

**DER —
GOURMET
GARTEN**



Barbara Krasemann

DER — GOURMET GARTEN

Erlesene Gartengenüsse selbst
anbauen, ernten und zubereiten

Fotos von Rogge & Jankovic Fotografen

KOSMOS



1

7 Eigener Anbau

2

19 Essbare Blüten

3

47 Besondere Blätter

4

69 Feine Früchte

5

99 Aromatische Wurzeln

6

123 Erlesene Knospen

136 Erntekalender

140 Service

141 Register





Eigener
Anbau

Grundlagen schaffen

**Der Einstieg,
erlesene
Gartengenüsse
selbst anzu-
pflanzen, zu
ernten und zu
verarbeiten,
gestaltet sich
gar nicht schwer.
Zunächst einmal
muss man
seinen Boden
kennenlernen.**

Vieles, was ein Garten an Früchten, Blättern, Blüten, Knospen, Samen und Wurzeln von Frühling bis Winter zu bieten hat, kann verarbeitet werden. Sie werden erstaunt sein, welch kostbarer Geschmack in Ihren Pflanzen steckt - oder welche Pflanzen Sie sich unbedingt in Ihren Garten holen sollten!

Wer wertvolle Gerichte aus dem Garten auf dem eigenen Teller erleben möchte, benötigt einen gesunden, gehaltvollen Boden. Wenn die Pflanze in einem Boden und an einem Standort (sonnig, halbschattig oder schattig) steht, der für sie richtig ist, haben wir eine der wichtigsten Grundlagen für sie geschaffen. Daher gilt es, zunächst eine kleine Bestandsaufnahme des eigenen Gartenbodens vorzunehmen.

Boden prüfen

Praktisch sieht das so aus, dass man mit einem Spaten ein Loch aushebt, das mindestens zweimal so tief ist wie der Spaten selbst. So sieht man bereits an der Farbe und Beschaffenheit des Aushubs, um welche Bo-

denart es sich handelt, wie der Zustand des Bodens ist und welchen Lebensraum die Wurzeln vorfinden. In der oberen Bodenschicht, die etwa 20 bis 30 cm tief ist und mit Bodenleben, organischer Substanz sowie Humusanreicherungen durchsetzt ist, gedeihen Gemüse. Man nennt diese Bodenschicht auch Mutterboden. Ihr folgt eine hellere Lage mit humusarmem Unterboden. Den Abschluss bildet der Untergrund, aus dem der Boden durch Verwitterung entstanden ist. Dieser Horizont wird von Tiefwurzlern (zum Beispiel Baumarten) erschlossen. Ist der Oberboden im eigenen Garten krümelig und mit Bodentieren belebt, finden Wurzelgemüse eine gute Ausgangslage vor. Dies lässt sich mit der Spatenprobe erkennen. Auch kann man versuchen, den Boden mit den Händen zu formen. Ist er eher sandig wird man ihn zu keiner festen Form kneten können. Er zerfällt wieder. Ideal ist eine Mischung aus Sand und Lehm. Lehm hält Feuchtigkeit und Nährstoffe und lässt sich schwerer bearbeiten als Sand. Dieser macht den Boden durchlässiger, trocknet aber schneller aus, sodass die Nährstoffe schneller ausgeschwemmt werden.

Verbessern möglich

Vor dem Einstieg in die eigentliche Gartengestaltung lassen sich schwierige Böden leicht aufbessern, indem man im späten Frühjahr oder Herbst eine sogenannte Gründüngung aussät, zum Beispiel Phazelie, Lupinen oder Sonnenblumen. Ihre Wurzelteile werden im Herbst nach der Blüte mit der Bodenlockerung einfach in die obere Bodenschicht eingearbeitet. Das feine Wurzelwerk dient den Bodenlebewesen zum Humusaufbau. An den Wurzeln selbst hat sich bei den Lupinen Stickstoff angesammelt. So können schwere Lehmböden aufgelockert und humusarme Böden, wie Sandböden, mit Nährstoffen angereichert werden.

