

EVA-MARIA HOFFLEIT & PHILIPP LAWITSCHKA



KOCHEN GÄRTNERN NACHHALTIG LEBEN

ALTES KÜCHENWISSEN
NEU ENTDECKEN

südwest

INHALT

Vorwort Das Buch

EINLEITUNG UND WARENKUNDE 8

- Saisonale Ernährung
- Saisonale einkaufen
- Nachhaltige Küche
- Rezept für Gemüsebrühe
- Einkochen, Einlegen und Fermen-
tieren – die Saison verlängern
- Gärtner für Anfänger
- Der eigene Kräutergarten
- Sprossen selbst ziehen

FRÜHLING:

- Kohlrabi-Cremesuppe
- Sahnedressing mit Schnittlauch
- Pesto mit Liebstöckel
- Radieschengrün-Gremolata
- Salat von Wildkräutern
- Kohlrabibrättersalat
- Spinat in dreierlei Varianten
- Oliventapenade mit gebackenem
Blumenkohl
- Frühlingssalat mit Maultaschen
- Couscous mit Erbsen und
gebratenen Radieschen
- Polentaeccken mit frischem
Bärlauch
- Risotto mit dicken Bohnen

5	Pasta mit grünem Spargel	56
6	Cremige Pasta mit Brokkoli und Zuckerschoten	59
	Mangold-Galette	60
	Schnell eingelegte Mairübchen	63
	Rhabarberkompost	64
10	Erdbeermarmelade mit Holunderblüten	67
	SOMMER:	
16	Gurkenkaltschale	70
18	Estragon-Honig-Dressing und Minzjoghurt	73
22	Petersilienpesto	74
24	Linsenaufstrich mit Tomaten	77
	Fenchelsalat mediterran	79
	Staudenselleriesalat mit Aprikosen und Blauschimmelkäse	82
29	Bohnengemüse mit Tomaten	85
30	Bunte Spieße für den Grill	86
32	Gefüllte Champignons	88
35	Schafskäse vom Grill	89
36	Sommerlicher Brotsalat	90
39	Linsensalat mit Auberginen und Paprika	92
42	Bulgur mit Rosinen und frittierten Zucchini	97
45	Gefülltes Gemüse	98
46	Paprika-Frittata	100
	Eingelegtes Sommerngemüse	103
49	Rote Grütze	104
50	Streuselkuchen vom Blech	107



HERBST:

Topinambursuppe	110	Chili sin carne	172
Dressings mit Kürbiskernöl und mit Apfel		Pasta mit Grünkohl und Gorgonzola	174
Basilikumpesto	113	Haselnusspasta mit gebratenem Rotkraut	177
Kürbisaufstrich	114	Krautpfanne mit Asianudeln	179
Rettichsalat	117	Winter-Gemüsetarte	181
Steckrübenstampf	121	Sauerkraut selbst gemacht	182
Süßkartoffeln mit Senfdip	122	Bratbirnen	185
Bohneneintopf mit Parmesan	127		
Kartoffeln gefüllt	128		
Graupenrisotto mit Pilzen	131		
Schwarzwurzel-Kartoffel-Auflauf	133	Rezeptregister	188
Zwiebelkuchen	134	Saisonkalender	190
Mixed Pickles	137	Impressum	192
Hokkaido süß-sauer eingelegt	138		
Apfelcrumble	141		
Schichtdessert mit Maronen	143		
Kürbis-Cheesecake	144		
	147		



WINTER:

Sellerie-Cremesuppe	150	
Zitronendressing	153	
Feldsalatpesto und Zitronenpesto	154	
Karottensalat mit Grapefruit	156	
Rosenkohlsalat	159	
Rote-Beten-Salat	160	
Ofengemüse winterlicher Art	162	
Wirsing- und Karottengemüse mit Dinkel	167	
Pastinakenpommes mit Schmanddip	168	
Rotkrautfalafel	171	



