

Aarau, im Januar 2020

Vom Garten auf den Grill

Immer häufiger finden sich Fleisch und Fisch auf dem Grill mit Tomaten, Zucchini oder Auberginen kombiniert. Grillen ist beliebt, Gemüsegrillen noch beliebter. Umso besser, dass es in den heimischen Gärtnereien und Fachgartencentern eine grosse Auswahl an Gemüse-Jungpflanzen aus Schweizer Produktion gibt.



Manchmal geht vergessen, was das wichtigste Gut beim Grillen im Garten ist: genau, das Grillgut...

Laut einer 2017 erhobenen Umfrage des Marktforschungsinstituts Statista ernähren sich 11 Prozent der Schweizer Bevölkerung vegetarisch und 3 Prozent vegan. Weitere 17 Prozent – die Flexitarier – verzichten häufig auf Fleisch. Der Trend zu einer fleischlosen Kost hält an und macht auch vor dem Grill nicht Halt. Grillgemüse ist zu einer ernsthaften Konkurrenz für Fleisch und Fisch geworden und auf dem Weg, sich von der Beilage zum Hauptgang zu mausern.

Ein Trend, der sich längst etabliert hat, ist der Eigenanbau vom Gemüse. Das funktioniert sowohl im Garten als auch auf kleinen Flächen – den Stadtgärtnern reichen ein Balkon, ein Hinterhof, sogar eine Fensterbank. Selbstgezoogenes Gemüse schmeckt intensiver, ist günstiger und hat eine bessere CO2-Bilanz als gekauftes Gemüse.

Aubergine, Tomate oder Zucchini?

Zu den Klassikern für den Grill gehören Peperoni, Mais, Zucchini, Auberginen, Tomaten und Kartoffeln. Ihr Anbau ist einfach, die Ernte – sofern grundlegende Pflanzenbedürfnisse gestillt sind – garantiert. Besonders ertragreich sind Tomaten. Abhängig von Sorte und Pflege kann eine Pflanze bis zu 4 kg Erntegewicht produzieren. Im Fachgartencenter finden sich von der Cocktail- bis zur Fleischtomate robuste Setzlinge, die verlässlich blühen und reichen Erntesegen bringen.

Tomaten gehören wie Peperoni, Auberginen und Kartoffeln zu den Starkzehrern. Das heisst, dass sie einen hohen Stickstoffbedarf haben. Im Garten ausgepflanzt, benötigen sie eine gute Grunddüngung und bei Bedarf ein bis zwei Nachdüngungen. Im Pflanzkübel bietet sich ein Spezialdünger an, der exakt auf die jeweiligen Pflanzenbedürfnisse abgestimmt ist. Starkzehrer sollten nur jedes dritte Jahr am gleichen Standort stehen. Damit sich die Böden erholen können, kommen zwischendurch Schwachzehrer wie Bohnen, Nüsslisalat oder Zwiebeln auf diese Flächen. Dadurch bleiben die Erträge hoch, ohne dass zu viel gedüngt werden muss.

Tipps fürs fleischlose Grillen

- Zur Geschmacksbombe wird Grillgemüse durch die richtige Marinade. Wer's mediterran mag, nimmt Olivenöl, Salz und Pfeffer und vermischt dies mit Salbei, Rosmarin, Thymian oder anderen Mittelmeerkräutern.
- Einen Tick Exotik erhält das Gemüse, wenn frische Korianderblätter zur Marinade gegeben werden. Asia-Feeling kommt durch geriebenen Ingwer, Sesamöl und Sojasauce auf, Japan-Flair mittels Sojasauce, gehackter Chilischote, Honig und Wasabi.
- Bei Marinaden mit sehr feinen, frischen Kräutern wie Basilikum, Dill oder Petersilie ist es ratsam, diese erst kurz vor Ende der Grillzeit aufzustreichen. So wird verhindert, dass die Kräuter anbrennen oder den Geschmack verlieren.
- Wichtig ist, ein hochwertiges Öl zu verwenden, das zum Braten geeignet ist. Wer nicht marinieren möchte, sollte die Gemüseteile dennoch mit Öl anstreichen, damit sie nicht auf dem Rost kleben bleiben.
- Das meiste Gemüse braucht länger als Fleisch – aber nicht jedes. Pilze, Tomaten, Auberginen oder Zucchini haben eine deutlich kürzere Garzeit als ein dickes Steak. Bei Maiskolben, Blumenkohl oder (Süss-)Kartoffeln bietet es sich an, sie kurz vorzukochen oder zu blanchieren, damit sie auf dem Grill schneller gar werden.
- Gemüse sollte man nicht bei zu hohen Temperaturen grillen. Wird es zu stark geröstet, gehen wertvolle Vitamine und Inhaltsstoffe verloren.

