

SABINE REBER

# VOM BEET IN DIE KÜCHE

Von Bambussprossen über Dahlienknollen  
bis zu Süßkartoffelblättern  
Basiswissen Biogärtnern und Kochrezepte

Mit Fotos von Stöh Grünig

AT Verlag

# INHALT

- 9 Vom Kochen und vom Gärtnern
- 12 Das Gartenmanifest

## MEINE GÄRTEN

### Kein Garten gibt's nicht

- 16 Gemüse selber anbauen – warum eigentlich?
- 16 Lokale Netzwerke aufbauen
- 17 Gesundes Gemüse muss nicht teuer sein
- 17 Gärtnern als Lebensschule
- 19 Wie bio muss man sein, um glücklich zu werden?
- 19 Von Tabus und Ausnahmen

### Unverzichtbar für den Anfang

- 20 Wenig, dafür gute Ausrüstung
- 20 Nicht ohne meinen Spaten
- 20 Die geheime Werkzeugtasche

### Am Anfang war Wildnis

- 22 Ressourcen gut einteilen
- 22 Wenig Wasser, intensiver Geschmack
- 24 Erst mal in Ruhe schauen

### Zäune bauen

- 25 Das grüne Brett vor dem Kopf
- 25 Essbares statt Hecken
- 25 Grüne Wände mit Charme
- 27 Rehe müssen draußen bleiben

### Zäune begrünen

- 27 Tiefrote Rankwunder
- 28 Bedächtige Kiwi
- 28 Das grüne Zimmer

### Plätze für Mußestunden

- 31 Meine grüne Rebenlaube
- 31 Die große Feuerstelle

### Ein Hoch auf das Hochbeet

- 32 Verdichten und Platz sparen
- 32 *Sonne oder Schatten*

### Strukturen schaffen

- 32 Treppen und Stufen
- 34 Terrassen und Stützwände
- 34 Wege und Pfade
- 34 Vorhandene Bäume
- 35 Provisorische Höhe schaffen

### Was wie zusammenpflanzen

- 35 Gemeinsam in die Kiste
- 37 Wildes Durcheinander

### Permakultur und Waldgarten

- 37 Das Waldgartenprinzip
- 37 Neophyten treffen Einheimische

## MEINE KÜCHE

### Gemüse putzen und vorbereiten

- 42 Waschen, bürsten, putzen
- 42 Sorgfältig säubern
- 42 Gemüsebrühe aus Resten

### Frisch vom Beet

- 45 Respektvoll ernten
- 45 So schneiden, dass die Pflanzen weiterwachsen
- 45 Die Erntezeit verlängern
- 46 Wie sehe ich, was wann reif ist?
- 46 Was morgens und was abends ernten?
- 46 Falls man doch etwas aufbewahren muss
- 46 Ab ins Tiefkühlfach
- 49 Klassische Lagergemüse
- 49 Lagern und Nachreifen

### Kücheneinrichtung – ganz einfach

- 49 Eine einfache Küche bauen
- 50 Die Miniaturküche
- 50 Unsere Küchenutensilien
- 50 Nichts geht ohne gute Messer

### Was darf und kann man eigentlich essen?

- 52 Was Großmutter noch wusste

## Ohne Pflanzen kein Leben

- 52 Die Physik des Kochens
- 53 Kaltes und heißes Wasser

## Pflanzen in unserer Ernährung

- 55 Knollen, Zwiebeln, Wurzeln
- 55 Sprossen, Blätter, Stiele
- 55 Fruchtgemüse, Früchte, Beeren
- 55 Samen und Nüsse

## Giftig oder genießbar?

- 56 Was man nicht probieren sollte
- 57 Rohkost ist nicht immer gut

## MEINE PFLANZEN UND MEINE REZEPTE

### Blutampfer und Gänseblümchen

- 60 Ampfer – verkaante Delikatesse
- 60 Gänseblümchen – von wegen  
Allerweltsblume
- 64 *Rezept: Blutampfersüppchen  
mit Gänseblümchen*

### Palmkohl und Radieschen

- 66 Palmkohl – Schwarzblauer Hüne
- 68 Radieschen gehören dazu
- 70 *Rezept: Frittierte Blüten und Blätter vom  
Schwarzen Palmkohl auf Frühlingssalat*

