

DER NAPOLEANER

NACHRICHTENBLATT DER KLEINGARTENKOLONIE
„Quartier Napoleon“ e.V.

167

Frühjahrs-Ausgabe

2023



Foto von Pixabay.com

Inhalt

Informationen des Vorstands	2
Vereinsnachrichten	2
Saat- und Pflanzkalender für Gemüse	4
Schnittkalender und -hinweise der Familie Drescher	4
Düngekalender der Familie Drescher.....	9
Tipps zum gütlichen Miteinander	10
Adventsbasar.....	11
Wenn Butternutkürbis geerntet wurde.....	12
Zum Zeitvertreib.....	14

Informationen des Vorstands

Grundsteuerreform

Das Gelände unserer Kolonie gehört dem Bezirk Berlin-Mitte. Zur Umsetzung der Grundsteuerreform ist der Bezirk als Grundeigentümer verpflichtet, die Größen der in den Parzellen befindlichen Lauben oder freistehenden Schuppen mit einer Grundfläche von mehr als 30 m² zu ermitteln und dem Finanzamt zu melden. Dazu sind wir alle aufgefordert eine wahrheitsgemäße Selbstauskunft zu unseren Parzellen abzugeben, damit der Bezirk vor Ort nicht selbst ermitteln muss. Ein entsprechend vorausgefülltes Formular wird jedem Parzellanten mit den Jahresabrechnungen zugestellt. Zu ergänzen sind darin nur noch die Quadratmeterzahl der Laube inklusive überdachtem Freisitz bzw. Anbauten sowie Datum und Unterschrift. Die Rückgabe erfolgt an den Vorstand, der die Weitergabe veranlasst.



Die Auskunft erfolgt nicht auf freiwilliger Basis, sondern **jeder ist verpflichtet** die Selbstauskunft zu erteilen! Bei mangelnder Kooperation ist eine Feststellung von Amts wegen mit entsprechenden Konsequenzen nicht ausgeschlossen. Bitte gebt deshalb die ausgefüllten Formulare schnellstmöglich zurück!

Weitere Details und Informationen können dem Formular für die Selbstauskunft entnommen werden.

Vereinsnachrichten

Nachrufe

Am 27. Oktober 2022 ist unser Gartenfreund Gerd Wohltat im 55. Jahr seiner Vereinszugehörigkeit im Alter von 83 Jahren verstorben. Wir werden ihn vermissen und seinen Einsatz für den Verein in guter Erinnerung behalten.

Mit tief empfundenen Mitgefühl für seine Familie haben wir erfahren, dass unser Gartenfreund Hans-Joachim Malenski am 27. Dezember 2022 im Alter von 55 Jahren nach schwerer Krankheit verstorben ist. Wir werden ihn und seinen engagierten Einsatz für den Verein als Gartenfachberater sowie im geschäftsführenden Vorstand in ehrender Erinnerung behalten.

Unser Gartenfreund Vincenzo Forliano verstarb am 18. Januar 2023 mit 77 Jahren. Er wird uns immer in guter Erinnerung bleiben!

Der Vorstand begrüßt herzlich unsere Neuparzellanten!

Parz. 36 Voll
Parz. 175A Poprawa
Parz. 182 Kollien



Quelle: www.ClipartsFree.de

Wir wünschen ihnen, ihren Partnern, Familien, Angehörigen und Freunden viel Spaß und immer einen grünen Daumen!

Offene Posten

Im Abschnitt 1 beenden der Abschnittsleiter und sein Vertreter mit dem Wasseranstellen ihre ehrenamtliche Tätigkeit. Gesucht werden also in der noch anzusetzenden Abschnittsversammlung zwei Gartenfreunde/-freundinnen, die diese Aufgaben übernehmen. Sie werden selbstverständlich aktiv durch die scheidenden „alten Hasen“ Horst und Michael eingearbeitet.

Wir rufen insbesondere die jüngeren Parzellanten auf, den Verein mit ein wenig ehrenamtlichem Engagement zu unterstützen!

Termine

Pflanzen- und Gartenbedarf-Börse 14. Mai 2023
10:00 bis 15:00 Uhr
eigenverantwortlich
im/am eigenen Garten



Jahreshauptversammlung 27. Mai 2023
ab 16:00 Uhr
auf dem
Vereinsgelände



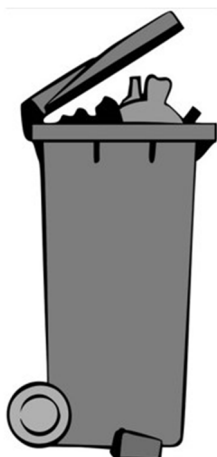
Pfingstfest 28. Mai 2023
10:00 bis 15:00 Uhr
auf dem
Vereinsgelände



BSR-Termine

Hausmüll erste Leerung: Mittwoch, 05.04.2023
danach alle 14 Tage Mittwochs
letzte Leerung: Mittwoch, 01.11.2023

