

BEN PERRY

GARDEN TO TABLE

50 kulinarische Sensationen
mit Gemüse aus dem eigenem Garten

ANBAUEN.
ERNTEN.
KOCHEN.

FOTOGRAFIE
TOMMY HETZEL

CHRISTIAN



BEN PERRY

GARDEN TO TABLE

50 kulinarische Sensationen
mit Gemüse aus dem eigenem Garten

FOTOGRAFIE
TOMMY HETZEL





»Ben Perry writes sensibly and passionately about
how to grow and cook food from your own organic kitchen
garden
and how to get that garden started without getting fretful.
This cheerful and friendly book is full of good advice — and good
recipes!«

Alice Waters, Berkeley CA

VORWORT



BEN PERRY

KOCHEN MIT EIGENEM GEMÜSE UND WILDEN KRÄUTERN

GARDEN TO TABLE

Ich möchte ehrlich sein. Gastronomische Konzepte, die einen Garten oder Acker einbinden und somit einen Kreislauf schmeck- und erlebbar machen, haben mich schon immer begeistert. Und ich finde sie auch sinnvoll. Nur ist ein solches Arbeiten natürlich stark abhängig von den Möglichkeiten, die dem Einzelnen zur Verfügung stehen. Tatsächlich denke ich, dass die wenigsten Unternehmer in der Gastronomie daneben noch die Chance oder Kraft besitzen, sich mit Anbauplänen und Äckern, unter Umständen gar weit entfernt vom Betrieb, zu beschäftigen. Und das ist in Ordnung.

**Es gibt unzählige andere Arten, sich respektvoll
und nachhaltig mit Lebensmitteln zu beschäftigen,**

sie zu beschaffen und einen Kreislauf daraus zu machen. Das betrifft die Jahreszeiten, aber es geht auch darum, sich zu überlegen, welche Pflanzen gut zusammenpassen, sich ein Insektenhotel anzuschaffen etc. Auch Gemüse, Obst und Kräuter für meine Kochschule kommen zum überwiegenden Teil von Bauern und Händlern, für zu Hause kamen sie eine Zeit lang aus der Bio-Kiste. Meine Zeit als Küchenleiter einer Waldorfschule in Berlin-Zehlendorf hat mir die Augen für den Küchengarten geöffnet. Diese

Schule befindet sich in einem atemberaubend schönen Komplex verschiedener Mies-van-der-Rohe-Gebäude mit einem Senkgarten in der Mitte. Diesen habe ich geliebt. Auch das Thema Schulernährung und kulinarische Bildung von Kindern und Jugendlichen ist dadurch in meinen Fokus gerückt. Doch erst seit ich einen eigenen Garten habe und damit all die Dinge, die sich über viele Jahre in meinem Kopf angesammelt hatten, umsetzen kann, erst seit diesem Moment habe ich verstanden, wie wichtig das Gärtnern für viele Menschen sein kann. Ich bin darin ein Laie. Mein Blick auf den Garten ist geprägt von meinem Blick auf den Teller. Mein Fachwissen habe ich mir selbst angeeignet und jedes Mal, wenn ich mit Profis spreche, was ich gerne tue, merke ich, wie viel es da für mich noch zu lernen gibt.

Ich habe die Bio-Kiste abgeschafft und versucht, den zusätzlichen Bedarf aus dem eigenen Garten zu bestreiten. Ob es Rückschläge gab? Immer wieder! Eine falsche Entscheidung kann alle vorgezogenen Tomaten erfrieren lassen. Einmal das Gartentor offen gelassen – schon freuten sich die Wildschweine über den reich mit Himbeeren, Erdbeeren und Kartoffeln gedeckten »Tisch«, nicht zu vergessen die Kräuterspirale, die danach nur noch ein erdbedeckter Steinhaufen war. Doch insgesamt gibt mir der Garten viel mehr zurück, als ich hineingebe. Denn ich habe eines über mich gelernt:

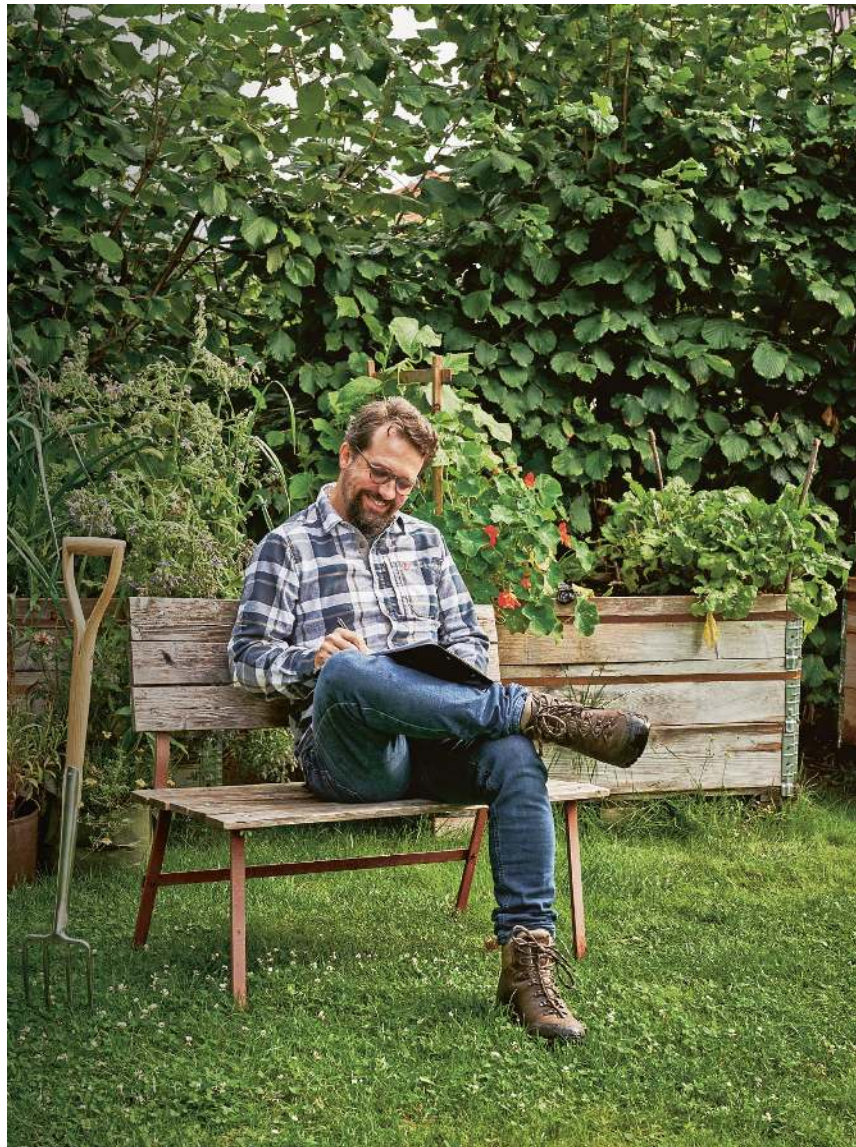
**Gärtnern, säen und ernten,
beim Wachsen zusehen
und jedes Jahr aufs Neue planen –
das sind vielleicht die Aspekte,
die mir beim Kochen und im Umgang
mit selbst angebauten Lebensmitteln
die meiste Freude bereiten.**

Der Geschmack einer selbst geernteten Karotte ist einfach nicht zu vergleichen mit einer gekauften, bilde ich mir zumindest ein. Und genau darum geht es doch – um die Freude am Schaffen, am Kreieren und sich dabei draußen in der Natur, im eigenen Garten aufzuhalten, das ist unbezahlbar. Das vorliegende Werk soll daher vor allen Dingen inspirieren. Ein Kochbuch, das den Spaß am Anbauen, Ernten und Kochen zelebriert. Es schaut auch auf die Theorie, sie gehört dazu und ist wichtig – aber sie bleibt an der Oberfläche und geht nur tief genug, um starten zu können. Denn darum geht es: ums Loslegen!