VORWORT

Die Idee zu diesem Buch ist schon vor vielen Jahren entstanden, und wir freuen uns sehr, sie hiermit zu verwirklichen. Die Themen saisonale Ernährung, Gärtnern und Nachhaltigkeit begleiten uns schon lang. Kochen und Gärtnern sind unsere großen Leidenschaften. Mit der ersten gemeinsamen Wohnung samt großem Balkon wurde die Lust auf eine Selbstversorgung mit Obst, Gemüse und Kräutern größer, und wir begannen, exzessiv in Töpfen, Säcken und Pflanzkisten anzubauen. Dazu bestellten wir ein Biokistenabonnement, das uns seit Jahren wöchentlich mit regionalen, saisonalen Produkten versorgt. Um unsere Erfolge, aber auch die Misserfolge beim Gärtnern und die Rezepte, die daraus entstehen, festzuhalten, gründeten wir im Jahr 2015 unseren Blog „Ye Olde Kitchen“. Dort gibt es saisonale Alltagsrezepte, Eingemachtes „wie bei Omma“ sowie Ideen für Balkon und Garten. Außerdem geben wir Einblicke in unser Leben hin zu mehr Nachhaltigkeit, haben Tipps und verraten Tricks zu Plastikvermeidung und weniger Lebensmittelverschwendungen, teilen Anleitungen für Selbstgemachtes und einen umweltbewussten Umgang mit Mensch und Tier.

Viel Spaß beim Lesen, Gärtnern und Kochen wünschen

Eva-Maria Hoffart Philipp Lautschke

DAS BUCH

„Ye Olde Kitchen – Kochen, gärtnern, nachhaltig leben“ soll den Anstoß dazu geben, sich mit saisonalem Obst und Gemüse auseinanderzusetzen. Saisonal zu kochen ist abwechslungsreich und fordert einen heraus, in der Küche kreativ zu werden. Die Rezepte sind unkompliziert und meistens innerhalb von 30 Minuten zubereitet. Denn Kochen soll Spaß machen, und dafür muss man nicht mehrere Stunden in der Küche stehen. Es muss auch nicht immer ein mehrgängiges Menü sein, gleichwohl lassen sich die hier versammelten Rezepte sehr gut miteinander zu Menüabfolgen kombinieren. Alle Rezepte finden sich in unserer Alltagsküche wieder. Teilweise haben wir besonders beliebte Rezepte unseres Blogs hineingenommen, die meisten Rezepte haben wir jedoch nur für das Buch kreiert.

Da wir den Fokus auf saisonale Produkte legen, finden sich im Buch rein vegetarische oder vegane Gemüse- und Obstgerichte. Die Rezepte konzentrieren sich meist auf eine bestimmte, zur jeweiligen Jahreszeit erhältliche Sorte. Es gibt Suppen, Pesto, Salate und passende Dressings, warme und kalte Hauptgerichte, Eingemachtes und Süßes. Die Rezepte sind, sofern nicht anders angegeben, für vier Personen ausgelegt.

Wichtig ist uns, dass hochwertige Produkte verarbeitet werden. Bei Obst, Gemüse und Kräutern greifen wir am liebsten zu der biologisch erzeugten Ware. Da wir unser Gemüse mit wenigen Ausnahmen samt Schale essen, ist dies besonders wichtig. Im Buch fehlt bei der Zubereitung meistens ganz bewusst der Hinweis auf das Schälen. Das darf natürlich jede*r für sich selbst entscheiden. Man sollte bedenken, dass in der Schale häufig die meisten Vitamine stecken und das Schälen selbst rein optische Wirkung hat.

Die Grundlage zum Würzen bilden natürlich Salz und Pfeffer. Pfeffer mahlen wir immer frisch aus bunten Pfefferkörnern. In den Rezepten machen wir keine genaue Angabe zur Dosierung von Salz und Pfeffer, da die Geschmäcker ja bekanntlich verschieden sind. Selbst wir sind uns teilweise uneins über die Menge von Salz.

Bei den meisten Rezepten verwenden wir entweder neutrales Rapsöl oder natives Olivenöl. Je nach Geschmack darf und soll hier variiert werden. Überhaupt versteht sich das ganze Buch als Inspirationsquelle und lädt zum Ausprobieren ein. Wir geben zu vielen Gemüsesorten weitere Kombinationsmöglichkeiten an und laden damit alle herzlich ein, in der Küche kreativ zu werden.