Jede Bodenart hat Vor- und Nachteile. Wurzelgemüse, also alles, was sich in der Erde breit machen will, gedeiht optimal in eher sandigem Boden. Aber auch das Löwenmäulchen wächst und vermehrt sich dort bestens.

Ausgewogene Verhältnisse

Wichtig für die Bodenfruchtbarkeit ist der pH-Wert. Er hat Einfluss auf die Verfügbarkeit der Nährstoffe für die Pflanzen im Boden. Im Idealfall ist das ein Wert zwischen 6 und 7. Unter 6 gilt der Boden als sauer, über 7 hat man einen alkalischen Boden, was übrigens für einen Lehmboden gilt. Extrem sauer ist zum Beispiel ein Moorboden. Den pH-Wert kann man ganz einfach mit einem Streifen Lackmuspapier prüfen. Dafür nimmt man etwas Erde aus den oberen 30 cm, gibt sie in ein Glas mit Wasser, rührt kräftig um und hält den Papierstreifen in die Lösung. Verfärbt sich der Streifen und wird rot, ist die Erde sauer, wird das Papier blau, handelt es sich um ein basisches Substrat. Der Idealfall ist die goldene Mitte. Für professionelle Bodenanalysen entnimmt man an zehn verschiedenen Stellen im Garten Proben aus dem Erdreich.

Ein sehr saurer Boden lässt sich durch Kalkgaben aufbessern. Ein zu alkalischer wird durch reifen Laubkompost sauer.

Pflanzennahrung

Als Nahrung reicht Schwachzehrern wie Guter Heinrich, Erbsen oder Salat ab Ende Februar einmal ein Liter gut verrotteter Kompost pro Quadratmeter, der leicht in die obere Erdschicht eingehackt wird. Starkzehrer wie Paprika, alle Kohlsorten, Zucchini, Kürbis, Sellerie, Tomate, Gurke und Kartoffel brauchen in der Hauptwachstumsphase mehr Nährstoffe. Hier darf einmal mit 30 g Hornspänen pro Quadratmeter oder einem Kilo gut verrottetem Mist pro Quadratmeter nachgeholfen werden. Bei der Ausgabe von Kompost sollte die Höchstmenge von drei Litern pro qm nicht überschritten werden. Zudem sollte man Dünger nur in feuchte Erde ausbringen und ab Ende Juli die Düngung einstellen.



Gut zerkleinerte Pflanzenabfälle verrotten schnell.



Ein krümeliger Boden ist perfekt für Wurzelgemüse.



Auch auf kleinem Raum lassen sich Kräuter und Gemüse für erlesene Genüsse anbauen.

Mittelzehrer wie Chicorée, Endivie, Möhre, Kohlrabi, Mairübe, Knoblauch, Mangold, Pastinake, Rettich, Salate, Bete, Schwarzwurzel, Stangen-Bohne, Spinat, Zwiebel werden im Frühjahr mit der mittleren Düngemenge (beispielsweise 15 g Hornspäne) versorgt.

Um die Pflanzen mit eigenem organischen Dünger zu versorgen, kann ein Kompostplatz im Garten angelegt werden. Der Platz sollte im Schatten liegen und niemals austrocknen. Hier sammelt man das ganze Jahr über zerkleinerte Gartenabfälle und Grünzeug aus der Küche. Für eine gute Durchlüftung sorgen zerkleinerte Holzabfälle, die in einzelnen Lagen mitverarbeitet werden. Für eine optimale Feuchte und Wärme im Inneren hilft eine Abdeckung mit Vlies. Die ideale Temperatur für die Umwandlungsprozesse liegt dort zwischen 45 und 65 °C. Nach etwa 15 bis 30 Wochen ist der Kompost reif und kann ausgebracht werden.