BEN UND SEINE FRAU SOPHIA

INHALT



GRUNDGEDANKEN ZUM GARTEN

Mein Garten ist nicht der größte und vielleicht auch nicht der schönste. Ich würde ihn als naturnah bezeichnen. Dennoch stecken wir viel Arbeit und Planung und inzwischen auch ein gutes Grundwissen in unser »vergrößertes Wohnzimmer«. Meine Frau gärtnergert noch leidenschaftlicher als ich, doch auch ich bin jedes Jahr mit mehr Herzblut dabei und liebe es besonders, das Selbstangebaute in schmackhafte und möglichst natürliche Gerichte zu verwandeln. In meiner kleinen Kochschule gebe ich Kurse zum Thema »Eigener Garten« mit Hochbeetebau, Anlegen einer Kräuterspirale, aber auch zum Thema »Fermentieren, Einlegen und Haltbarmachen«. In meiner Zeit als Schulkoch waren mir Projekte im Schulgarten, auch über mehrere Monate hinaus, die allerliebsten. Denn es gibt kaum etwas, das Kindern und Jugendlichen so eindrücklich und unkompliziert zeigt, wie die Natur funktioniert und wie vieler Mühe und Liebe es bedarf, bis ein Lebensmittel auf unserem Teller landet.

KLEINE GARTENKUNDE

Dieses Kapitel richtet den Blick auf den Garten als Ganzes. Was esse ich gerne? Diese Frage sollte der Ausgangspunkt meiner Planung sein. Zumindest in einem Nutzgarten. Ansonsten wäre die Frage: Was schaue ich gerne an oder was rieche ich gerne? Dann geht der Blick auf die Gegebenheiten: Wie viel Licht, wie viel Platz stehen zur Verfügung, wie ist der Boden beschaffen? Humus, Permakultur, Wetter, Mikroklima, Samen und Setzlinge, Fruchtfolge und Mischkultur spielen eine Rolle. Am Ende geht es darum, welche Werkzeuge die richtigen sind und warum. All diese Fragen werden zusammengeführt, bevor es ans Nachdenken über den Inhalt von Beeten, Kräuterspiralen und Hochbeeten geht. Am Ende steht die Frage nach dem richtigen Gemüse, dem richtigen Kraut. Wann säe ich was, warum im Hochbeet früher und was passt gar nicht

zusammen. Ein kurzer Blick auf diese Themen hilft sehr, auch beim »wilden« Gärtnern.

LEBENSMITTEL UND KRÄUTER ALS MEDIZIN

Den eigenen Garten zu bestellen, hat zwei große Vorteile. Der erste ist die »Arbeit« an der frischen Luft, in der Natur. Das ist gesund. Für den Geist und den Körper gleichermaßen. Der zweite Vorteil ist, dass selbst angebaute Kräuter und Gemüse voller gesunder Inhaltsstoffe stecken. Ohne Pestizide und andere negative Umwelteinflüsse. Dieses Kapitel schaut dort noch einmal genauer hin. Grundlage bilden die Fragen: Ist das Gemüse aus meinem Garten gesünder und welche Sorten haben einen besonderen Effekt? Sind Wildkräuter gegen bestimmte Beschwerden nützlich und wie kann ich sie verwenden? Kräuter besitzen zudem oftmals eine Fülle an zusätzlichen Kräften – ätherische Öle, Gerbstoffe, Saponine und Senföle – und haben somit die Gabe, richtig eingesetzt, unseren Stoffwechsel anzukurbeln und Krankheiten zu lindern. Hierzu wird eine ganze Hand an Tipps und Wissen gereicht.

FRÜHLING

SPINAT von weißer Melde*, gebackenes Eigelb, Birken-Cornichons

GEGRILLTER RHABARBER, Sauerteigbrot, gelbe Tomatenkonfitüre, Buchweizen*

RADIESCHEN*, stichfester Büffeljoghurt, Ahornsirup

GIERSCH*, gebratener grüner Spargel, Eigelbdressing, Knusperbrot

SAUERAMPFERPESTO*, Brandenburger Büffelburrata, Gänseblümchen

LAUCH, pochiertes Hühnerei, Kletten-Labkraut*

SPARGEL, Husumer Lamm, Ciabatta
RETTICH*, BBQ-Rippchen, Koriander, Sesam
LÖWENZAHN*-Kapern, Kalbsnuss, Süßdolde, Miso-Mayonnaise
BLUMENKOHL, Waldmeister*, Lebermousse

