

## Leseprobe



### **Wintergemüse - Der Adventskalender**

Rezepte und Gartentipps aus dem Kloostergarten

56 Seiten, 19,5 x 27 cm, durchgehend farbig, Spiralbindung, zum Aufhängen

**ISBN 9783746261997**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2023



# Winter- gemüse

Der Adventskalender



Rezepte & Gartentipps  
aus dem Klostergarten







Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detailierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bildnachweis:

Cover (von links im Uhrzeigersinn): © Naomi Marcin/Shutterstock, © Kittibowornphatnon/Shutterstock, © Natasha Breen/Shutterstock; 1: © stock.adobe.com/Sea Wave (Hauptbild = H), © stock.adobe.com/maryskin (Kreis=K), © stock.adobe.com/Barbro Bergfeldt (Freisteller=F); 2: © stock.adobe.com/contrastwerkstatt (H), © stock.adobe.com/Printemps (K), © stock.adobe.com/photocrew (F); 3: © stock.adobe.com/ulada (H), © stock.adobe.com/Angelina Zinovieva (K), © stock.adobe.com/kovaleva\_ka (F); 4: © stock.adobe.com/New Africa (H), © stock.adobe.com/Mila Naumova (K), © stock.adobe.com/grey (F); 5: © stock.adobe.com/Sergey Skleznev (H), © stock.adobe.com/Svetlana Kolpakova (K), © stock.adobe.com/PIXbank (F); 6: © stock.adobe.com/Sunny Forest (H), © stock.adobe.com/Comugnero Silvana (K), © stock.adobe.com/ChaotiC\_Photography (F); 7: © stock.adobe.com/TwilightArtPictures (H), © stock.adobe.com/nata\_vkusidey (K), © stock.adobe.com/Dorthe Naumann (F); 8: © stock.adobe.com/anna\_shepulova (H), © stock.adobe.com/banderob1962 (K), © stock.adobe.com/MissesJones (F); 9: © stock.adobe.com/bit24 (H), © stock.adobe.com/babsi\_w (K), © stock.adobe.com/Alexander (F); 10: © stock.adobe.com/eurobanks (H), © stock.adobe.com/sabino.parente (K), © stock.adobe.com/Caito (F); 11: © stock.adobe.com/Sasha Kochetkova (H), © stock.adobe.com/Stepanek Photography (K), © stock.adobe.com/Harald Biebel (F); 12: © stock.adobe.com/Sonja (H), © stock.adobe.com/MissesJones (K), © stock.adobe.com/MichaelJBerlin (F); 13: © stock.adobe.com/Calandra (H), © Natasha Breen/Shutterstock (K), © stock.adobe.com/boonchuay1970 (F); 14: © stock.adobe.com/sonyakamoz (H), Hans-Joachim Schneider, Alamy, Alamy Stock Photos/Mauritius Images (K), © stock.adobe.com/valery121283 (F); 15: © stock.adobe.com/Printemps (H), mauritius images foodcollection/Mauritius Images (K), © stock.adobe.com/Inga Nielsen (F); 16: © stock.adobe.com/bartjan (H), © stock.adobe.com/Dionisvera (K), © stock.adobe.com/Amy Lv (F); 17: © stock.adobe.com/sarawutnam (H), © stock.adobe.com/Pixel-Shot (K), © stock.adobe.com/Yuanru (F); 18: © Kittibowornphatnon/Shutterstock (H), © stock.adobe.com/Ildi (K), © stock.adobe.com/supamas (F); 19: © stock.adobe.com/Printemps (H), © stock.adobe.com/minadezhda (K), © stock.adobe.com/Sergii Figurnyi (F); 20: © Smit/Shutterstock (H), © pilipphoto/Shutterstock (K), © stock.adobe.com/dima\_pics (F); 21: © stock.adobe.com/dean (H), © stock.adobe.com/Steidi (K), © stock.adobe.com/Enlightened Media (F); 22: © stock.adobe.com/saharosa (H), © stock.adobe.com/Kaojoke (K), © stock.adobe.com/valery121283 (F); 23: © stock.adobe.com/sabino.parente (H), © stock.adobe.com/Esin Deniz (K), © stock.adobe.com/mates (F); 24: © stock.adobe.com/ChristArt (H), © stock.adobe.com/Ali Safarov (K), © stock.adobe.com/mates (F).

