

KAROLINE
JÖNSSON

DER GENUSS



WÄCHST VOR DER TÜR



*Tipps
& Rezepte*
FÜR OBST
UND GEMÜSE



THORBECKE

Karoline Jönsson

Der Genuss wächst vor der Tür

Tipps und Rezepte für Obst und Gemüse

Aus dem Schwedischen von Ricarda Essrich

Jan Thorbecke Verlag



WEITERE INTERESSANTE LESETIPPS FINDEN SIE UNTER:
WWW.THORBECKE.DE

ALLE RECHTE VORBEHALTEN
UNBEFUGTE NUTZUNGEN, WIE ETWA VERVIELFÄLTIGUNG, VERBREITUNG, SPEICHERUNG ODER
ÜBERTRAGUNG, KÖNNEN ZIVIL- ODER STRAFRECHTLICH VERFOLGT WERDEN.

© 2019 JAN THORBECKE VERLAG
VERLAGSGRUPPE PATMOS IN DER SCHWABENVERLAG AG, OSTFILDERN
© DER ORIGINALAUSGABE MIT DEM TITEL „DET GODA GRÖNA“ 2017 ERSCHIENEN BEI
NORSTEDTS FÖRLAGSGRUPP AB, SCHWEDEN, WWW.NORSTEDTS.SE

TEXTE UND FOTOS: KAROLINE JÖNSSON
UMSCHLAGGESTALTUNG: FINKEN & BUMILLER, STUTTGART
ISBN 978-3-7995-1375-3 (PRINT)
ISBN 978-3-7995-1464-4 (EBOOK)

Vorwort 7

Einleitung 11

1

Der Nutzgarten

13

2

Das Gewächshaus

45

3

Der Obstgarten

67

4

Der Kräutergarten

97

5

Der wilde Garten

119

Register 149

Rezeptregister 150



Vorwort

IM HERBST 2011 zog ich aufs Land. In ein Haus, zu dem ein Stück Land und ein Stall gehörten. Zurück in das Dorf, in dem ich aufgewachsen bin. Das Haus gehörte meiner Familie und stand damals gerade leer. Im Herbst darauf entdeckte ich im Wald eine kleine Böschung, auf der Pfifferlinge in Hülle und Fülle wuchsen, und ich verstand zum ersten Mal, was für ein befriedigendes Gefühl es ist, sein Essen in der Natur zu finden. Essen, das einen nährt und satt macht. Essen, das einfach da ist und direkt aus der Erde wächst. Es muss keine Umwege über Fabriken und Industrien machen, nicht in Kunststoff verpackt und zum Supermarkt transportiert werden. In mir erwachte eine Art Urzeitmensch – leicht zu erfreuen und mit Grundbedürfnissen, die auch Tausende Jahre der Evolution nicht ausrotten konnten. Ich freute mich über mein Pilzglück. Das war der Beginn meiner großen Liebe zu Mutter Natur und der Auslöser für einige lebensverändernde Dinge.

Innerhalb weniger Monate fing ich an, Nutzpflanzen zu ziehen, mich vegetarisch zu ernähren und den Blog „Die grüne Speisekammer“ („Det gröna skafferiet“) zu schreiben. Denn heutzutage kann man natürlich nicht aus der Stadt aufs Land ziehen, ohne auch darüber zu bloggen, dieses für eine ahnungslose 23-Jährige sonderbare Leben in Bildern festzuhalten und damit der Bevölkerung oder dem „Schwarm“ über eine digitale Umgebung wieder ein wenig näher zu kommen. Kurz danach schrieb ich für einige Magazine über Essen, das Anbauen von Nahrungsmitteln und das Leben auf dem Land, und bald folgten ein Buchvertrag und eine Fernsehsendung. Eine Schar Hühner zog ein, dann drei Katzen, von denen ich eine im Wald aufgabelte. Ich legte einen Nutzgarten an,

baute Gewächshäuser und pflanzte Unmengen an Bäumen.