SOMMER

ARTISCHOCKEN, Chili, Oliven, Brot
FENCHEL, Asche-Ziegenkäse, Spargelgrün*
GURKE, Zander mit Senfkaviar, Erbspüree
GEBACKENER KNOBLAUCH, Onsen-Ei, Schwarzkohl,
Szechuanpfefferblätter*
TOMATEN, Lachsforelle, Pfeffer
DILL, Schafgarbe*, Rinderfilet, Perlzwiebeln
HIMBEERE, Kohlrabi, Pimpernell*
ZUCCHINIBLÜTE, Sumpfkrebse, Pasta
KAROTTENGRÜN*, Chorizo, Möhren
AUBERGINE, Knusperkartoffeln, Zaziki, Waldsauerklee*

HERBST

SELLERIE, Rauchcreme, Buchweizen*
MAIS, Hähnchenkeule, Kürbis
WIRSING, Pasta, Sahne
QUITTE, Salzwiesenlamm, Rosmarin*
APFEL, Vogelmiere*, Haselnüsse
WASSERMELONEN-RETTICH, Karotten, Gelbsenf*
PAK CHOI, Soba, Shiitake

RADICCHIO, Ziegenkäse, Honig, Tagetes*

ZWETSCHGEN, Hefebrot, Blutwurst

KÜRBIS SÜSSSAUER, Gurken-Chutney, Frischkäse

WINTER

KOHLRÖSCHEN, Gnocchi, gereifter Ziegenhartkäse

ROTKOHL, Orange, Rehschinken

SPAGHETTIKÜRBIS, Esskastanie, Rote Bete, Granatapfel

WEISSKOHL, Kümmel*, Schweinekopf

PETERSILIENWURZEL, Karotteneis, Ingwer

GRÜNKOHL, Saibling, Lardo, Pflaume

HAFERWURZEL*, konfierte Entenkeule im Sud, Ingwer

TOPINAMBUR, Nussravioli, Salbei*

BIRNE, Ziegenfrischkäse, Blüten

ROTE-BETE-Lollis

ZEITLOS SÜSS

ERDBEEREN, Salted Ganache, Goldener Zucker

RHABARBER-Eis, Holunderblüten-Gin-Granité

HIMBEER-Torte

KÜRBIS, Pannacotta, Kürbiskernzucker

TOPINAMBUR, Sanddorneis, Baiser

STACHELBEER-Chutney, Maisbrot

KIRSCHEN, Schokoladeneis, Whisky

FEIGEN, Sesameis, Sesamkrokant

MIRABELLEN, Quark, Rohrzucker

JOHANNISBEEREN kalt geschlagen, Brownie, Vanilleeis

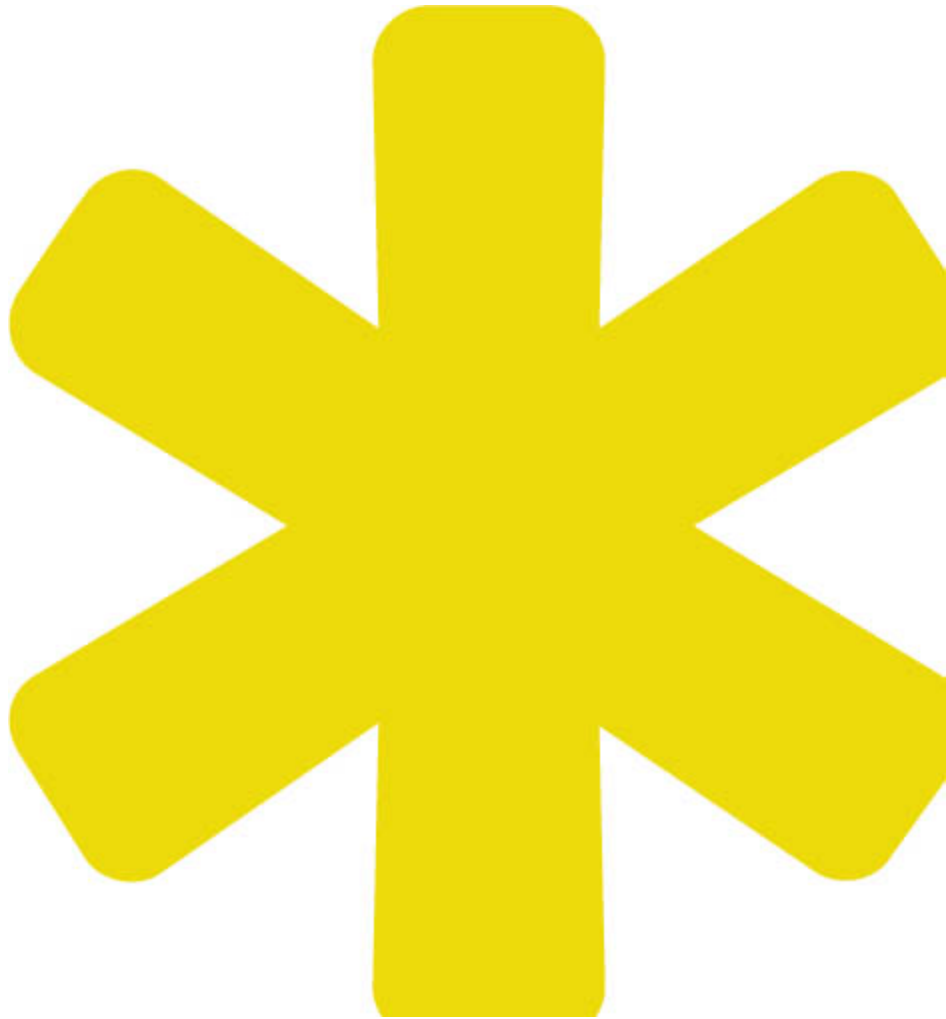
Register

Literatur & Quellen

Impressum

REZEPTE MIT KRÄUTERINFO

KENNZEICHNUNGEN mit dem Stern verraten dir, dass sich im Rezept eine Kräuterinfomation befindet.



DARUM GEHT ES: LOSLEGEN!



GRUNDGEDANKEN



DIE GRUNDGEDANKEN ZUM GARTEN