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter [www.vivat.de](http://www.vivat.de).

978-3-7462-6199-7

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig

Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig

Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)

## **Die Autorinnen und Autoren aus den Klostergärten und -küchen sind:**

### **Sr. Christa Weinrich OSB, Benediktinerinnenabtei „Zur Hl. Maria“, Fulda**

C. Weinreich ist Gartenbauingenieurin. Sie lebt und arbeitet in der Benediktinerinnenabtei „Zur Heiligen Maria“ in Fulda. Der etwa 2.000 Quadratmeter große Klostergarten wird von der beinahe 400 Jahre alten Klostermauer umfriedet und beherbergt einen Nutzgarten mit Gemüse, Salat, Beeren- und Baumobst sowie vielen Kräutern, z. B. für die Teemischungen, die im Klosterladen erhältlich sind. Es wurden eine Kräuterspirale und ein frühmittelalterlicher Heilkräutergarten (Hortulus des Walahfried Strabo, Reichenau) angelegt, wie ihn z. B. auch die hl. Hildegard von Bingen nutzte. Für seine Tätigkeit erhielt das Kloster zwei Mal den Umweltschutzpreis der Stadt Fulda.

(Anbau von 1., 3.–6., 8.–10., 12., 14., 15., 17.–19., 21., 22.)

### **Ernährungs- und Kräuterzentrum Kloster St. Marienstern Panschwitz-Kuckau**

In der ehemaligen Klostergärtnerei des Zisterzienserinnen-Klosters St. Marienstern in Panschwitz-Kuckau entstand der etwa 6.000 m<sup>2</sup> große Umwelt- und Lehrgarten, dessen Träger das Christlich-Soziale Bildungswerk Sachsen e. V. ist. Diese Gartenanlage ist Teil des heutigen Ernährungs- und Kräuterzentrums. In diesem kann man Wissenswertes in Projekttagen, Seminaren, Ausstellungen sowie Veranstaltungen erfahren. Das Ernährungszentrum widmet sich der gesunden Ernährung, Nachhaltigkeit, Natur und Umwelt und möchte die Vielfalt von Wild-, Würz- und Heilpflanzen vermitteln.

(Rezepte + Anbau von 11., 13., 20., 24.)

### **Sr. Dr. Justina Metzdorf OSB, Abtei Mariendonk**

Zur Benediktinerinnen-Abtei Mariendonk am Niederrhein gehört ein etwa zwei Hektar großer Obst- und Gemüsegarten, der von den Schwestern selbst bewirtschaftet wird und Gästen des Klosters die Möglichkeit bietet, beim Anbau, bei der Pflege und der Ernte der vielfältigen Sorten mitzuwirken.

(Rezepte von 1., 3.–6., 8.–10., 12., 14., 15., 17.–19., 21., 22.)

### **Bruder Thaddäus, Abtei Münsterschwarzach**

Auf über 3000 Quadratmetern Freifläche und 700 Quadratmetern Gewächshaus baut das Team um Br. Thaddäus eine Vielfalt an Gemüse an. Alles, was dort geerntet wird, landet in den Töpfen der Abteiküche und dann auf den Tellern der Gäste. Wichtig ist ihnen der saisonale und biologische Anbau. Im Sommer wachsen Tomaten, Salate oder Karotten auf den Feldern im Klostergelände, im Winter Feldsalat und verschiedene Kohlsorten. Ein großes Kräuterbeet sorgt nicht nur für die Würze, sondern auch für Kräutersträuße an Mariä Himmelfahrt.