Licht und Schatten

Für einen genussreichen Garten sind die Lichtverhältnisse ebenfalls zu berücksichtigen. Unter den Pflanzen gibt es Sonnenkinder, wie Paprika, Indianernesseln, Astern und Stockrosen sowie solche, die zumindest vor der Mittagssonne geschützt werden müssen, da sie sonst zu schnell austrocknen würden, beispielsweise Begonien und Fuchsien. Den schattigen Standort unter Laubgehölzen verträgt Bärlauch sehr gut. Gartengehölze können aber als Licht- und Schattenspendler in der Gartengestaltung gezielt eingesetzt werden. Die Standortwünsche der Pflanzen sind in den Steckbriefen bei den jeweiligen Rezepten angegeben.

Warme Füße

Eine Methode, stattliches Gemüse auf kleinstem Raum zu ernten, ist die Anlage eines Hochbeetes. Bei Pflegemaßnahmen wird der Rücken geschont und die Pflanzen erfreuen sich an den warmen Substrattemperaturen. Hier ist Bodenfrost kein Thema mehr! Auch der Reihenabstand der Pflanzen kann hier viel enger sein als im Gartenbeet. Der Standort der Pflanzkiste sollte mindestens sechs Stunden Sonne haben. Das liebt unser Gemüse und wird prächtig gedeihen. Für die Anlage des Beetes wird die Rahmenkonstruktion am Boden mit Holzigen Gartenabfällen, dann mit umgedrehten Grassoden, halb reifem Kompost, Blättern und Grasschnitt gefüllt und zum Abschluss mit mindestens 30 cm Humus und etwas reifem Kompost vermischt. Besonders edle Wurzelgemüse werden vor Wühlmäusen geschützt, wenn das Hochbeet am Boden mit einem feinen Drahtgeflecht gesichert ist.

Vom Samen zur Pflanze

Wer eigenes Gemüse, Kräuter und Blumen ernten möchte, kann diese meist durch Aussaat von Samen im Garten selbst großziehen.

In geschützten Lagen, beispielsweise im Schutz von Hecken, fühlen sich Gemüse und Kräuter besonders wohl. Die meisten von ihnen bevorzugen einen sonnigen Platz. Die Lebensdauer der Pflanzen ist ganz unterschiedlich. Einjährige Pflanzen wie die Kapuzinerkresse werden jedes Jahr erneut ausgesät und blühen im selben Jahr. Zweijährige Pflanzen wie Möhren bilden im ersten Jahr nur Blätter und Wurzeln aus. Die Blüte der Zweijährigen und somit auch die Samen- und Fruchternte erfolgt aber erst im zweiten Jahr.



Ein feinkrümeliges, etwas sandiges Substrat ist für die Aussaat perfekt.

Winterharte Stauden sind extrem praktisch. Sie sind mehrjährig. Man sät sie einmal im Frühjahr aus, dann überwintern sie mit Wurzelstock, Zwiebeln oder Knollen in der Erde und treiben jedes Jahr wieder aus.

Pflanzen vorziehen

Die Vorkultur der Pflanzen durch Aussaat kann in der Saatschale, in Blumentöpfen oder Anzuchtkästen im Haus erfolgen. Eine spezielle Anzuchterde ist bestens geeignet, da sie nur wenige Nährstoffe enthält. Eine langsam wachsende, kompakte Pflanze ist eben gesünder. Besonders wichtig ist für die Sämlinge ausreichend Licht und



Feines Saatgut wird mit gesiebter Erde leicht bedeckt.

Einjährige:

Löwenmäulchen,
Kapuzinerkresse, Klatschmohn,
Jungfer im Grünen, Zucchini,
Zuckererbse, Paprika, Kürbis,
Tomate, Brunnenkresse,
Gemüsezwiebel

Zweijährige:

Stockrose, Grünkohl, Mangold,
Wirsing, einige Zwiebeln, Bete,
Pastinake, Möhre, Mairübe

Stauden:

Aster, Mädesüß,
Indianernessel, Blut-Weiderich,
Bachbunze, Ampfer,
Guter Heinrich, Topinambur,
Knollen-Ziest, Meerrettich,
Taglilie, Bärlauch

Gehölze:

Linde, Maulbeere, Kastanie,
Berberitze, Sanddorn, Mispel

Nicht
winterharte,
aber mehrjährige

Knollen:

Dahlie, Begonie

Feuchtigkeit. Die Keimtemperatur steht häufig auf den Samentütchen. Ebenfalls, ob es sich um Licht- oder Dunkelkeimer handelt. Lichtkeimer dürfen zum Keimen nicht mit Erde bedeckt werden. Die meisten sind aber Dunkelkeimer. Man streut die Samen entweder flächig auf das Substrat, gibt eine 5 mm dünne Schicht Erde darüber und drückt sie mit einem Brettchen etwas fest oder man drückt mit einem Lineal schmale Vertiefungen in die Erde, in die die Samen gestreut werden. Die Rillen werden zgedrückt. Mit einem feinen Brausekopf wird dann angegossen und das Anzuchtgefäß ans Licht gestellt.

Sämlinge vereinzeln

Häufig unterschätzt wird das Vereinzeln der Pflänzchen, das sogenannte Pikieren. Es ist notwendig, weil sich das Wurzelwerk der einzelnen Pflanzen gegenseitig den Raum nimmt. Ist ein Samen aufgegangen und zeigt sich das zweite pflanzentypische Blattpaar, hebt man den Sämling vorsichtig aus der Erde und löst dabei die Wurzeln der anderen ab. In kleine Pflanztöpfe mit Erde drückt man mit einem Hölzchen oder Pikierstab nun ein Loch, in das der Sämling gesteckt wird. Die Vertiefung wird mit etwas Erde aufgefüllt, das Pflänzchen mit den Fingern angedrückt und gut angegossen. Bei dieser Aktion verletzt man zwangsläufig die winzigen Haarwurzeln. Diese Zellschädigung regt jedoch die Zellvermehrung an, sodass die Pflanze viele Wurzeln entwickelt. Ein starkes Wurzelwerk lässt eine üppige Pflanze heranwachsen.

Gute und schlechte Nachbarn

Bevor die Gemüsepflänzchen ins Beet gesetzt werden, sollte man prüfen, welche nicht zueinanderpassen. Besonders ungünstig sind Kombinationen einer Art, die auf wenigen Quadratmetern über mehrere Jahre angebaut wird. Egal, ob Pflanzen aus der Familie der Lippen-, Dolden- oder Kreuzblütler. Das käme Monokulturen gleich und fördert das Ausbreiten von Schädlingen und Erkrankungen innerhalb ähnlicher Pflanzengruppen. Zudem passen beispielsweise Erbsen, Bohnen, Bete oder Kohl nicht zu Zwiebeln und Tomaten nicht zu Erbsen. Günstige Kombinationen wären Mangold, Salat, Kohl, Bohnen und Erbsen. Beerenobst passt zu Lauchgewächsen. Sellerie, Kohl, Lauch und Tomaten harmonisieren gut miteinander. Kürbis und Zucchini vertragen sich mit Stangenbohnen, Bete und Zwiebeln. Selbst Kapuzinerkresse, Jungfer im Grünen, Löwenmäulchen und Mohn dürfen sich in den Gemüsebeeten tummeln und wirken sich nahezu überall positiv aus.

Direkt ins Beet säen

Bei einigen Gemüsen wie Pastinaken, Möhren, Radieschen, aber auch Jungfer im Grünen, Kapuzinerkresse und Ringelblume ist eine Direktsaat ins Beet möglich und sinnvoll. Dabei ist es wichtig, dass die heranwachsenden Pflänzchen nicht von Begleitgrün bedrängt werden. Dafür wird das Beet vor der Aussaat aufgelockert und von Unkräutern befreit. Am leichtesten



Aufgelaufene Sämlinge werden pikiert und in Töpfchen vereinzelt.

funktioniert es, wenn der Boden feucht, aber nicht nass ist. Hier bietet ein eher sandiger Gartenboden Vorteile. Die Saatabstände zum Anbau der Nutzpflanzen sind bei den Pflanzensteckbriefen angegeben.