Mein Garten ist nicht der größte und vielleicht auch nicht der schönste. Ich würde ihn als naturnah bezeichnen. Dennoch stecken wir viel Arbeit und Planung und inzwischen auch ein gutes Grundwissen in unser »vergrößertes Wohnzimmer«. Meine Frau gärtnergert noch leidenschaftlicher als ich – doch auch ich bin jedes Jahr mit mehr Herzblut dabei und liebe es besonders, das Selbstangebaute in schmackhafte und möglichst natürliche Gerichte zu verwandeln. In meiner kleinen Kochschule gebe ich Kurse zum Thema »Eigener Garten« mit Hochbeetebau, Anlegen einer Kräuterspirale, aber auch zum Thema »Fermentieren, Einlegen und Haltbarmachen«. In meiner Zeit als Schulkoch waren mir Projekte im Schulgarten, auch über mehrere Monate hinaus, die allerliebsten. Denn es gibt kaum etwas, das Kindern und Jugendlichen so eindrücklich und unkompliziert zeigt, wie die Natur funktioniert und wie vieler Mühe und Liebe es bedarf, bis ein Lebensmittel auf unserem Teller landet.

Es gibt zwei Herangehensweisen für die allermeisten meiner Grundgedanken im kulinarischen Garten. Erstens verbessern wir die Welt damit ein kleines Stück und unser eigenes Wohlbefinden möglicherweise ein großes Stück. Meine Erfahrung sagt mir, dass wir schon viel zu lange mehr von dieser Erde nehmen als geben, klarer ausgedrückt beuten wir sie aus. Und viele Menschen fühlen sich demgegenüber ohnmächtig. Auch mir geht das oft so. Doch es gibt Wege und Dinge, die jeder Einzelne tun kann. Das Bewirtschaften des eigenen Gartens hat oftmals automatisch mehrere Dinge zur Folge: Unser Respekt vor den Lebensmitteln wächst. Unser Respekt vor den Bauern und Produzenten wächst.

Unser eigener Konsum pflanzlicher Nahrung wächst. Wir verbringen mehr Zeit an der frischen Luft. Wir verspüren mehr Zufriedenheit, wenn auch nicht immer. Wir haben eine Aufgabe und setzen uns mit einem, wenn auch kleinen Ökosystem auseinander. Wir tun etwas für den Boden. Wir bieten Insekten, Bienen, Igel, Vögeln und unzähligen anderen Tieren ein Zuhause und Nahrung. Wenn ich aus diesen Annahmen meine eigenen Schlüsse ziehen müsste, würde ich ziemlich genau dabei landen, was ich als Grundprinzipien für eine gesunde Ernährung betrachte und auch als die Dinge ansehe, die jeder Einzelne verändern kann, um dem Klimawandel, der Massentierhaltung, der Monokultur und dem gesamten System der Ausbeutung von Land und Tier etwas entgegenzusetzen:

Esst hauptsächlich pflanzlich!