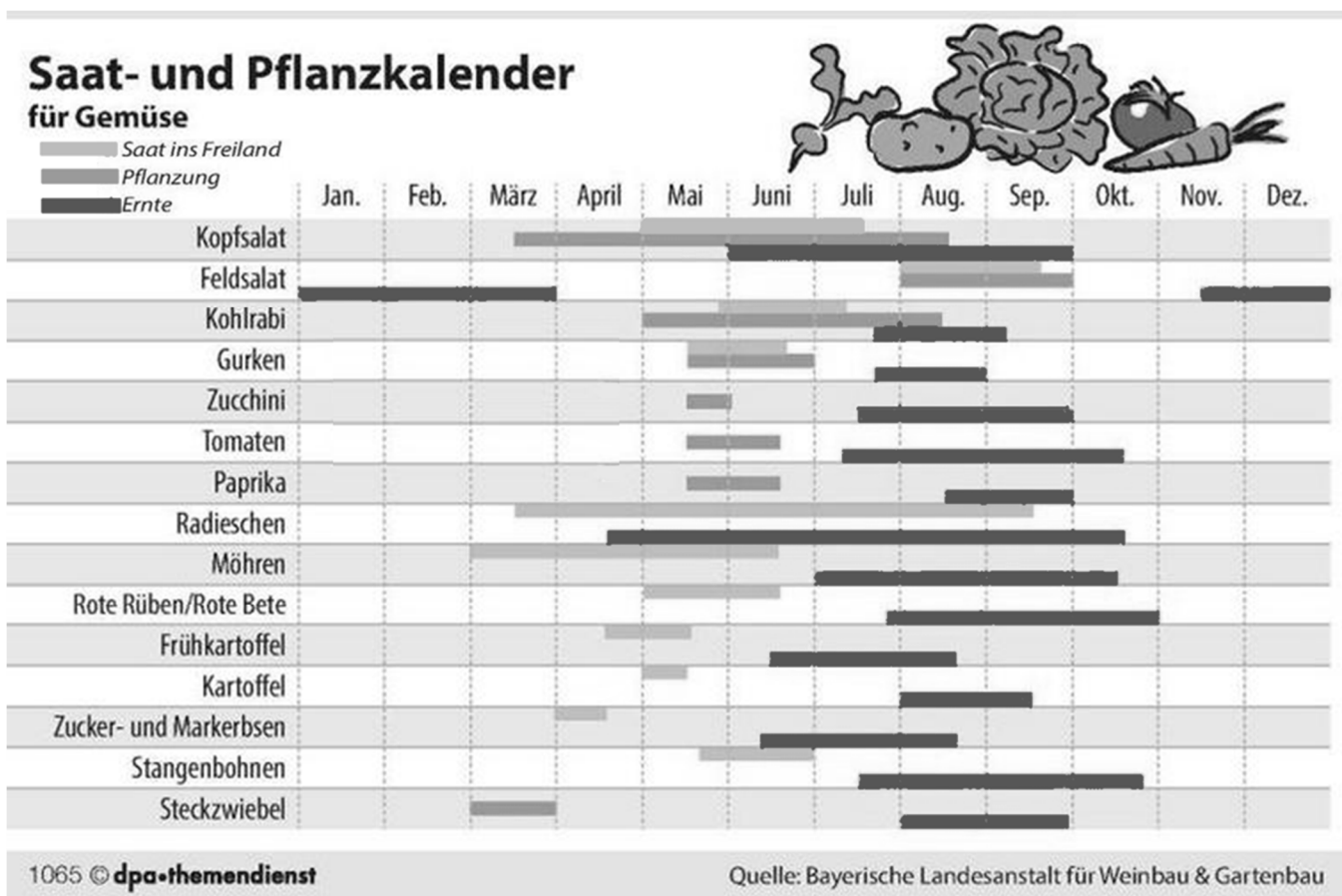
Biomüll erste Leerung: Freitag, 14.04.2023
(wegen Ostermontag)
danach alle 14 Tage Donnerstags
letzte Leerung: Donnerstag, 26.10.2023



Quelle: Opencilpart.org

- Bei Feiertagen innerhalb der Woche und Tourenaussfall fällt der Abholtag in der Regel auf den nächsten Werktag.
- Neubestellungen und Austausch von Abfallbehältern werden während der Saison gesammelt und am Saisonende als Sammelbestellung für das nächste Jahr ausgelöst.

Saat- und Pflanzkalender für Gemüse



Schnittkalender und -hinweise der Familie Drescher

Schnitt im Januar und Februar:

Obstbäume (Apfel, Birne, Zwetschke, Pflaume), Haselnuss, falls nötig:

Felsenbirne, Süßkirsche - nur minimal

Heidelbeere, Johannisbeere, Stachelbeere

Bartblume, Blutberberitze, Winteraster, Hibiskus, Kletterhortensie,

Rispenhortensie, Phlox, Schleierkraut, Spirea-Sträucher, Sommerflieder

Garten-Reitgras, Lampenputzergas, Pfeifengras, Kletterrose

Schnitt im März:

Tellerhortensie, wenn nötig: Strauchpfingstrose und Kornelkirsche (nach Blüte),

Salbei, Rohrkolben, Rhododendron, Lavendel, Fünffingerstrauch, Funkie,

Blauraute, Blaue Säckelblume, Bergenie, Bauernhortensie, Feige, Riesen-

Federgras, Efeu, Brombeere

Ramblerrose, Beetrose

Schnitt im April und Mai:

Strauchrosen, Bodendeckerrosen, Flieder (nach Blüte), Rosmarin, Thymian

Beim **Schnitt von Obstbäumen** sollte man sich erst klar werden, welche Kronenformen es für welchen Baum gibt. Dann schaut man sich gerade bei älteren Bäumen die Baumkrone an - was der Baum für eine Kronenform zulässt, heißt man kann keine Äste herzaubern, die es nicht gibt. ;-)

Jahrelang ungeschnittene oder falsch geschnittene Bäume kann man nicht innerhalb eines Jahres in die gewünschte Form oder Fruchtbarkeit bekommen - das wird sich je nach Korrekturstärke über mehrere Jahre hinziehen!