(Rezepte + Anbau 2., 7., 16., 23.)

# Grünkohl

Grünkohl

Rheinische Art

## Zutaten (für 4 Personen)

1 kg Grünkohl  
Salz  
1 Zwiebel  
2 EL Schweineschmalz  
350 ml Fleischbrühe  
600 g Kartoffeln  
Pfeffer, Kümmelpulver

## Zubereitung

- Grünkohl abwaschen, putzen und die Blätter kleinzupfen.
- Im kochenden Salzwasser ca. 5 min blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Zwiebel schälen, fein würfeln, Schmalz erhitzen und Grünkohl kurz darin anbraten.
- Mit Brühe angießen und ca. 1 h leicht köcheln lassen.
- Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und ca. 30 min garen, den Kohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Kümmelpulver erleichtert die Verdaulichkeit.

**Tipp:** Stark gekrauste Blätter besitzen kleinere Zellen, planen Sie eine längere Kochdauer ein.

1.

DEZEMBER

Hat Eligius kalt,  
wird der Winter alt.

## ANBAU & BESONDERHEITEN



**Anbau:** Lockerer, humus- und nährstoffreicher Boden, vor der Pflanzung den Boden mit reifem Kompost versorgen.



**Standort:** Sonnige bis halbschattige, nicht zu trockene Plätze.



**Aussaat:** Mai–Juni, Pflanzung etwa 6 Wochen nach der Aussaat, letzte Pflanzung Ende Juni.



**Pflege:** Bei Trockenheit wässern, wegen der vielen Kohlschädlinge möglichst in Mischkultur anbauen, z. B. zwischen Bohnen oder Gründüngung (Phacelia).



**Lagerung:** Kann über Winter auf dem Land bleiben, bei Bedarf, am besten nach Einwirkung von Frost, direkt ernten.







# Kürbis

## Kürbis-Risotto

### Zutaten (für 4 Personen)

450 g Kürbisfleisch  
(z. B. Hokkaido)  
1–2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
2 EL Butter  
350 g Risotto-Reis  
100 ml Weißwein  
1 l Gemüsebrühe  
3 EL Crème fraîche  
50 g Parmesan (frisch gerieben)  
Pfeffer, Salz  
Etwas frische Kresse zur  
Dekoration

hacken.

- Öl erhitzen, die Butter darin zerlassen; Knoblauch, Zwiebeln und Kürbis andünsten.
- Reis dazugeben, mit Weißwein ablöschen und ca. 20 min mit Brühe ausquellen lassen.
- Crème fraîche und Parmesan unterheben, mit Pfeffer und ggf. etwas Salz würzen.
- Vor dem Servieren mit Kresse dekorieren.

### Zubereitung

- Kürbis schälen, in kleine Stücke schneiden; Zwiebeln und Knoblauch sehr fein

# 5.

DEZEMBER

Zu Sankt Gerald  
wird es kalt.

### ANBAU & BESONDERHEITEN



**Anbau:** Humus- und nährstoffhaltiger Boden mit gutem Wasserhaltevermögen, Starkzehrer; am besten auf kleinen Komposthügeln anbauen.



**Standort:** Sonnige warme Plätze.



**Aussaat:** Ab April in Blumentöpfe, Pflanzung: Mitte Mai ins Freiland auf kleine Komposthügel im Abstand von 1,50 x 1,50 m.



**Pflege:** Regelmäßig und reichlich wässern; Pflanzstelle durch ein Markierholz kennzeichnen, um später gezielt im Wurzelbereich gießen zu können; bei Mehltau-Gefahr Basilikum um die Pflanzen setzen.



**Lagerung:** Ernten der Früchte nach Klopfprobe – reife Früchte klingen hohl, Kürbisse im kühlen Keller ca. 3 Monate lagerfähig.