Esst echte Nahrungsmittel und kocht selber!

Esst nicht zu viel von einer Sache!

Ich bin nicht der Erste, der auf diese Punkte kommt, gut beschrieben hat das z. B. Autor Michel Pollan. Weitere Mitstreiter*innen wie Alice Waters, Nigel Slater und Carlo Petrini mit seiner Slow-Food-Bewegung bringen diese Grundideen schon seit Jahrzehnten in Verbindung mit der Leidenschaft für gutes Essen und dem Anbauen von eigenen Lebensmitteln. Nicht zu vergessen, die unzähligen Köche*innen und Autor*innen, die nach ähnlichen Prinzipien arbeiten und denken. Ich finde das großartig und unglaublich wichtig. Um aus meinem direkten Umfeld nur ein paar Namen zu nennen: Sophia Hoffmann, Boris Lauser, Simon Tress, Olaf Schnelle, Bas Kast und viele viele mehr. Zweitens hilft es, sich nicht so wichtig zu nehmen und den Blick besser auf das Wesentliche zu lenken. Ich finde, Kochen ist die großartigste Sache der Welt, und ich liebe es wirklich. Und ohne arrogant klingen zu wollen, ist es auch das, was

ich gut kann. Deshalb bin ich sehr dankbar, dass ich diesen Beruf ausüben und dieses Buch schreiben darf. Dennoch sehe ich eine Flut an perfekt gestylten Tellern, an Köch*innen im Fernsehen, an Menschen, welche die Worte »Nachhaltigkeit« und »Regionalität« im Prinzip universell einsetzen, was die Begriffe verwässert und es den Menschen schwer macht, die diese Themen ganzheitlich zu betrachten suchen. Ich habe in den vergangenen Jahren ein neues Gefühl für das Wort »saisonal« entwickelt und gelernt, dass keine Zubereitung die Schönheit eines SELLERIES, frisch aus der Erde gehoben mit Grün und Regenwurm, verbessern kann. Ich habe gelernt, mich nicht so wichtig zu nehmen. Wobei »gelernt« das falsche Wort ist, es ist eher passiert. Die schicken Teller der anderen interessieren mich inzwischen weniger. Mein eigenes Scheitern ist eher so etwas wie Kommunikation im Garten. Du hast es versemelt? Gut, du hast ein Jahr Zeit, dir zu überlegen, woran es lag, und es besser zu machen. Nein, dafür bist du zu ungeduldig? Du willst es gleich noch einmal versuchen? Dann beschäftigst du dich eben jetzt mit den richtigen Düngern, wie dein Hochbeet eine »Heißbrotte« erhält, die eine frühere und häufigere Aussaat ermöglicht. Bin ich gescheitert? Nein, ich habe mit meinem Garten geredet, quatscht mir da bitte nicht dazwischen! Dinge brauchen ihre Zeit. Das klingt ein wenig pastoral, doch ganz so verkehrt ist das gar nicht.

Probiert Dinge aus!

Schaut nicht (nur), was die anderen machen!

Hört auf euer Bauchgefühl!

Im Prinzip will ich damit sagen, dass man nicht wirklich etwas falsch machen kann im eigenen Garten, man kann nur einen neuen oder einen anderen Weg gehen. Und natürlich kann man die Ruhe und die Freude, die einem das Gärtnern, aber unbedingt auch das

Kochen mit den eigenen angebauten Lebensmitteln bereitet, mit in das »normale« Leben nehmen. Es soll einfach Spaß machen, nicht zu verbissen gesehen werden. Und ich möchte dazu ermutigen, den Garten in die Küche zu bringen und mit dem Selbstgesäten und -geernteten zu kochen.