Die wichtigen Punkte hier zusammengefasst:

- Viel schneiden im Winter = viel Wachstum = nicht so fruchtbar!
- Gezielter Sommerschnitt = Weniger Wuchs durch Ableitung von Ästen = Förderung fruchtbarer Kurztriebe
- Einkürzen eines Triebes o. Astes regt die mehrfache Verzweigung in den umliegenden schlafenden Augen o. Knospen an
- Ableiten auf nicht steil wachsende Triebe hemmt das übermäßige Wachstum und fördert die Fruchtbarkeit
- Triebe die sich kreuzen, sich reiben, in die Kronenmitte wachsen oder steil in die Höhe wachsen → am Astring entfernen
- Keine Stummel stehen lassen und auf saubere glatte Schnittflächen achten!
- Ausgefranste, rissige o. gesplitterte Schnitt- und Bruchkanten sind Eintrittspforten für Keime

Für mehr Informationen sind im nächsten Abschnitt einige Inhalte von interessanten Quellen rund um den Baumschnitt aufgeführt. Viel Spaß beim Lesen.

Autorin: Marika Drescher

Kronenformen

(Quelle: www.schnittkurse.de/index.php/schnitt-grundlagen/kronenformen)

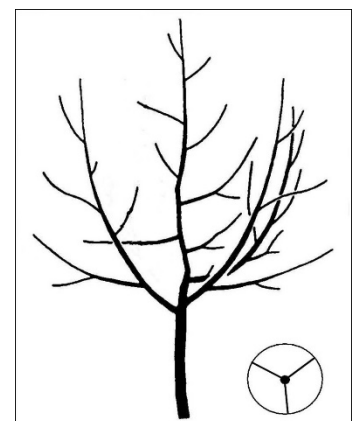
Die Pyramidenkrone

Ideal für den extensiven Anbau außerhalb des Ortes oder auf großen Grundstücken. Der Baum hat neben der Fruchterzeugung noch weitere Funktionen wie z.B. als Schattenspender oder als landschaftsprägendes Element in der Kulturlandschaft.

Die Pyramidenkrone besteht aus einem Gerüst mit 3 Leitästen und einer Stammverlängerung. Die 3 Leitäste streben im Winkel von 45 - 60 Grad nach oben. Dies

entspricht dem natürlichen Wachstum der meisten Obstarten. Man bezeichnet die Pyramidenkrone deshalb als naturgemäße Krone.

Diese Kronenform findet vorzugsweise auf mittelstark bis stark wachsenden Unterlagen Verwendung, der Platzbedarf ist deshalb sehr hoch.

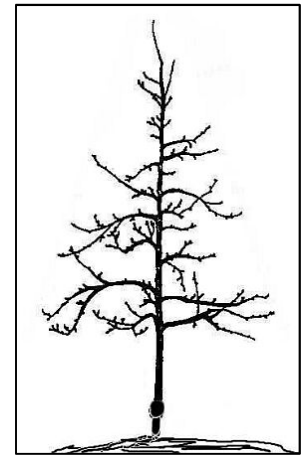


Die Spindel

Ein weiterer Rundkronentyp ist die Spindel mit ihren verschiedenen Formen wie z. B. Schlanke Spindel, Superspindel und Schnurbaum. Es ist die am weitesten verbreitete Erziehungsform im professionellen Anbau, aber auch sehr geeignet für kleine Hausgärten!

Die Spindel besteht in ihrer Grundstruktur aus einem dominanten Mitteltrieb, der mit Fruchtästen garniert ist. Aus Gründen der besseren Belichtung sollte diese Kronenform tannenförmig aufgebaut sein, also oben schmal und unten breit. Die üblichen Baumhöhen sind 2,20 bis max. 2,50 m und Pflanzabstände von 0,80 m bis 1,50 m je nach Sorte und Fachwissen.

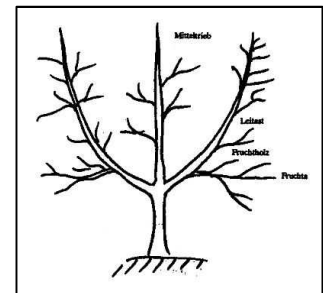
Wichtig: Diese Erziehungsform ist nur auf schwach wachsenden Unterlagen zu empfehlen, da es sich hierbei um eine unnatürliche Kronenform handelt. Die Extremformen Superspindel und Schnurbaum mit sehr engen Pflanzabständen, sind nur für Profis und mit optimaler Kulturführung zu empfehlen.



Die Längskrone

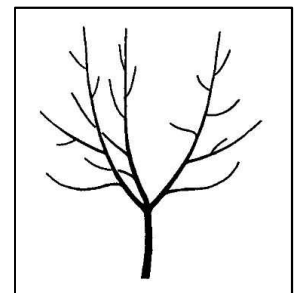
Für schmale Grundstücke oder für den Anbau an Zäunen und Hauswänden.

Bei der Längskrone besteht das Grundgerüst aus 2 Leitästen, und einer Stammverlängerung, die Leitäste verlaufen entlang der Baumreihe oder parallel zu Wand oder Zaun.



Hohlkrone

Die Hohlkrone oder auch Trichterkrone genannt, besteht aus 3 Leitästen, der Mitteltrieb fehlt. Diese Kronenform ist häufig verbreitet bei Sauerkirschen, Pfirsichen und bei steil wachsenden Süßkirschensorten auf stark wachsenden Unterlagen. Für Apfel- und Birnbäume ist sie aufgrund ihrer speziellen Wachstumseigenschaften nicht geeignet.



