In Kistchen und Töpfen, am besten aus Ton, gedeihen sie problemlos. Der Wasserabfluss muss gewährleistet sein. Zu beachten sind Sonneneinstrahlung, Windschutz und Wuchshöhe. Zurzeit sind Einkäufe für Balkon und Garten eingeschränkt, aber Gärtnereien beraten gerne und machen Hauslieferungen.

**Welche Arten oder Sorten eignen sich für den Balkon? Welche für einen kleinen Hausgarten?**

Fast alles ist möglich. Am besten orientiert man sich an eigenen Vorlieben. Aktuell können Radieschen, Salat, Rucola, Kräuter gesät, Zwiebeln und Kefen gesteckt werden. Kohlrabi, Fenchel, Salate, Krautstiel sind als Setzlinge bereits erhältlich. Essbare Blüten erfreuen Augen und Gaumen: Ringelblumen, Kapuzinerkresse, Kornblumen, Gänseblümchen. Im Garten können auch kleinste Nischen bepflanzt oder ein Streifen Rasen umgebrochen werden.

**Welche Lebensmittel kann man in der freien Natur ernten und wie werden Sie in der Küche eingesetzt oder haltbar gemacht?**

Ganz aktuell ist Bärlauch. Er wächst an feuchten Stellen, wo er aus einer überwinterten Zwiebel Kraft für frühes Spriessen schöpft. Schon lassen sich auch Brennnesseln, Löwenzahn, Giersch ernten. Sammler müssen allfällige Verwechslungen ausschliessen

können. Die Pflanzen schmecken frisch am besten. Löwenzahn bereichert Salate, Brennnesseln Suppen, Bärlauch Kartoffel-Gerichte. Aromatische Gewächse wie Bärlauch werden ideal mit Öl (Pesto) oder Butter haltbar gemacht.

**Apropos haltbar machen: Welche Methoden gibt es da für den Heimgebrauch?**

Für Kräuter gibt es verschiedene Möglichkeiten zur Haltbarmachung. Mit Öl oder Butter gelingt es, Aromen in einem Fettstoff einzufangen. Auch Trocknen und Dörren sind Möglichkeiten. Das ist einfach in der Herstellung und garantiert eine lange Haltbarkeit. Oder man arbeitet mit Salz: Diese Methode ist vor allem für hartblättrige Kräuter geeignet. Und dann gibt es noch die Universal-Konservierungsmethode – das Tiefkühlen. Das ist für fast alles geeignet. Gutes Verschiessen ist da wichtig.

**Wieso sollten die Leute vermehrt darauf setzen, selber Lebensmittel haltbar zu machen, anstatt diese zu kaufen?**

Im Balkongarten werden nicht die grossen Mengen Lebensmittel anfallen. Der täglich unmittelbare Genuss steht im Vordergrund. Vielleicht ist es für die Leute ebenso wichtig zu wissen, wie man Produkte selbst herstellt, wie zum Beispiel Kuchenteig aus den Zutaten Mehl, Butter, Salz und Wasser. Eine hausgemachte Salatsauce auf Vorrat macht stolz, und die Vorspeise schmeckt gleich viel besser. Kinder helfen gerne mit. Zutaten bestimmt, wer selbst herstellt. CÉLINE ESTERMANN-ERNI

## Bärlauch-Pesto

- 2–3 **verschiessbare Gläser, je nach Grösse**
- 100g **frischer Bärlauch**
- 50g **Mandelstifte oder Pinenkerne**
- 50g **Sbrinz AOP, gerieben**
- 1,5dl **Rapsöl**
- 0,5TL **Salz**
- wenig **Öl zum Bedecken des Pesto**

Gläser und Deckel heiss ausspülen und mit einem sauberen Tuch trocken reiben. Bärlauch gründlich waschen, in der Salatschleuder gut trocken schleudern. Grob hacken und mit Mandelstiften oder Pinenkernen, Sbrinz, Öl und Salz im Cutter zu einer feinen Paste verarbeiten. Bis 2 cm unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen. Um allfällige Luftlöcher zu vermeiden, die Gläser sorgfältig einige Male auf ein gefaltetes Tuch auf der Arbeitsfläche klopfen. Freie Innenseite des Glases mit Haushaltspapier reinigen, mit Öl bis 1 cm unter den Rand auffüllen. Verschiessen. Haltbarkeit: Im Kühlschrank ca. 3–4 Wochen.

## Kürbis süss-sauer

- 1,5 kg **Kürbis**
- 1 **Ingwerwurzel klein**
- 4 dl **Weissweinessig**
- 300 g **Zucker**
- 1 **Prise Cayennepfeffer**
- 2 **Nelken**

Den Kürbis in Schnitze schneiden und Schale, Kerne sowie schwammiges Fleisch entfernen. Den Kürbis in Würfel von gut 1 x 1 cm schneiden. In eine Schüssel geben.

Den Ingwer schälen und in feine Scheibchen schneiden. Zum Kürbis geben. Essig, Zucker und wenig Cayennepfeffer verrühren und über den Kürbis geben. Die Nelken dazu legen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag alles in eine Pfanne geben. Aufkochen, dann zugedeckt etwa 8 Minuten leise kochen lassen. Sofort in Einmachgläser füllen, verschiessen und auskühlen lassen. An einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren und nach dem Anbruch im Kühlschrank lagern.

Passt zu Käsespeisen und Wild.



**Madeleine Studer-Ceresa**

Fachlehrperson Ernährung, BBZN, Ausbildung Bäuerin Kanton Luzern. Die Module für Gartenbau, Produktverarbeitung oder Ernährung & Verpflegung stehen allen interessierten Personen offen.