

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Dreierlei Kiwi-Desserts

Solange es noch keinen Bodenfrost gibt, können sie meinen heutigen Pflanzengast, die Kiwi, noch an einen warmen Platz mit Rankhilfe in humosen, leicht sauren und gut durchlüfteten Boden pflanzen.

Die Kiwi ist eine Beerenfrucht und weil sie ursprünglich aus China stammt, nennt man sie auch chinesische Stachelbeere. Vielen wird es vielleicht ähnlich gehen wir mir: Ich verbinde Kiwis mit Neuseeland. Dort ist auch eines der größten Anbaugebiete. Die Kiwipflanzenreihen schauen ein bisschen wie Weingärten aus und die Ranken der Pflanze müssen ganz ähnlich wie Weinreben richtig „eingestrickt“ bzw. auf 8 bis 10 Blätter zurückgeschnitten oder die Jungtriebe auf 3 bis 5 Augen eingekürzt werden.

Ich habe als Kind Anfang der 80er Jahre Kiwis kennen gelernt. Der enorme Vitamin C-Gehalt hat sie damals zu einer echten Berühmtheit gemacht. 1 Kiwi hat ca. doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange oder Zitrone. Zusätzlich bringt sie unter anderem aber noch viele Ballaststoffe für den Darm mit, ist für einen guten Säure-Basenhaushalt wichtig und ihre Antioxidantien schützen Zellen und stärken das Immunsystem.

Abgesehen vom erfrischenden Geschmack eignet sich auch die geniale grüne Farbe sehr gut für aufregende Rezepte. Ganz besonders so kurz vor Halloween.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Kiwi-Rezepte für Halloween

FRUCHTCREME

Seidentofu
Kiwis püriert (Mus)
Vanille
etwas Zitronensaft

Alle Zutaten verquirlen.

NICE-CREME

Kiwi geschält
Avocado geschält
Mandelcreme

Die Früchte pürieren, mit 1 EL Mandelcreme verrühren und in den Tiefkühler geben.

KIWI-MONSTER

Einen Teil der Haut entfernen, Scherz-Augen mit Zucker/Wasser-Klebstoff befestigen.