Die Schnittarten

Die Schnittmaßnahmen sind abhängig von der jeweiligen Entwicklungsphase, in der sich die Obstgehölze gerade befinden. Man unterscheidet zwischen:

Pflanzschnitt

Der Pflanzschnitt wird nach dem Pflanzen, vor Vegetationsbeginn durchgeführt. Bei der Rodung in der Baumschule verlieren die Obstgehölze einen Teil ihres Wurzelwerks. Der Pflanzschnitt ist deshalb sehr wichtig, weil er einen Ausgleich

zwischen Kronen- und Wurzelvolumen schafft. Durch den Pflanzschnitt wird das Anwachsen gefördert und die Kronenerziehung eingeleitet.

Erziehungsschnitt

Der Erziehungsschnitt wird in der Jugendphase der Obstbäume durchgeführt. Dabei wird die angestrebte Kronenform zielstrebig mit Hilfe von Schnitt- und Formierungsmaßnahmen umgesetzt. Je nach Kronenform kann das 3 bis 7 Jahre dauern.

Erhaltungsschnitt

Der Erhaltungsschnitt wird in der Ertragsphase der Obstbäume durchgeführt. Dabei wird die Kronenform konsequent erhalten, Fehlentwicklungen entgegengewirkt und auf eine gut belichtete und belüftete Krone geachtet. Das Fruchtholz wird ständig verjüngt und erneuert.

Verjüngungsschnitt

Der Verjüngungsschnitt wird in der Altersphase der Obstbäume durchgeführt. Die Krone wird um ca. ein Drittel ihres Volumens zurückgeschnitten.

(Wachstumsgesetze beachten!)

Durch die darauffolgende Neutriebbildung kann in den nächsten Jahren eine konsequente Verjüngung der Krone erfolgen.

Winterschnitt von Obstbäumen

(Quelle: <https://www.manufactum.de/winterschnitt-obstbaeumen-c199155/>)

Im November beginnt bei den meisten Obstgehölzen die Zeit des Winterschnitts. Der Vorteil dieses Schnitttermins ist, dass der Kronenaufbau im unbelaubten Zustand viel besser beurteilt werden kann, als dies im Sommer der Fall ist. Bei frostfreier Witterung können nun ältere Bäume ausgelichtet oder verjüngt sowie bei jüngeren Bäumen der Aufbau- oder Erziehungsschnitt durchgeführt werden.

Es wird benötigt:

1. Werkzeug: scharfes, sauberes Schneidwerkzeug (je nach Größe der Pflanze und Dicke der Äste: Amboss- oder Bypass-Scheren mit kurzen oder langen Griffen; eher kleine Säge, die auch in dicht gewachsene Kronen geführt werden kann), scharfes Messer zum Glattschneiden von Wundrändern, Leiter
2. Zubehör: Drahtkorb zur Wühlmausabwehr, gut sitzende, warme Arbeitshandschuhe, Behältnis für Schnittgut, weitergehende Fachlektüre zum Schnitt von Obstbäumen

Allgemeine Aspekte und Hinweise zum Schnitt von Obstbäumen

- Generell werden Obstbäume geschnitten, um eine Balance zwischen Fruchtbildung und Triebwachstum zu schaffen und die Vitalität und Fruchtbarkeit der Gehölze zu erhalten.

- Ein Auslichten der Krone bringt zudem zwei weitere Vorteile mit sich: Da das Holz in einer offenen Krone nach Regengüssen besser abtrocknen kann, wird die Gefahr von Pilzinfektionen vermindert. Zudem fördert ein höherer Lichteinfall in die Krone die Ausfärbung, den Geschmack und den Vitamingehalt der Früchte.
- Je stärker der Schnitt, desto kräftiger treibt der Baum wieder aus. Dies allerdings auf Kosten der Blüten- und der Fruchtbildung, da der Baum verstärkt neue Triebe und Blätter bildet.
- Je stärker ein Obstbaum wächst, desto später sollte man ihn schneiden, da ein später Schnitttermin den Wuchs hemmt und die Bildung von fruchtbaren Kurztrieben fördert. Schwachwachsende Bäume (z.B. Spindelbäume) am besten also schon im Spätherbst schneiden, starkwachsende Bäume dagegen besser erst im Frühjahr.
- Äpfel, Birnen und andere Kernobstsorten können das ganze Jahr über geschnitten werden. Vorteilhaft ist der Schnitt im Winter, da das Astgerüst der Krone im unbelaubten Zustand besser zu begutachten ist. (Steinobst wie Kirsche oder Pflaume sollte im belaubten Zustand nach der Ernte geschnitten werden; ein jährlicher Schnitt ist bei vielen Steinobstarten nicht nötig.)
- Nicht bei Temperaturen unter -5 °C schneiden; das Holz ist dann relativ brüchig und verheilt schlecht.
- Nur mit scharfem und sauberem Werkzeug arbeiten.
- Äste, die geschnitten werden, komplett entfernen und keine Stümpfe stehenlassen (Ausnahme: Süßkirsche), denn sonst bilden sich an solchen Stellen unerwünschte Neuaustriebe.

Welche Äste werden geschnitten bzw. komplett entfernt?

- Abgestorbene oder beschädigte Äste.
- Äste, die aneinander scheuern oder sich kreuzen und sich somit gegenseitig verletzen könnten.
- Senkrechtwachsende Äste (Wasserschosse); sie tragen nur sehr wenig Früchte. Optimal ist ein Winkel von etwa 35° .
- Äste, die nach innen oder zu dicht wachsen. Sie behindern andere Zweige und bilden wenige bis gar keine Blüten bzw. Früchte aus.
- Äste, die parallel zueinander wachsen, konkurrieren miteinander und nehmen sich gegenseitig Licht und Raum. Einen der beiden Triebe frühzeitig komplett entfernen.
- Sobald sich ein Ast gabelt, einen der beiden entstehenden Zweige frühzeitig entfernen. Es sollten sich keine Astgabeln bilden, denn hier sammelt sich Regenwasser an und bietet Fäulnispilzen einen optimalen Untergrund.