Kontraste, Gegenpole, Yin und Yang. In einer digitalen Welt machte ich Karriere, indem ich über so banale Dinge wie Essen und Pflanzen schrieb. Nahrungsmittel zu sammeln und anzubauen gehört zu unserer Geschichte, es liegt in unseren Wurzeln und ist das, was wir Menschen seit Tausenden von Jahren tun. Ich denke, größtenteils ist es gerade das künstliche, von Technik geprägte Stadtleben, das hinter meiner Faszination für den Garten, das Gärtnern und die Natur steckt. Das Handfeste, Einfache, Ursprüngliche. Ich glaube an ein leidenschaftliches Leben, egal, ob es um Fallschirmspringen, einen Umzug ans andere Ende der Welt oder das hingebungsvolle Sammeln von Antiquitäten geht. Mein Herz schlägt ein wenig schneller, wenn ich im Frühling sehe, dass das erste Unkraut durchkommt, wenn ich die Erde vorbereite und mit dreckigen Händen Samen aussäe, Birkensaft zapfe oder eine Rote Bete aus dem Boden ziehe. Und wenn ich mitten im Winter mit selbst geernteten Zutaten kochen kann. Heute sind selbst angebaute Nahrungsmittel aus meinem Nutzgarten, die wilden Zutaten und der Kreislauf der Natur so etwas wie meine Religion. Ich fühle eine andere Verbundenheit mit der Erde, mit Lebewesen. Für mich ist eine pflanzenbasierte Ernährung einfach logisch und das, was meinem Körper gut tut. Es ist das Essen, für das ich stehe und das ich in vollen Zügen genieße. Ich glaube, es ist das Beste für die Tiere, die Erde und für mich.

Also, herzlich willkommen bei mir zu Hause, in meiner grünen Welt, wo Essen auf Bäumen wächst und der Kompost als heiliges Land gilt.

Karoline Jönsson







Einleitung

DIESES BUCH handelt, kurz gesagt, von Pflanzenkraft und Nutzpflanzen. Es ist ein Plädoyer für pflanzenbasierte Ernährung und Nahrungsmittel, die aus meinem Leben und meinem Alltag stammen. Die Rezepte enthalten weder Fleisch noch Molkereiprodukte oder Eier. Die meisten der Zutaten im Buch lassen sich in unseren Breitengraden hervorragend anpflanzen. Andere Produkte jedoch, wie Cashewkerne, Kakaopulver, Kokosöl und Agavensirup, sind leckere Ergänzungen aus anderen Teilen der Welt. Es war nie mein Ziel, einmal Selbstversorgerin zu sein. Vielmehr wollte ich mich von Mobiltelefonen und Computern lösen, das Leben wieder spüren, den Brennstoff erzeugen, mit dem ich selbst funktioniere, und meinen Körper ernähren. Denn ich bin eigentlich der Ansicht, dass die Gartenarbeit den Menschen mindestens genauso entspannt, glücklich und gesund macht wie die Pflanzen selbst. Mir bringt das Gärtnern Entspannung und Freude, daher habe ich mich von Prestigegedanken, Regeln und Leistungsdanken verabschiedet. Es muss nicht immer alles gelingen, und nicht alles, was wir tun, müssen wir unter Leistungsaspekten messen. Wir leben glücklicherweise in einer Zeit, in der wir von unserer Ernte nicht abhängig sind. Außerdem hängt die Frage, wie erfolgreich man ist, von vielen Faktoren ab, angefangen bei Witterung und Temperatur bis hin zu Nährstoffen, pH-Werten im Boden und der Erdbeschaffenheit.

Mehrere Jahre lang hatten meine Roten Betten lediglich die Größe von Radieschen. Rote Bete, das Gemüse, das am einfachsten von allen anzupflanzen ist! In diesem Jahr waren sie endlich riesengroß. Und so ist es häufig beim Gärtnern – mit den Jahren wird man besser. Man lernt, was in diesem Boden gut funktioniert und wann man am besten säen sollte. Und wenn man fleißig daran arbeitet, den Boden zu ver-

bessern, hat die Erde auch nach ein paar Jahren eine bessere Qualität.

Tatsache ist aber auch, dass manchmal Misserfolge beim Gärtnern Großartiges hervorbringen können. Eine Saat, die sich für unser Klima vielleicht nicht eignet, oder Pflanzen, die besonders viele Ressourcen verbrauchen, haben mich gelehrt, bestimmte Zutaten noch mehr zu schätzen. Essen bekommt ganz einfach einen anderen Stellenwert, wenn Sie eine Beziehung zu seiner Herkunft haben. Ich glaube, dass dieser Stellenwert uns auch dazu bringen kann, den Teller leer zu essen und Essensabfälle zu reduzieren – man investiert nicht viel Zeit in das Anpflanzen eines Nahrungsmittels, damit es dann auf dem Kompost landet.