EINLEITUNG

- UND WARENKUNDE -

Nachhaltigkeit in der Küche fängt beim Einkaufen und Verarbeiten von saisonalen und regionalen Produkten an. Das Anlegen eines Kräutergartens auf der Fensterbank und das Gärtnern in Hochbeeten oder im eigenen Garten schärfen die Sinne für den Wert der Produkte. Beim Kochen kommen clevere Resteverwertung, richtige Lagerhaltung und das Einkochen saisonaler Köstlichkeiten hinzu.



good
FOOD
good
MOOD



SAISONALE ERNÄHRUNG

Die Natur hat mit dem Kreislauf der Jahreszeiten für die Kultivierung von Nahrungsmitteln durch den Menschen eine perfekte Grundlage geschaffen. In unserer globalisierten Welt ist dieser Kreislauf allerdings durchbrochen worden, da zumindest in ihrem westlichen Teil immer alles verfügbar zu sein scheint. Dies geht auf Kosten der Natur und früher oder später auch auf Kosten von uns allen.

Die saisonale Ernährung kann diesem Trend zumindest teilweise etwas entgegensetzen. Vereinfacht gesagt umfasst die saisonale Ernährung all das, was zu einer bestimmten Jahreszeit in der näheren Umgebung landwirtschaftlich produziert werden kann. Damit ist sie auch eine regionale Ernährung.

Letztendlich läuft es darauf hinaus, sich ein bisschen wie die Generation unserer Großeltern zu ernähren. Es kann eben nur das gegessen werden, was auch hier und jetzt wächst und gedeiht.

Warum saisonale Ernährung?

Es gibt einige Vorteile von saisonaler Ernährung, das fängt beispielsweise bei Geschmack und Reifegrad von Obst und Gemüse an. Wer schon einmal Tomaten aus dem eigenen Garten beziehungsweise von einem Gemüsebauern aus der Gegend mit denen aus dem Supermarkt verglichen hat, wird nicht bestreiten können, dass aromatische Welten zwischen beiden liegen.

Durch die regionale Verfügbarkeit werden gleichzeitig enorme Transportwege eingespart. Oftmals weiß man überdies genauer, wo die Produkte herkommen. Zumaldest dann, wenn man bei lokalen Erzeugern einkauft. Viele lokale Erzeuger bieten inzwischen Hoftage an, zu denen der Betrieb besichtigt werden kann. Dabei kann man viel Wissenswertes über landwirtschaftliche Erzeugung erfahren, sei es nun biologisch oder konventionell produziert.

Aber nicht nur die Erzeuger und Händler vor Ort profitieren von der saisonalen Versorgung, auch der eigene Geldbeutel wird geschont. Produkte sind in der Regel preiswerter, wenn sie gerade Saison haben und nicht erst von dort herangeschafft werden müssen, wo dies aktuell der Fall ist.

Natürlich können auch saisonales Obst und Gemüse über die Saison hinaus gerettet werden: durch Haltbarmachung, Einkochen, Fermentieren, Einfrieren. Es gibt viele Möglichkeiten, die Produkte einer Saison für andere Jahreszeiten zu bewahren. Man muss im Winter nicht nur Kraut und Wurzelgemüse essen, wenn man im Sommer vorgesorgt hat, zum Beispiel durch Einlegen von Sommergegemüse. Mehr zur Haltbarmachung findet sich im zugehörigen Kapitel weiter hinten in diesem Buch.

Nicht zuletzt bietet die saisonale Ernährung eine unglaubliche Vielfalt und

bringt Abwechslung auf den Teller. Es gibt selbst im Herbst und Winter noch zahlreiche Möglichkeiten, mit dem jahreszeitlichen Angebot herrliche Gerichte zuzubereiten. Oder – um wieder einmal ein Tomatenbeispiel zu nennen – gibt es etwas Besseres als ein Butterbrot und dazu eine aufgeschnittene Tomate?

Wir haben im Rezeptteil des Buches versucht, diese Abwechslung abzubilden. Die unserer Meinung nach ziemlich einfachen Rezepte bieten einen Querschnitt durch das ganze Jahr an saisonalem Obst und Gemüse, das überall erhältlich sein sollte. Wir laden dazu ein, einfach mal etwas nachzukochen.