- Äste, die Rindenkrankheiten aufweisen, müssen zur vollständigen Bekämpfung bis 30 cm ins gesunde Holz zurückgeschnitten werden. Auch sogenannte Fruchtmumien (also vertrocknete Früchte des Vorjahrs), Blätter mit Raupennestern und mit Mehltau befallene Triebspitzen entfernen.
- Generell gilt: Je mehr Schnittstellen entstehen, desto mehr Wunden hat der Baum. Es ist besser, die Äste direkt am Ansatz (also komplett) zu entfernen, als immer wieder einzelne Äste zu kappen.
- Ist die Schnittstelle am Rand ausgefasert oder ausgerissen, den sogenannten Wundrand mit einem scharfen Messer sauber und glatt nachschneiden – dies fördert eine zügige Wundheilung.

Autorin und Recherche: Marika Drescher

Düngekalender der Familie Drescher

Februar:

Apfel, Bartblume, Birne, Bodendeckerrosen, Christrose, Pfeifenstrauch (Falscher Jasmin), Felsenbirne, Pflaume, Süßkirsche

März

so gut wie alle restlichen Pflanzen außer:

Kletterhortensie, Lavendel und Feige, die später ab Mai gedüngt werden wollen

Die mögen es gar nicht gedüngt zu werden:

Schneeball, Blutberberitze

Düngemittel

- Hauptsächlich Hornspäne und Kompost kommen bei uns zum Einsatz
- Ihren eigenen Dünger haben: Hortensien und Rhododendron, Rosen und Lavendel, Rasen (+ kalken im Winter)

Stauden teilen

(Quelle: gartentipps.com)

Sommer- und Herbstblühende Stauden können im März, April oder bei beginnendem Austrieb geteilt werden. Dies sind unter anderem:

Herbstastern, Chrysantheme, Fetthenne, Frauenmantel, Purpurglöckchen, Flammenblume, Sonnenauge, Glockenblume

Stauden (vor allem solche mit tiefer Pfahlwurzel), die überhaupt nicht geteilt werden wollen:

Türkischer Mohn, Akelei, Pfingstrosen, Rittersporn (sehr giftig), Tränendes Herz, Chinaschilf, Küchenschelle (sehr vorsichtig teilen), Prachtspiere, Raublatt-Aster, Silberkerze, Schleierkraut

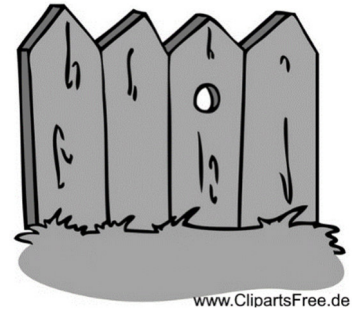
Autorin und Recherche: Marika Drescher

Tipps zum gütlichen Miteinander

Zum Start in die neue Saison gibt es ein paar Tipps für ein gutnachbarschaftliches Zusammenleben.

Euer Garten soll für Euch ein Ort der Erholung, des Genießens Eures Ernteertrages und ein Erlebnis in der Gemeinschaft mit anderen Vereinsmitgliedern sein. Dazu gehört eben auch, dass man Toleranz gegenüber den Aktivitäten seiner Nachbarn zeigt, soweit keine Verletzung der Regeln des Bundeskleingartengesetzes, unserer Vereinssatzung sowie anderer Rechtsvorschriften vorliegt.

Wir haben ein gemeinsames Ziel, den Erhalt und die Stärkung des Kleingartenwesens, also unserer Oase in einer immer rauer und hektischer werdenden Zeit. Darum sollte oberste Priorität bei Problemen sein, sich zunächst freundlich mit dem Nachbarn „über den Zaun“ über eine Lösung zu unterhalten.



Um bekannte Problemfälle konkret anzusprechen und auf die Rechtslage hinzuweisen, gibt es hier ein paar Tipps.

Mittagsruhe/Nachtruhe

Es ist bekannt, dass wir durch den Festplatz, das Footballstadion und die polizeilich tolerierten illegalen Partys in den Rehbergen und am Kanal schon stark beeinträchtigt sind.

Die Tage oder Stunden, an denen diese Belästigungen nicht oder nur in ganz geringem Umfang vorliegen, sind deshalb für alle ein Genuss. Ich persönlich genieße die Stille in den Morgenstunden mit einem entspannten Blick auf unseren Teich und der Beobachtung von Insekten, Vögeln und Fischen. Daneben bin ich ein Fan der Mittagsruhe, die meist mit einem Nickerchen einhergeht. Und das ist nicht nur gut so, sondern ich habe mir das, wie alle anderen auch, verdient.

Rasenmäher & Co., Kinder und Hunde sind während der Mittagsruhe oft Stein des Anstoßes und führen zu Verstimmungen zwischen den Nachbarn.

Ganz klar: Kinderlärm ist kein Beschwerdegrund. Hier sind die Eltern aufgerufen, zwischen 13 und 15 Uhr die Kinder zum Schutz anderer zu Aktivitäten zu animieren, die wenig Geräusche, Jubel und Kreischen hervorrufen. Wenn das mal nicht gelingen sollte, hilft vielleicht der freundliche Gruß der sich gestört fühlenden Person über den Zaun und die Bitte an die Kinder, etwas verhaltener zu sein. Eventuell wächst beim Betrachten des Spielens ja auch das Verständnis für die Geräuschkulisse.