Bodendecke schützen

Sind die Gemüsepflanzen groß genug, kann zwischen den Reihen mit zerkleinertem organischem Material gemulcht werden. Das kann samenloses Begleitgrün sein, Staudenreste, Ernterückstände oder Gründüngung (siehe Seite 9). Beinwellblätter, die viel Kalium enthalten, sind besonders geeignet. Mulchen verhindert das Austrocknen der Böden und versorgt gleichzeitig Regenwürmer mit Nahrung, deren Ausscheidungen wiederum Nährstoffe für die Pflanzen sind.

Blumen pflanzen und kombinieren

Ob die Beete in einem Gemüsegarten rechteckig, rund oder mal ganz unkonventionell dreieckig sind, spielt eigentlich keine Rolle. In Reihen gepflanzt, verschafft es lediglich dem Gärtner eine bessere Übersicht. Gemüse lassen sich wunderschön mit einjährigen und mehrjährigen Blumen einfassen oder kombinieren.

Voraussetzung hierfür ist, dass Blumen und Gemüse ähnliche Standortansprüche haben. Wie schön, wenn man sie dann gleich mit in der Küche verwenden kann. Die Blüten locken zudem Insekten in den Garten und verleihen dem sonst eher grünen Bild hübsche Farbakzente. Besonders spannend wirkt es, wenn inmitten schwungvoller Blumenrabatten hin und wieder einige Gemüsepflanzen stehen. Die meisten Blütenstauden, ebenso wie Einjährige, mögen humosen, also etwas nährstoffreichen Boden. So können sie die besten Pflanzenbegleiter sein.

Vorgezogene mehrjährige Pflanzen findet man in großer Auswahl in Staudengärtnereien, wie A stern, Mäd esü ß, Indianernesseln, Blut-Weiderich, Bärlauch, Taglilien, Fuchsien und Nachtkerzen. Ebenso kleine Einjährige, die nur noch an den Bestimmungsort gesetzt werden müssen und ohne lange Wartezeit mit ihrer Blüte beginnen, beispielsweise Klatschmohn und Löwenmäulchen.

**Denkt man
bei der
Blumenauswahl
an Farbe,
Geschmack und
Duft, wird der
Garten eine
Augenweide
und eine
Gaumenfreude
zugleich, denn
das Ernten
erzeugt bei
einigen Arten
oft eine gute
Nachblüte.**

Bachbun ge, Sedanina, Knollen-Ziest und Topinambur erhält man ebenfalls im Fachhandel. Selbst Dahlien- und Begonienknollen kann man schon vorgezogen in Töpfen kaufen. Mehrjährige Stauden lassen sich im Herbst oder im Frühjahr vor dem Austrieb durch Teilung der Wurzeln mit einem Spaten oder Messer leicht selbst vermehren. Die fleischigen Wurzeln der Taglilie kann man nach dem Ausgraben vorsichtig voneinander lösen und dabei die jungen von den alten Trieben trennen und wieder in die Erde pflanzen.

Krautige Pflanzen wie Fuchsien-triebe vermehrt man einfach über fingerlange Stecklinge, die mit einem scharfen Messer von der Pflanze abgetrennt werden. Die etwa zehn bis 15 cm langen Setzlinge mit mindestens zwei Blattpaaren steckt man in magere Pflanzenerde, die mit einem Viertel Sand vermischt wird. Das Substrat muss feucht gehalten werden. Für die Stecklingsvermehrung eignen sich kleine Zimmergewächshäuschen besonders gut.