SAISONAL

EINKAUFEN

Im normalen Supermarkt oder Discounter gibt es das ganze Jahr über fast alles an Obst und Gemüse. Die vielzitierten Erdbeeren im Winter sind da nur das herausragendste Beispiel. Tomaten gibt es rund ums Jahr, auch wenn deren Aroma dann fast gar nicht mehr erkennbar ist. Produkte, die keine Saison haben, sind zudem wesentlich teurer. Natürlich bieten die Obst- und Gemüseabteilungen in Supermärkten saisonale Produkte an, dennoch gibt es Alternativen, die sowohl eine gewisse Saisonalität als auch Regionalität garantieren.

Wochenmärkte und Hofläden

Auf den Wochenmärkten werden hauptsächlich saisonale Produkte angeboten. In Hofläden kann Obst und Gemüse direkt vom Erzeuger eingekauft werden.

Obst- und Gemüsekisten

Dieser Lieferservice wird inzwischen von vielen Erzeugern angeboten. Wöchentlich kommt eine Kiste mit einer Auswahl an Obst und/oder Gemüse direkt nach Hause – normalerweise mit den eigenen Produkten des Erzeugers, manchmal auch mit hinzugekauften Produkten. Es handelt sich dabei sozusagen um die mobile Version des Hofladens.

Eigener Garten oder Balkon

All jene, die über einen eigenen Garten verfügen, können hier mit dem saisona-

len Anbau von Obst und Gemüse direkt beginnen. Zur kompletten Selbstversorgung wird es im Normalfall nicht reichen, aber der Anbau im eigenen Nutzgarten macht Spaß und ergänzt den Speiseplan mit saisonalen Produkten, die man selbst von der Aufzucht bis zur Ernte verfolgt hat.

Doch auch schon ein Balkon eignet sich zum Eigenanbau von einfachen Kräuteröpfen über Tomaten und Gurken bis hin zu Kartoffeln – fast alles lässt sich hier selbst anpflanzen. Voraussetzung ist ein bisschen Platz.

Anbauflächen mieten

Inzwischen bieten Onlineportale, Vereine oder privat organisierte Gruppen die Möglichkeit, einen Garten oder eine Fläche zur Bewirtschaftung zu mieten. Einzige Voraussetzung ist dabei, dass die Fläche tatsächlich als Nutzgarten verwendet wird.

Solidarische Landwirtschaft

Für alle, die keinen eigenen Garten oder Balkon haben, gibt es seit einiger Zeit auch immer mehr Angebote durch Projekte in der solidarischen Landwirtschaft (Solawi). Dabei arbeiten landwirtschaftliche Betriebe mit privaten Haushalten zusammen, letztere bezahlen einen im Voraus festgelegten Betrag an den Betrieb und erhalten im Gegenzug den entsprechenden Anteil an der Ernte.



NACHHALTIGE KÜCHE

Die saisonale Ernährung ist ein Baustein einer nachhaltigeren Küche, aber natürlich nicht der einzige. Prinzipiell haben wir unsere Küche schon seit ein paar Jahren nachhaltiger gestaltet. Dazu gehört vor allem, dass bei uns eigentlich alles verwertet wird. Selbst Gemüseanschnitte werden bei uns in einer Schale im Gefrierschrank gesammelt und wenn genug vorhanden sind, zu einer Brühe gekocht.

Man kann natürlich alles übertreiben (das Rezept dazu gibt es weiter unten). Aber oftmals sind die Mahlzeiten, die aus Resten zusammengebastelt wurden, die besten. Es geht nichts über einen Salat aus schon viel zu hartem Brot, das in etwas Olivenöl in der Pfanne angeröstet wurde, dazu ein paar Gurken, Tomaten und Zwiebeln würfeln und schon hat man einen herrlichen Brotsalat. Für das Restekochen benötigt man nur eine grundlegende Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln, ein bisschen Kreativität und Experimentierfreude.

Die richtige Lagerhaltung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Viele Lebensmittel müssen heutzutage weggeworfen werden, weil zu viel oder zu viel Falsches gekauft beziehungsweise weil sie falsch gelagert wurden oder man das Mindesthaltbarkeitsdatum zu ernst nimmt. Wir haben viele trockene Produkte im Vorratschrank, die wir normalerweise auch über das Verfallsdatum hinaus fast restlos aufbrauchen, bevor wir Nachschub besorgen.