Auch den Hunden geht es nicht an den Kragen. Ein gelegentliches Bellen entspricht der Natur der Tiere und darf nicht zur Beschwerde führen. Dauerhaftes Bellen sollte jedoch von den Tierbesitzern unterbunden werden.

Autor: Willi

Adventsbasar

Am 27. November letzten Jahres fand nach 10 Jahren wieder ein Adventsbasar zu wohltätigen Zwecken statt.



Bereits mehrere Wochen vorher haben die Gartenfreundinnen Maybritt Kirchbaum und Christiane Weiner begonnen den Adventsbasar vorzubereiten. Der Schlussputz mit Dekoration des Vereinshauses und Aufstellung der zahlreichen Spenden und des Selbstgebastelten hat sogar zu nächtlichem Einsatz geführt. Der Dank an die beiden und alle weiteren, die bei den Vorbereitungen unterstützt haben, kann gar nicht groß genug sein. Auf jeden Fall sollte bei der geplanten Wiederholung in diesem Jahr für die Gestaltung des Festes mehr (Wo-)Man-Power zur Verfügung stehen. Also Aufruf an alle: Unterstützt die Organisatoren/innen bei einer entsprechenden Abfrage kräftig!

Die Sachspenden, Bastelarbeiten, Kuchen, weiterer Essen und Getränke hatten für ein nahezu unüberschaubares Angebot gesorgt. Mit gut 80 Gästen war der Adventsbasar dann bei bestem Wetter sehr gut besucht und hat letztlich zu der tollen Einnahme von 1.630,75 Euro aus dem Verkauf der Spenden, Bastelarbeiten und der Angebote fürs leibliche Wohl geführt. An dieser Stelle auch herzlichen Dank an alle, die hinter den Tresen aktiv dazu beigetragen haben!

Es gab ein Gefühl von Gemeinsamkeit, Geselligkeit und Freude, das förmlich spürbar war und auch von vereinsfremden Gästen bestätigt wurde. Mehr als Anlass genug, das Ganze in diesem Jahr zu wiederholen. Wirklich schön war, dass alle ehemaligen Ehrenmitglieder der Einladung gefolgt sind und mit ihrem

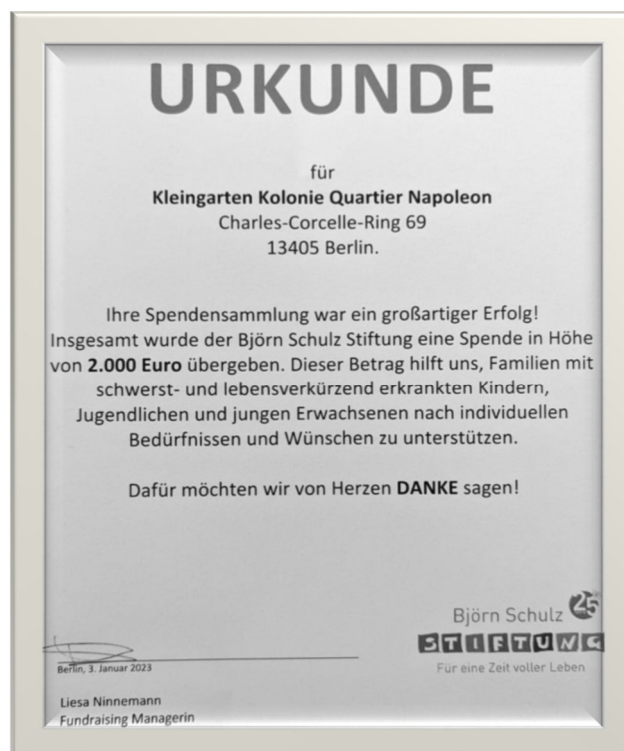
Auftritt die Erinnerung an die von Helga Michel in der Vergangenheit federführend veranstalteten Adventsbasare hervorriefen und bei dieser Gelegenheit darüber noch einmal gern berichteten.

Diese Atmosphäre war es dann wohl auch, die die Gäste und sicherlich auch einige von den aktiv Beteiligten dazu animierte für den guten Zweck etwas zu kaufen oder einfach auch nur ein bisschen oder mehr zu spenden.

Herzlichen Dank an alle, die, egal in welcher Form, durch ihre Spende oder ihren Einsatz an diesem schönen Erfolg beteiligt waren!

Nach Aufstockung aus der Vereinskasse auf 2.000,- Euro wurde die Spende an die Björn-Schulz-Stiftung übergeben. Als Zeichen des Danks wurde uns die abgebildete Urkunde überreicht.

Autor: Willi



Wenn Butternutkürbis geerntet wurde

Butternutkürbis hält sich nach der Ernte mehrere Monate und kann auch eingefroren werden. Er erinnert mit seinem buttrigen Geschmack und der Konsistenz an Kartoffeln und eignet sich deshalb sehr gut für Suppen, Pürees und als Schmorgericht. Die Schale kann mitgegessen werden, ist aber oft zu hart. Man hat auf jeden Fall ein Gemüse, das reich an Vitamin C, Magnesium und Calcium ist. Die Kürbiskerne eignen sich hervorragend zum Trocknen und bringen neben Ballaststoffen auch ungesättigte Fettsäuren und Mineralstoffe mit.

