



# ERNTEDANK FÜR VIELE WOCHEN

**EINHEIMISCHES GEMÜSE KANN MAN AUF KLEINSTEM PLATZ LAGERN**



**Sich gesund ernähren ist in Coronazeiten besonders wichtig, sich möglichst CO2-neutral ernähren in Zeiten des Klimawandels genauso.**

**Beides vereinen kann man mit einer uralten und einfachen Konservierungsmethode, dem Sandbett. AktivistInnen der Kampagne MahlZeit zeigen, wie´s geht.**





Man nehme: Eine ordentliche Portion Sand aus dem nächsten Bachbett oder aus dem Baumarkt. Dazu Kübel oder Holzkisten, große Blumentöpfe oder alte große Kochtöpfe - was sich grad im Keller findet. Wichtig ist ein passender Deckel, denn das Gemüse muss vor Mäusen sicher sein. Mit diesen Zutaten bringt man Karotten, Ronen, Rüben, Rettiche, Pastinaken, Sellerieknollen und jedes andere Wurzelgemüse frisch und knackig über die Wintermonate.

Holen Sie sich also beim nächstgelegenen Biobauern ihr Wintergemüse und los geht die Einlagerung.

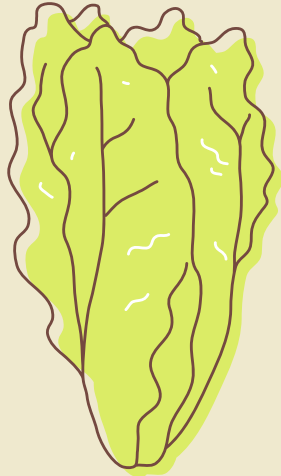
**1** Auf eine Schicht (feuchten aber nicht nassen!) Sand wird das Gemüse so verteilt, dass die Zwischenräume mit Sand aufgefüllt werden können.

**2** Karotten schichtet man am besten waagrecht in den Behälter, dann kann man ihn nachher aufstellen und die Karotten nach Bedarf herausziehen.

**3** Am Ende wird das Gemüse mit einer dicken Sandschicht zugedeckt.

**4** Wichtig: oben drauf kommt ein gut schließender Deckel, der vor unerwünschten Gästen schützt, Am besten mit einem Stein beschwert.





#### Noch ein Tipp:

Alte Waschmaschinetrommeln eignen sich ausgezeichnet als Behälter, wenn man diese in der Erde versenken kann. Wer ein Hochbeet hat, kann die mit Wurzelgemüse gefüllte Trommel dort versenken und das ganze Beet mit einem Deckel regen- und mäuseicher abdecken.

5

Zuckerhutsalat hält sich lange frisch, wenn er dick in Zeitungspapier gewickelt in einer Kiste steht.

6

Gelagert werden die selbst gebauten Vorratskammern an einem frostfreien aber nicht warmen Ort: Garage oder Balkon können geeignet sein, auch der Keller, wenn er nicht zu warm ist.

Auf diese Weise können sich kleinere Haushalte monatelang mit gesundem, einheimischem Wintergemüse versorgen.

**Frisches Gemüse stammt im Winter häufig aus Gewächshäusern und hat deshalb eine sehr große CO<sub>2</sub>-Last. Außerdem ist der Nährwert von einheimischem Wintergemüse viel höher, weil diese Sorten genau jene Vitamine in Fülle anbieten, die wir im Winter brauchen.**