Wenn wir zu viel frische Produkte haben, also vor allem Obst und Gemüse aus dem Garten, dann frieren wir sie ein. Meistens werden sie schon verbrauchsgerecht aufbereitet. Obst wird dabei entsteint, Gemüse schneiden wir in mundgerechte Stücke.





REZEPT FÜR

GEMÜSEBRÜHE

ZUTATEN:

- 2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe auf 500 g Gemüseabschnitt
- Schalen und Abschnitte von Gemüse, zum Beispiel von Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Ingwer, Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzeln oder der Abschnitt und der obere, sehr zähe grüne Teil vom Lauch, der Strunk von Rotkohl, Weißkohl und Wirsing, sämtliche schrumpeligen Kühschranksoldaten (wie bei uns oft Karotten und Rote Bete), dazu kann man natürlich noch frisches Gemüse geben, beispielsweise je nach Saison Tomaten, Paprika, Staudensellerie, Kohlarten und verschiedene Rüben.
- Kräuter: zum Beispiel Petersilie, Liebstöckel, je 1–2 Stängel bzw. Zweige Majoran, Oregano, Ysop, Thymian, Rosmarin, vor allem sämtliche Kräuterstängel, 1–2 Lorbeerblätter
- Gewürze (jeweils maximal 1 TL): Pfefferkörner, Chiliflocken, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Korianderkörner, Kreuzkümmelsamen, Sojasauce

ZUBEREITUNG:

- Zwiebeln und Knoblauch halbieren und auf der Schnittfläche mit Öl im Topf anbraten. Nach und nach das grob zerkleinerte Gemüse dazugeben und anschwitzen. Mit Wasser bedecken, Kräuter und Gewürze hinzufügen.
- Das Ganze mindestens 1 Stunde sanft köcheln lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb oder Passiertuch abseihen und mit Salz abschmecken.
- Wird die Brühe nicht gleich weiterverwendet, kocht man sie entweder in Gläsern ein oder gibt sie in Gläsern in den Gefrierschrank (dann Flüssigkeiten vorher ganz abkühlen lassen und Gläser nicht bis zum Rand füllen).

EINKOCHEN, EINLEGEN UND FERMENTIEREN

– DIE SAISON VERLÄNGERN

Lebensmittel zu konservieren, ist die perfekte Art und Weise, die Saison von Obst- und Gemüsesorten zu verlängern. Das haben unsere Großmütter und auch deren Großmütter schon gewusst und die Vorratskammern und -schränke waren gefüllt mit allerlei bunten Köstlichkeiten. Das Wissen und die Rezepte nutzen wir heute und entwickeln sie weiter. Je nachdem, welche Konservierungsmethode man wählt, verändert sich der Geschmack des Grundprodukts. So erhält man aus jeder Gemüse- und Obstsorte zahlreiche Geschmacksnuancen und kann den Vorratsschrank mit den unterschiedlichsten Variationen bestücken.

Wichtig für das Einkochen, Einlegen und Fermentieren ist, dass man frisches Obst und Gemüse verwendet, die Arbeitsgeräte sauber sind und man die Gläser und Flaschen vorher sorgfältig sterilisiert. Am besten funktioniert das, wenn man die Gläser und Deckel kurz vor Gebrauch auskocht und dann auf ein sauberer Tuch stellt.

Zum Haltbarmachen kann man Essig, Salz, Zucker, Öl oder Alkohol nutzen. Die Zutaten lassen sich kombinieren, beispielsweise Essig und Zucker oder Essig und Öl. Mit der Auswahl unterschiedlicher Sorten oder der Zugabe von Gewürzen kann man den Geschmack variieren. Typische Gewürze sind Senfkörner, Kümmelsamen, Piment- und Pfefferkörner, Chiliflocken

oder ganze Schoten, Vanilleschoten, Nelken, Zimtstangen oder Kardamomkapseln.

Es gibt zahlreiche Arten, ein Produkt zu konservieren. Man kann Kräuter in Essig oder Öl einlegen und damit das Öl aromatisieren. Es gibt schnell gepickeltes Gemüse, das schon nach ein paar Stunden verzehrbereit ist. Pesto wird kalt gerührt und mit einer Schicht aus Öl für ein paar Wochen haltbar gemacht. Man kann aber auch durch längeres Einkochen in speziellen Einkochtopfen oder im Backofen die Haltbarkeitszeit steuern.