Gefüllter Butternutkürbis - Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 1 Butternutkürbis
(ca. 1,5 kg)
- 500 g Hackfleisch
- 250 g Schafskäse
- 5 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Sonnenblumenöl



Zubereitung

Den Kürbis waschen und längs halbieren. Die Kerne (aufbewahren!) und Fasern mit einem Esslöffel herausschaben. Anschließend so viel Kürbisfleisch mit dem Löffel entfernen (aufbewahren!), bis ringsherum nur noch eine etwa 1,5 bis 2 cm dicke Schicht vorhanden ist. Dann den Kürbis salzen, mit Sonnenblumenöl bestreichen und auf einem Backblech auf der mittleren Schiene in den bei Ober-/Unterhitze auf 180°C vorgeheizten Backofen schieben und 45 Minuten garen.

Währenddessen das Hackfleisch mit etwas Öl und dem entfernten Kürbisfleisch anbraten und zum Schluss das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Abschließend mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

Die Kürbiskerne von den Fasern befreien und gut waschen (am Besten in einem grobmaschigen Sieb).

Den Kürbis aus dem Backofen nehmen, mit der Hackfleischmasse füllen und den Schafskäse darüber geben. Das Ganze dann nochmal für 15 Minuten in den Backofen geben.

Die Kürbiskerne auf Backpapier auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. Mit Salz bestreuen und bei 180°C backen, bis sie eine bräunliche Farbe angenommen haben. Zwischendurch ruhig einmal wenden und nicht zu dunkel werden lassen. Nach dem Abkühlen in ein fest verschließbares Glas geben und als Snack genießen!

Vegane Variante

Das Hackfleisch durch 1 rote und 1 grüne Paprika, 2 Fleischtomaten, 1 kleine Zucchini und 3 Stängel Frühlingszwiebel ersetzen. Alles würfeln bzw. klein schneiden und mit dem entfernten Kürbisfleisch ca. 10 Minuten in etwas Sonnenblumenöl braten. Zum Schluss das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben. Den Schafskäse durch veganen Käse ersetzen. Dann wie im Rezept weiter vorgehen.

Zubereitungsdauer: ca. 90 Minuten

Autor und Foto: Willi

Zum Zeitvertreib

6 Sudoku Raetsel

Online Sudoku spielen - schreier.IT

<http://sudoku-drucken.de>

Sudoku-Level: Normal

2		7	9					
8	1			5				
			2		8	7	1	
7				9	1			3
		5		4			7	
	3			2	5			
			1			6		
6		1			4	9	3	8
	5	4		8				

191304

		5						1
6			3		8			7
								5
5	6		1		3	4		
	9					7	2	
		2		4		5	6	
3					7	6	9	
						1	4	
		1	5	9		2	3	

130349

		3	9	7				
		8		6				
6		9		5	3	2	8	
3		7						
		5	8			4		3
4	6	1				9		
				4		6		1
		6	2		9			
9			6	8				3

194273

	1					9	8	3
4		3						
					2		1	
			5					1
	6				3		5	9
3	7		2		1	4		
	2						9	
5		1	4				3	7
		9	6	8	5	1		

142875

			1	4		5		
					7	1		6
				5		2	9	
		1					7	
3	7		5	2			4	1
	6	4			3	9		2
4	8							9
	5				1		6	
		6		3				

98909

		2		8				
4			2	5	3	7		
			6	4				9
2	1		4		5			3
		4		1	9			2
			7		2			5
7				2		5	4	
		8						6
	4				8			