In den Kapiteln dieses Buches teile ich nicht nur Rezepte zur Verarbeitung der Ernte mit Ihnen, sondern auch meine Erfahrung mit dem Gärtnern. Ich bin ganz einfach so etwas wie Ihr Gartenfreund, mit immer dreckigen Nägeln und lehmigen Stiefeln. Vielleicht pflanzen Sie selbst nur einige wenige oder vielleicht auch gar keine der Zutaten an, die in den Rezepten dieses Buches verarbeitet werden. Vielleicht finden Sie welche davon wild in der Natur oder Sie kaufen auf dem Bauernmarkt oder beim Tante-Emma-Laden um die Ecke ein. Ob Sie einen kleinen Kräutergarten am Küchenfenster haben und Tee aus eigener Minze anbieten können, ob Sie die Füße mit Ringelblumensalbe aus Blütencremen können, die Sie im Schrebergarten des Großvaters gesammelt haben oder ob Sie mitten im Februar einen Apfelkuchen aus Früchten aus dem eigenen Garten backen können – immer ist es Energie, die vom Samen in die Pflanze und in Sie übergeht. Dieses Buch bietet Ihnen Essen mit reinen Zutaten, Essen, das von Grund auf selbst hergestellt wurde.





Kapitel 1

Der Nutzgarten

MEIN NUTZGARTEN LIEGT MIR besonders am Herzen. Nicht nur, weil ich ihn von Grund auf selbst angelegt habe, sondern auch, weil er bis hin zu den Schrauben nahezu vollständig aus Recycling-Material besteht. Ein Zaun ist eigentlich nicht nötig, doch ich wollte das Gemüse einhegen oder vielmehr die Hühner aussperren. Das Tor hat mein Vater aus Hölzern von Fichten und Weiden gezimmert, die hier im Garten wuchsen. Die Scharniere haben wir auf dem Dachboden gefunden, sie stammen wahrscheinlich aus Großvaters und Großmutter's altem Sommerhaus. Und den Haken fand ich, als ich beim Frühjahrsputz im Garten die Beete harkte. Er lag versteckt in einer Ecke, die der frühere Besitzer als kleine Müllkippe verwendet hatte. Der Haken war wahrscheinlich früher auf dem Hof verwendet, dann aber weggeworfen worden, als er nicht mehr benötigt wurde, und lag viele Jahre versteckt in der Erde. Nun bekommt er eine zweite Chance und muss auf dem Hof eine neue wichtige Aufgabe erfüllen: das Tor geschlossen halten, damit die Hühner sich nicht hineinschleichen und vom Kohl naschen können.

Doch nicht nur der Zaun wurde aus wiederverwendeten Ressourcen des Hofes erschaffen. Das Gleiche gilt für die Pflanzenerde. Das Stück Land, auf dem ich meinen Nutzgarten anlegte, war einst ein Feld mit schwerem, kompaktem Lehmboden, das früher eine Pferdeweide gewesen war. Es war also ein Boden, der in seiner Struktur bearbeitet werden musste, der aber aufgrund des nährstoffreichen Lehms schon über gute Voraussetzungen verfügte. Wenn man den Lehmboden im Herbst aufgräbt, gehen die Poren im Frost kaputt, und die Erde lässt sich im Frühjahr besser bearbeiten. Als ich den Boden im Frühjahr ein zweites Mal umgrub, fügte ich Komposterde und Rottemist hinzu. So wurde der Boden noch luftiger, und die Pflanzen bekamen Sauerstoff, während ihre Wurzeln sich ungehindert durch die Erde arbeiten konnten.

Eine Sache, die ich während meiner ersten Jahre als Gärtnerin gelernt habe, ist, Ruhe zu bewahren und nicht zu früh in der Saison anzufangen. Der Lehm neigt nämlich dazu zu verklumpen und zu kompakt zu werden, wenn man mit dem Umgraben nicht bis ins späte Frühjahr wartet. Inzwischen bringe ich die neue Komposterde außerdem als geschlossene Schicht auf dem Boden auf, anstatt sie unterzumischen. Das hat meine Ernten nahezu verdoppelt. Und mein vielleicht bester Rat: Seien Sie beim Unkrautzupfen übergenau, wenn Sie die Erde zu Beginn der Saison vorbereiten, denn sonst sehen Sie jeden Halm in den kommenden Monaten tausendfach wieder.