Wir pasteurisieren alles, was länger halten soll, wie Tomatensauce, Ratatouille oder verschiedene Obstsorten, im Backofen. Dafür heizen wir den Backofen auf 100 °C Umluft vor. Ein tiefes Blech auf unterer Schiene im Ofen wird etwa 3 Zentimeter hoch mit Wasser gefüllt. Die Gläser mit dem Einkochgut stellen wir auf das Blech, ohne dass sich die Gläser berühren. Nun werden die Gläser so lange eingekocht, bis sich Bläschen in den Gläsern bilden. Dann den Ofen ausschalten und die Gläser mindestens weitere 30 Minuten im Ofen stehen lassen.

Essig

Essig eignet sich hervorragend zum Haltbarmachen. Die im Essig enthaltene Säure verhindert die Entwicklung von Bakterien



im Eingelegten. Je nach verwendeter Essigsorte verändert sich der Geschmack des Grundprodukts: Weißweinessig ist mild und aromatisch, naturtrüber Apflessig ist dunkler und hat ein fruchtiges Aroma, Rotweinessig verleiht ein intensiveres Aroma und eine sehr dunkle Farbe. Für asiatische Pickles verwendet man meistens Reisessig, der sehr mild im Geschmack ist.

Salz

Salz wirkt hervorragend als Konservierungsmittel, weil es den Produkten Wasser entzieht. Lässt man Gemüse vor dem Verarbeiten über Nacht in Salzwasser liegen, nimmt es das Salzwasser auf und bleibt knackiger. Man kann Lebensmittel trocken oder in einer Salzbeize einlegen. Dafür verwendet man Steinsalz oder Meersalz ohne Zusatzstoffe.

Zucker

Ob Marmelade, Sirup, Saft oder Gelee, Zucker verstärkt das Aroma und konserviert. Aber auch für Chutneys oder süß-sauer

eingelegtes Gemüse benötigt man ein Süßungsmittel. Weißer Raffinadezucker hat ein zartes Aroma und wird für klare Flüssigkeiten verwendet. Brauner Rohrzucker, Rübenzucker oder Ahornsirup haben ein karamellartiges Aroma und eignen sich besonders gut für Chutneys. Bei Honig ist der Geschmack je nach Sorte unterschiedlich.

Öl

Gemüse und Kräuter lassen sich sehr gut in Öl konservieren. Dabei ist nur darauf zu achten, dass alles vollständig von Öl bedeckt wird und keine Luftblasen mit eingeschlossen werden. Man kann das Gemüse vorher anbraten oder in einem Essigsud garen.

Alkohol

In Alkohol lassen sich Früchte sehr gut einlegen, denn dieser tötet alle Mikroorganismen ab. Dafür eignen sich alle Spirituosen, deren Alkoholgehalt über 40 Vol.-% liegt. Der Alkohol kann pur verwendet werden oder man gibt zusätzlich Zucker und Gewürze dazu.



GÄRTNERN FÜR ANFÄNGER

Das eigene Obst und Gemüse, aber auch Kräuter und Blumen selbst anzubauen, macht unfassbar viel Freude. Wenn man den Pflanzen, die man selbst ausgesät hat, beim Wachsen zuschaut, sie pflegt und hegt, ist das ein sehr befriedigendes Gefühl. Man bekommt einen Blick für die Abläufe der Natur, man achtet auf einmal ganz anders auf den Wetterbericht und freut sich über kühlenden Regen nach einigen trockenen Tagen noch viel mehr als sonst. Um mit dem Gärtnern anzufangen, ist es nie zu spät und man benötigt für den Start nicht viel. Ein paar Gefäße, Erde, Samen und Wasser – schon kann es losgehen. Nur etwas Zeit sollte man immer übrig haben, denn die Pflanzen möchten kontinuierlich gehegt oder zumindest täglich gegossen werden.

Egal ob Fensterbank, Balkon, Terrasse oder der eigene Garten, Platz für Obst und Gemüse findet sich nahezu überall. Die eigene Ernte bereichert den saisonalen Speiseplan noch einmal besonders, denn das selbst gezogene Grün schmeckt gleich doppelt so gut.