Über das Kochen haben wir noch gar nicht gesprochen. Es gab eine Zeit, in der mir das Herzklopfen beim Kochen verloren gegangen war. Nicht, dass es mir keinen Spaß mehr gemacht hätte, aber ganz ehrlich, es war ein Job geworden. Ich musste mein Geld verdienen, meine Rechnungen bezahlen und für Menschen arbeiten, die ich im Zweifel gar nicht sympathisch fand. Letzteres habe ich vor allen Dingen geändert, indem ich 2019 den Sprung ins kalte Wasser gewagt und mich mit meiner Kochschule selbstständig gemacht habe. Doch damals, vor drei Jahren, bin ich einfach nicht weitergekommen. Rückblickend kann ich gar nicht sagen, wann genau was passiert ist. Doch dann zogen wir in unser kleines Häuschen und besaßen plötzlich einen großen Garten. Wunderschön, absolut verwildert, mit alten Obstbäumen: Apfel, Pflaume, Mirabelle und Kirsche standen bereit, entdeckt zu werden. Ich fühlte mich wie ein Kind. Heute denke ich, dass auf diesem Weg, das erste eigene Obst und Gemüse zu Hause zu verarbeiten, zu backen, zu fermentieren, den Garten gemeinsam mit meiner Familie zu gestalten, langsam das Herzklopfen beim Kochen zurückgekehrt ist. Jedenfalls bereitet es mir eine kindliche Freude, all die tollen Früchte wachsen zu sehen, zu ernten und weiterzuverarbeiten. Und erst die Kräuter und Blumen! Das hatte ich nicht erwartet. Wie großartig schmeckt frisches Karottengrün! Wie herrlich zitronig-bitter die jungen Fichtentriebe! Wie scharf und knackig der frische Schnittlauch und Salbei! All das hatte ich längst gestrichen aus meinem kulinarischen Baukasten. Und habe es hier neu lieben gelernt. Genauso wie Dill oder die zarten jungen Triebe von Knollensellerie. Ich habe mir Tees gebraut und mir eine eigene Mischung zusammengestellt. Ich habe Löwenzahnwurzeln

getrocknet und zu Pulver gerieben. Ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen, an die erste Portion Bratkartoffeln aus den ersten selbst angebauten und mit den Kindern geernteten Kartoffeln. Roh gebraten, wie es nur meine Oma in Lörrach gemacht hat. Kross und salzig. Dazu Kochschinken und Quark mit Kräutern aus dem Garten. Ich kann mir kein besseres Essen vorstellen. Es erinnert mich an Zeiten, in denen meine Oma mit mir als kleinem Bub zum Bach gelaufen ist, der hinten in der letzten verwinkelten Ecke ihres riesigen Bauernhausgartens plätscherte. Die Luft flirrte und war voller Leben. Und was hat sie mir gezeigt? Dort lebten, unter den flachen, kalten Steinen, schwarzbraune Flusskrebse! Sie waren schnell und stark. Urzeitlich. Nie im Leben wäre einer von uns darauf gekommen, diese Wunder der Schöpfung zu essen. Irgendwann gab es keine Flusskrebse mehr im Bach meiner Oma. Und ich habe später Hummer und Langusten in der »Traube Tonbach« gekocht und in Gelee zu kleinen Kunstwerken verarbeitet. An die Flusskrebse meiner Oma musste ich immer wieder denken. Gärten, die zugehörigen Häuser und Menschen, das Draußensein, das Erklärtbekommen und Fasziniertwerden, das alles verbinde ich mit Heimat und Zuhause. Insofern ist es mein Garten und dieses Buch auch.

GARTENKUNDE



ALLER ANFANG IST SCHÖN

Viele Fragen zur Planung stellen sich irgendwann und ab einer bestimmten Gartengröße ganz automatisch. Denn nicht jeder Platz eignet sich gleichermaßen für die verschiedenen Ansprüche eines artenreichen Gartens. Eine wichtige Frage wird wahrscheinlich sein: Wie liegt der Garten? Hat er viel Schatten oder eine große Fläche mit Tagessonne? Tomaten, Beeren, Paprika und Steinobst brauchen viel Sonne; Kohl, Zucchini und Kürbis benötigen viel Platz, Salate und Kräuter vertragen auch Halbschatten. So lässt sich die Auswahl an Gemüse, Kräutern und Obst schon etwas einschränken.