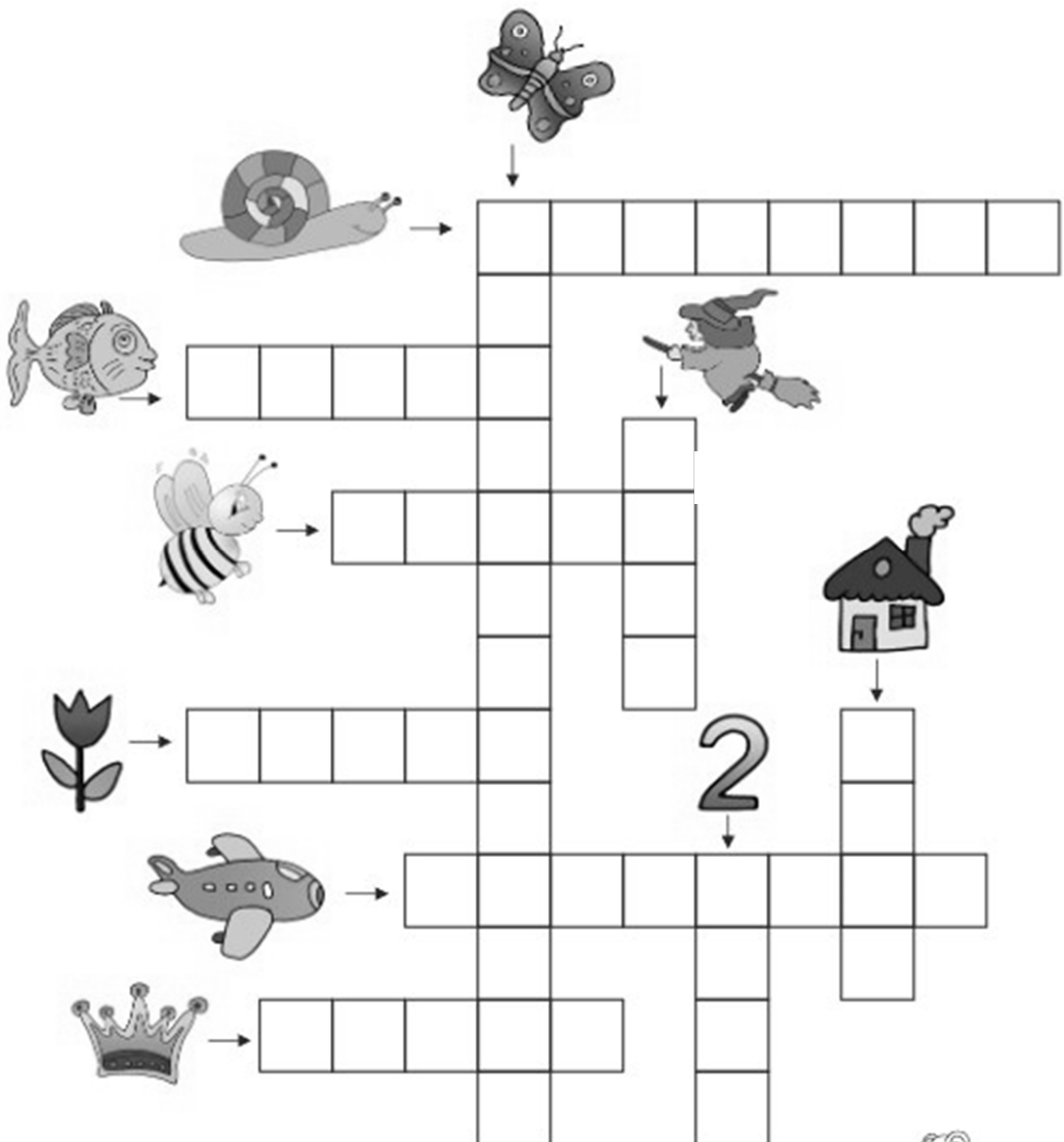
41330

Generieren Sie sich beliebig viele Sudoku bzw. Samurai Sudoku in je sechs Schwierigkeitsstufen zum Drucken oder spielen Sie direkt online auf <http://sudoku-drucken.de>. Dieser Service ist komplett kostenlos.

Keine Lust zu Drucken? Unter www.raetsel-buch.com finden Sie viele handliche Sudoku-Hefte!

Auflösung auf der letzten Seite

Kreuzworträtsel für Grundschul Kinder



www.Raetseldino.de

Auflösung auf der letzten Seite

Lösung Sudoku

2	4	7	9	1	3	5	8	6
8	1	6	4	5	7	3	9	2
5	9	3	2	6	8	7	1	4
7	6	2	8	9	1	4	5	3
1	8	5	3	4	6	2	7	9
4	3	9	7	2	5	8	6	1
9	7	8	1	3	2	6	4	5
6	2	1	5	7	4	9	3	8
3	5	4	6	8	9	1	2	7

2	3	5	9	7	4	8	1	6
6	1	4	3	5	8	9	7	2
8	7	9	2	6	1	3	5	4
5	6	7	1	2	3	4	8	9
4	9	3	6	8	5	7	2	1
1	8	2	7	4	9	5	6	3
3	2	8	4	1	7	6	9	5
9	5	6	8	3	2	1	4	7
7	4	1	5	9	6	2	3	8

1	2	3	9	7	8	5	6	4
5	7	8	4	6	2	3	1	9
6	4	9	1	5	3	2	8	7
3	8	7	5	9	4	1	2	6
2	9	5	8	1	6	4	7	3
4	6	1	3	2	7	9	5	8
8	3	2	7	4	5	6	9	1
7	1	6	2	3	9	8	4	5
9	5	4	6	8	1	7	3	2

2	1	6	7	5	4	9	8	3
4	5	3	9	1	8	2	7	6
8	9	7	3	6	2	5	1	4
9	4	8	5	7	6	3	2	1
1	6	2	8	4	3	7	5	9
3	7	5	2	9	1	4	6	8
6	2	4	1	3	7	8	9	5
5	8	1	4	2	9	6	3	7
7	3	9	6	8	5	1	4	2

6	9	8	1	4	2	5	3	7
2	4	5	3	9	7	1	8	6
1	3	7	6	5	8	2	9	4
5	2	1	9	8	4	6	7	3
3	7	9	5	2	6	8	4	1
8	6	4	7	1	3	9	5	2
4	8	3	2	6	5	7	1	9
9	5	2	4	7	1	3	6	8
7	1	6	8	3	9	4	2	5

5	7	2	9	8	1	3	6	4
4	6	9	2	5	3	7	8	1
8	3	1	6	4	7	2	5	9
2	1	7	4	6	5	8	9	3
3	5	4	8	1	9	6	7	2
9	8	6	7	3	2	4	1	5
7	9	3	1	2	6	5	4	8
1	2	8	5	7	4	9	3	6
6	4	5	3	9	8	1	2	7

Quelle: <http://sudoku-drucken.de>

Impressum

Herausgeber: Kleingärtner-Verein Dauerkolonie „Quartier Napoleon“ e.V.
Charles-Corcelle-Ring 69
13405 Berlin

Telefon: 030 / 412 39 09

E-Mail: info@quartier-napoleon.de

Web-Adresse: www.quartier-napoleon.de

Sprechstunden: Nur während der Gartensaison
Samstags von 12:00 bis 13:00 Uhr

An Samstagen mit Arbeitseinsätzen ist der Vorstand
von 9:00 bis 13:00 Uhr ansprechbar

Redaktion: Michael (Willi) Wilke, Parzelle 63
1. Schriftführer

Druck: Repro Nord
Eichborndamm 18
13403 Berlin

Lösung Kreuzworträtsel



www.Raetseldino.de

Quelle: www.raetseldino.de