Alle Böden sind unterschiedlich, sie reichen von kompakten Lehmböden – wie meinem – bis zu Sandböden, von nährstoffarmen bis zu satten Mutterböden, von besonders steinigen Böden bis hin zu solchen, die voller Unkrautwurzeln sind. Diese verschiedenen Böden brauchen natürlich auch unterschiedliche Pflege und unterschiedliche Nährstoffergänzungen oder Bearbeitung der Textur. Unter Gärtnern herrschen ganz verschiedene Ansichten dazu, was man mit seinem Boden tun und was man lassen sollte. Die einen plädieren dafür, den Boden niemals umzugraben, denn das sei in einem intakten ökologischen Garten die Aufgabe der Regenwürmer. Andere plädieren für ein Umgraben im Herbst, während wieder andere der Ansicht sind, man solle im Frühjahr umgraben. Einige sind für, andere gegen eine Erdfräse. Ich würde sagen, genauso verschieden wie die Böden sind auch ihre Gärtner. Was bei Ihnen am besten funktioniert, müssen Sie einfach ausprobieren.

Kompostieren

Wenige Dinge versetzen mich in eine so ausgelassene Stimmung wie das Kompostieren, und das ist – auch wenn es komisch klingt – nicht einfach nur daher gesagt. Bedenken Sie, dass man aus Resten von Gemüse, ganzen Mahlzeiten oder dem Garten selbst das für das Gärtnern Wichtigste gewinnen kann – die Erde. Wenn der Garten oder der Haushalt zu einem eigenen Kreislauf werden, versteht man plötzlich, was es heißt, sich um das Wohl unseres Planeten zu kümmern.

Als ich mit dem Kompostieren anfang, bekamen Biozutaten bei dem Essen, das ich kaufte, eine noch größere Bedeutung. Da ich den Garten und meinen Körper so giftfrei wie möglich halten wollte, sollten natürlich keine Reste von gespritzten Nahrungsmitteln in meinen Kompost geraten. Dies wurde mir erst dann richtig bewusst, als ich den gesamten Kreislauf vom Garten, der Erde, den Zutaten bis hin zur zubereiteten Mahlzeit in all seinen Schritten verfolgte.

Ich besitze zwei Komposte: einen Kaltkompost und einen Heißkompost. In den Heißkompost werfe ich Essensreste, aber auch Gartenabfälle in Form von Laub, Grasschnitt sowie alles andere, was schnell verrottet, um ein vielfältigeres Kompostmaterial zu bekommen. Denn genau wie für uns Menschen ist eine abwechslungsreiche Ernährung für einen Kompost wichtig. Ausschließlich Essensreste produzieren zu viel Stickstoff im Kompost, der dann möglicherweise anfängt zu riechen und zu weich wird. Fügt man dann Material hinzu, das Kohlenstoff enthält, wird das Gleichgewicht wiederhergestellt und Sie erhalten einen frischen, gesunden Kompost. Den Kohlenstoff können Sie in Form von Zeitungspapier, in Stücke gerissener Pappe, benutztem Küchenpapier oder Laub hinzufügen. Weil der Heißkompost im Gegensatz zum Kalt-

kompost gedämmt ist, funktioniert er auch im Winter. Über den gesamten Jahresverlauf betrachtet arbeitet er insgesamt schneller als der Kaltkompost, deshalb kann man die Erde schneller „ernten“. Eine Alternative zum Heißkompost kann die Anschaffung eines *Bokashi*-Eimers sein. Das ist ein geschlossener Behälter, der mithilfe von zugesetzten guten Mikroben Speisereste zersetzt und für die Umwandlung in Erde vorbereitet. Der Behälter ist klein, passt in die Küche oder Speisekammer und eignet sich daher gut für die Wohnung.

Der Kaltkompost ist ein Komposthaufen für Gartenabfälle, auf dem man Laub, Grasschnitt, bestimmte Pflanzen, Zweige, Fallobst und Gemüseabfälle (die nicht erhitzt oder zubereitet wurden) sammeln kann. Wem der Kaltkompost zu langsam arbeitet, der kann ihn mit mehr grünen Pflanzenteilen füttern, wie z. B. Fallobst, Grasschnitt oder nicht erhitzte Gemüseabfälle. Jedes Jahr im Frühjahr erweckt man den Kompost zum Leben, in dem man ihn wendet, denn die Niederschläge des Winters können sonst dazu führen, dass er zu kompakt wird. Der Kaltkompost neigt außerdem dazu, zu trocken zu werden, aber wenn man ihn wässert, arbeitet er schneller. Oder man deckt ihn z. B. mit einem alten Bettuch ab. Dann hält sich die Feuchtigkeit besser, und die Temperatur darunter ist etwas höher, sodass sich schneller neue Erde bildet.

Die Erde, die sich in den Komposten entwickelt, nutze ich, um Treibkästen, Gewächshäuser und Töpfe zu füllen, außerdem verteile ich sie im Frühjahr im Nutzgarten. Die Erde aus dem Kaltkompost verfügt über eine gute Struktur, ist aber recht nährstoffarm. Mischt man sie mit Erde aus dem Heißkompost und/oder Rottemist, ist sie eine gute Ergänzung zur Pflanzenerde, um deren Textur und Nährstoffversorgung zu verbessern.