Erlesenes aus dem Schatten

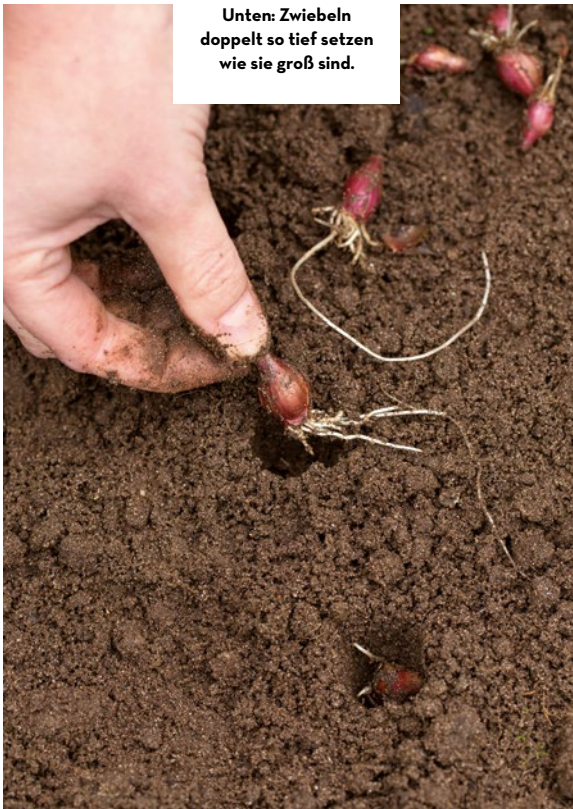
Liegen Beetflächen im Schatten oder Halbschatten, sollte man eher prächtige Blattpflanzen setzen, die etwas zurückhaltender blühen.



Oben: Vor dem Pflanzen die Stauden zunächst auslegen.



Oben: Staudenringe bieten eine Stütze für hohe Pflanzen.



Unten: Zwiebeln doppelt so tief setzen wie sie groß sind.



Unten: Nicht winterharte Dahlienknollen in Sand einlagern.

Funkien blühen hier im Sommer mit besonders zarten, köstlichen Blüten. Andere, wie Bärlauch, sind eher Frühlingsgäste und verschwinden nach der Blüte im Mai schnell von der Bildfläche. Die entstandenen Lücken können dann mit Farne und Funkien sowie am Rand mit Bodendeckern gefüllt werden. Das Sortiment für Halbschatten- und Schattengärten ist reichhaltig.

Staudenbeete ...

Grundsätzlich freuen sich alle Stauden, wenn sie in gut vorbereitete Erde gepflanzt werden. Sind die Flächen frei von Begleitgrün, können die Stauden gut anwurzeln und werden nicht von vornherein bedrängt. Entspricht das Erdreich den Ansprüchen der Pflanze, also nährstoffreich oder mager, feucht oder eher trocken, ist ein erfolgreiches Anwachsen garantiert. Für die Optik ist es wichtig, welche Farben im Beet dominieren sollen. Die Pflanzen werden dann gleich in größerer Stückzahl gesetzt, um ein ausgewogenes Gesamtbild zu bekommen. Oft reichen schon drei

Stück einer Sorte, um eine deutliche Farbwirkung zu erzielen. Hohe Stauden wie Astern setzt man dabei eher in Gruppen in den Hintergrund, umrahmt von halbhohen wie den winterharten Fuchsien oder Indianernesseln, Taglilien und vielleicht niedrigen Astern. Dahlien und Begonien, die im Herbst vor dem ersten Frost aus den Beeten genommen werden müssen, kann man sparsam dazwischenpflanzen. Sie setzen in dieser Jahreszeit auf schmackhafte Weise kräftige Farbakzente im Beet und in der Küche.

... mit Zwiebelblumen ergänzen

Zwiebelblumen passen in größeren Gruppen in den Vordergrund. Der Handel bietet einige Köstlichkeiten wie beispielsweise den weiß blühenden Chinesischen Lauch, den violetten und weißen Nickenden Lauch, den Schnittlauch oder den Schlangenlauch sowie den Gelben Lauch. Hier kann man schnell mal ernten und einige Blüten über den Salat streuen.

Am sonnigen Teichrand fühlen sich ausgefallene Kostbarkeiten wie Bachbunze und Sedanina wohl. Auch Mädesüß und Blut-Weiderich gedeihen dort prächtig. Die Brunnenkresse passt direkt ans Wasser.