Die richtigen Gefäße

Pflanzen lassen sich in fast jedem Gefäß ziehen. Man sollte darauf achten, dass das Gießwasser ablaufen kann. Außerdem ist zu bedenken, dass Pflanzen Platz brauchen, um sich gut zu entwickeln. Wer eine reiche Beerenernte haben

möchte, darf nicht an der Topfgröße sparen.

Klassisch baut man in Hochbeeten, Balkonkästen oder Kübeln beziehungsweise großen und kleinen Töpfen an. Aber auch Körbe, alte Taschen, Säcke oder ausrangierte Küchengefäße wie Töpfe, Siebe oder Eimer können benutzt werden. Selbst größere Konservendosen eignen sich als Blumentopf.

Hochbeete und Pflanzkisten gibt es in verschiedenen Größen und man kann darin richtige Mischkulturen wie im Gartenbeet anbauen.

Hat man sehr wenig Platz, bietet es sich an, in die Höhe zu pflanzen. Man kann zum Beispiel in einem Regal einen Topfgarten auf mehreren Etagen entstehen lassen oder baut ein vertikales Palettenbeet. Dafür wird eine normale Holzpalette mit Pflanztaschen ausgekleidet, diese werden mit Erde gefüllt und bepflanzt.

Standortverhältnisse

Bevor man mit dem Gärtnern loslegen kann, sollte man die Standortverhältnisse kennen. Wie sind die Lichtverhältnisse, stehen die Pflanzen vollsonnig, im Halbschatten oder gibt es gar ganz schattige Plätze? Für jeden Standort gibt es die richtigen Pflanzen. Darauf sollte man bei der Pflanzenauswahl unbedingt achten.

Wasserversorgung

Wichtig beim Gärtnern in Kübeln, Hochbeeten, Töpfen und ähnlichen Gefäßen ist das regelmäßige Gießen. Wenn man die Möglichkeit hat, benutzt man immer größere Gefäße, die nicht so schnell austrocknen. Vor Austrocknung schützen können auch Untersetter und eine Mulchschicht aus Stroh oder Grasschnitt. Wer wie wir auf einem Balkon in Südlage gärtner, muss im Sommer jeden Tag ein- bis zweimal gießen. Man sollte nie in der Mittagshitze gießen, sondern entweder morgens oder abends, damit so wenig wie möglich Wasser verdunstet. Gegossen wird im Wurzelbereich und nicht direkt über der ganzen Pflanze. So verdunstet ebenfalls weniger Wasser und man verringert das Risiko von Pilzkrankheiten.

Pflanzenporträts

Beim Gärtnern kommt es viel auf das Beobachten und Ausprobieren an. Welche Sorte wächst in welchem Gefäß am besten? Kommt die Pflanze mit dem sonnigen Standort zurecht? Welche Pflanze benötigt viele Nährstoffe, welcher reicht ein magerer Boden? Welche Pflanzen können in Mischkultur zusammen in einem Topf wachsen? Man sammelt Erfahrungen, oft wird etwas misslingen und jedes Jahr ist anders. Aber man wird mit einem bunten Paradies und der eigenen Ernte belohnt.

Es gibt wahrscheinlich nur sehr wenige Pflanzen, die nicht unbedingt erfolgversprechend auf Balkon und Terrasse angebaut werden können. Bei uns stehen auf der Südseite des Balkons Granatapfel- und Zitronenbäumchen. Hier haben wir schon Kartoffeln, Pfirsiche, Maiskolben,

Erdbeeren, Süßkartoffeln und Johannisbeeren geerntet.

Nachfolgend haben wir ein paar Gemüse- und Obstsorten aufgelistet, die sich nicht nur für den Freilandbau eignen, sondern auch besonders gut im Topfgarten gedeihen.

Tomaten

Standort: sonnig, geschützt und warm

Pflege: Tomatenpflanzen sollten immer bis knapp unter das erste Blattpaar in die Erde eingepflanzt werden, damit sie mehr Wurzeln bilden. Regelmäßig düngen, sobald sie Blütenansätze bilden. Stabtomaten benötigen eine gute Stütze und sollten regelmäßig ausgegeizt werden. Dabei werden die sogenannten Geiztriebe in den Blattachseln entfernt. Dadurch erhöht sich die Qualität der Früchte, da die Pflanze ihre Energie in den Haupttrieb stecken kann.

Gefäß: Gewächshaus, Hochbeet, Topf, Ampel