Es gibt aber noch eine andere Möglichkeit, an Erde zu kommen. Meine Großmutter musste als Kind immer mit den Blumentöpfen zu einigen Weiden laufen, die auf dem Grundstück standen. Diese und einige andere Baumarten fangen manchmal an zu verrotten, wenn sie älter werden, und man kann Erde direkt aus einem hohlen Stamm holen. Auf meinem Grundstück stehen auch einige dieser alten Weiden und ein knorriger Wildapfelbaum, aus denen ich heute die Blumentöpfe fülle, ganz so, wie Großmutter es vor 70 Jahren getan hat.

Gründünger und Mulchen

Nicht alle Küchen- oder Gartenabfälle müssen erst kompostiert werden, um zu Dünger zu werden. Wer auf kleiner Fläche wohnt und keinen Platz für einen Kompost hat, könnte z. B. den Kaffeesatz unter die Blumentopferde mischen. Im Sommer gibt es viele einfache Möglichkeiten, die Pflanzen mit natürlichen Nährstoffen zu versorgen.

Gießen Sie Pflanzen in Töpfen mit dem Wasser, in dem Sie Gemüse gekocht haben (vorher abkühlen lassen). Pflücken Sie Brennnesseln und lassen Sie sie eine oder zwei Wochen in einem Eimer Wasser ziehen. Den Nesselsud können Sie – im Verhältnis 1:10 verdünnt – zum Gießen verwenden. Ich muss jedoch vor dem Gestank warnen, diese Methode eignet sich nicht unbedingt für Balkonpflanzen. Genauso können Sie eine kleine Menge Hühnermist in Wasser auflösen und die Flüssigkeit zum Gießen verwenden.

Allein durch den Anbau von Hülsenfrüchten lässt sich die Bodenqualität schon verbessern, was mir, da ich gerne viele Hülsenfrüchte pflanze, natürlich entgegen kommt. Hülsenfrüchte sind nämlich in der Lage, mit ihren Blättern Stickstoff aus der Luft aufzunehmen und in der Erde zu binden, und die Wurzeln können den Boden auflockern. Sollten Sie also mal in einem Jahr keine Lust haben, etwas anzubauen, können Sie z. B. Linsen oder Bohnen auf dem gesamten Beetstück pflanzen. Klee hat übrigens den gleichen Effekt, und im Herbst können Sie die ganze Pflanze einfach unter die Erde fräsen.

Am liebsten aber düngte ich im Sommer mit Grasschnitt. Den kann man flächendeckend als Teppich rund um seine Pflanzen verteilen, am besten während man gleichzeitig kleines Unkraut, das gewachsen ist, herauszieht. Der Grasschnitt hemmt das Wachstum von neuem Unkraut und hält die Erde feucht. Gleichzeitig gelangen die Nährstoffe aus dem Gras in den Boden und darüber in die Pflanzen. Nach ein paar Wochen hat sich das Gras zersetzt und verbessert so auch noch die Struktur der Erde. Klingt fast zu gut, um wahr zu sein. Aber wie immer gilt auch hier, dass man nicht überdüngen sollte, sondern die Erde im Laufe eines ganzen Sommers nur ein paar Mal abdecken.

Wer ein Problem mit viel Unkraut hat, kann stattdessen die Erde auch mit beispielsweise Pappe abdecken, mit ein paar Steinen beschwert. Das funktioniert am besten, wenn man Pflanzen mit viel Abstand anbaut, wie Kohl oder Zucchini. Legen Sie die Pappe auf den Boden, schneiden Sie Löcher dort hinein, wo Sie die vorgezogenen Pflanzen setzen möchten, und gießen Sie wie gewohnt. Die Pappe erstickt das Unkraut, die Pflanzen können ungestört wachsen. Und sie verrottet innerhalb einer Saison. Auch Stroh eignet sich hervorragend zum Abdecken. Ich habe immer einige strohbedeckte Wege in meinem Nutzgarten, damit ich dort kein Unkraut jäten muss. Diese Methode, bei denen man den Boden mit verschiedenem Material bedeckt, wird Mulchen genannt. Die Idee stammt aus der Natur, wo im Herbst das Laub den Boden bedeckt, ihn mit Nährstoffen versorgt und seine Struktur verbessert, während gleichzeitig die Oberfläche versiegelt wird, sodass sich die Nährstoffe besser im Boden halten.