Bilder & Legendenvorschläge:

(Nutzung ausschliesslich im Rahmen dieses redaktionellen Artikels)

01_Grillgemuese_DSC07299.jpg

02_Grillgemuese_DSC07299.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Grillen im eigenen Garten ist Genuss pur.

03_Grillen_Outdoor_sST_1088264960.jpg (Bild Shutterstock | JackFrog)

Egal welche Grilltechnik – Gemüse auf dem Grill ist gerade sehr angesagt!

04_Grillgemuese_sST_1409541284.jpg (Bild Shutterstock | Nina Buday)

Selber gezogenes Gemüse zu ernten und zu grillen macht Spass. Es braucht aber länger als Fleisch uns sollte weniger heiss gegrillt werden.

05_Grillgemuese_auf_Terrasse_DSC09884.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Grillgemüse lässt sich genauso auf Balkon und Terrasse ziehen: innert Sekunden von der Pflanze auf den Grill. Gesünder und schonender geht's kaum!

06_Cherrytomaten_DSC09889.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Die Cherrytomate markierte den Beginn des Snackgemüse-Trends. Ob direkt in den Mund oder zuerst auf den Grill, spielt dabei eine untergeordnete Rolle.

07_Grillgemuese-Mix_DSC3762.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Für Auberginen, Gemüsepaprika, Tomaten, Peperonis und Konsorten braucht es nicht zwingend einen Garten: weder für den Anbau noch den anschliessenden Grillspass unter Freunden.

08_Grillgemuese-Mix_DSC08306.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Auch Wurzelgemüse wie Kartoffeln, Süsskartoffeln, Rüebli, Schwarzwurzeln und dergleichen lassen sich auf kleinstem Raum anbauen.

09_Tomaten_DSC00010.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

San-Marzano-Tomaten sind sogar im Hochbeet oder Grosstopf kultiviert sehr ertragreich.

10_Auberginen_DSC07452.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Auberginen: sehr kalorienarm, aber gegrillt ausgesprochen bekömmlich!

11_Chili_DSC08108.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Chilis gibt es in Hunderten von Sorten und diversen Schärfeklassen: das Sammeln, Anbauen und Geniessen exklusiver Sorten hat längst zum urbanen Lifestyle mutiert.

JardinSuisse ist der Unternehmerverband Gärtner Schweiz. Ihm gehören 1700 Betriebe des Garten- und Landschaftsbaus, der Topfplanzen- und Schnittblumenproduktion, der Baumschulproduktion sowie des Gärtnerischen Detailhandels an. Er bietet seinen Mitgliedern eine umfassende Palette an Dienstleistungen. Dazu gehören die Beratung, die Unterstützung bei der Werbung, die Zertifizierung von Produktionsbetrieben und vieles anderes mehr. Der Verband betreut zudem die gärtnerische Berufsbildung von der Grundbildung bis zur Ausbildung zum Gärtnermeister.

Kontakte:

JardinSuisse

Othmar Ziswiler, JardinSuisse – Unternehmerverband Gärtner Schweiz, Bahnhofstrasse 94, 5000 Aarau
Tel. 044 388 53 00, www.jardinsuisse.ch; medien@jardinsuisse.ch

Pressebüro

Irène Nager, Nager Promotions GmbH, Seeburgstrasse 49F, 6006 Luzern, Tel. 041 377 21 01, www.nager-promo.ch ;
irene.nager@nager-promo.ch

Bilderauswahl

Reto Rohner, Picturegarden | Rohner; Agentur Rohner GmbH, Busskirchstrasse 97, 8645 Jona, Tel. 055 285 82 00,
www.agentur-rohner.ch; r.rohner@agentur-rohner.ch

Übersicht der Bildauswahl in der Anlage zu diesem Artikel:
 (bitte Folgeseite ebenfalls beachten)



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



11