### Wasabi

- 72 Japanischer Meerrettich –  
der scharfe Kick
- 74 *Rezept: Venere-Reis mit Wasabistängeln,  
-blättern und -blüten*

### Straußenfarn

- 76 Farn – meterlange Wedel
- 78 *Rezept: Frittierte Straußenfarnrollen  
mit Thymian-Sauerrahm-Dip*

### Funkien

- 80 Hosta – delikate Schönheiten
- 82 *Rezept: Breite Reismudeln  
mit Funkiensprossen*

## Bambus

- 84 Bambus – Gemüse mit Freiheitsdrang
- 86 *Rezept: Gebratene Bambussprossen  
auf Gemüse-Kokos-Curry*

## Kartoffeln, Erbsen, Brennnesseln

- 88 Kartoffeln – die dolle Knolle
- 90 Erbsen – süße Verführung
- 91 Brennnesseln – unentbehrliche  
Alleskönner
- 94 *Rezept: Junge Eimerkartoffeln mit Erbsen  
und Lavendel*
- 94 *Rezept: Kartoffel-Brennnessel-Küchlein*

## Mangold und Petersilie

- 96 Mangold – Gemüse mit Sti(e)l
- 98 Petersilie braucht's immer
- 100 *Rezept: Lasagne mit dreifarbigem  
Stielmangold*

## Fenchel

- 102 Knollenfenchel – zum Dahinschmelzen
- 104 *Rezept: Fisch mit Fenchel und Safran*

## Tomaten und Basilikum

- 106 Tomaten – die Qual der Wahl
- 109 Basilikum – der göttliche Klassiker
- 110 *Rezept: Suppe von zerplatzten überreifen  
Tomaten*

## Rosen und Puffbohnen

- 112 Rosen – Blütenzauber für alle Sinne
- 114 Puffbohnen – Lieblingsgemüse mit Kick
- 116 *Rezept: Kaninchenleber mit Rosenblütensauce  
und Puffbohnen*

## Zucchini und Kräuter

- 118 Achtung Zucchini-schwemme
- 120 Mediterrane Kräuter für alle Fälle
- 122 *Rezept: Grüne und gelbe Zucchini  
mit Salsa verde*

## Begonien

- 124 Begonien – Küchenexperimente für  
Gourmets
- 126 *Rezept: Begonienblattsalat mit Begonien-  
blüten und mariniertem Fisch*

## Reben und Malven

- 128 Weinreben – vielseitiger, als man denkt
- 130 Malven – einfach nur schön
- 132 *Rezept: Gefüllte Weinblätter mit Reis, Pinienkernen und Fetakäse*

## Stangenbohnen

- 134 Da interessiert mich die Bohne!
- 138 *Rezept: Bohnenblätterspinat mit Sultaninen und getrockneten Tomaten*
- 138 *Rezept: Geschmorte Bohnen mit Lammhaxen*

## Malabarspinat

- 140 Indischer Spinat – zudringlicher Leckerbissen
- 142 *Rezept: Malabarspinat mit Wachtelei*

## Pastinaken und Taro

- 144 Pastinaken – aromatisches Wurzelgemüse
- 147 Taro – exotisches Kartoffeldouble
- 148 *Rezept: Reisköpfchen mit Pastinakenblättern und jungen Pastinaken*
- 148 *Rezept: Gebratenes Pastinakenkraut mit Tarowurzelküchlein und Apfelsauce*

## Fuchsienblüten

- 150 Fliederfuchsie – botanisches Unikum mit Biss
- 152 *Rezept: Vanillecreme mit Fliederfuchsienbeeren und -blüten*

## Artischocken und Kardy

- 154 Artischocken – kulinarisches Blütenwunder
- 157 Kardy – der große Bruder
- 158 *Rezept: Artischockenblüten mit Mayonnaise und Estragontagetes*
- 158 *Rezept: Kardygratin*

## Fetthenne und Feigen

- 160 Fette Hennen für Vegetarier
- 160 Feigen – paradiesische Leckerei
- 162 *Rezept: Fetthennensalat mit Ziegenfrischkäse und Feigen*

## Süßkartoffeln und Äpfel

- 164 Süßkartoffeln – vielfältig und gesund
- 166 Kleine Apfelbäume für jeden Standort
- 168 *Rezept: Süßkartoffelrösti mit roten Apfelschnitzen*
- 168 *Rezept: Süßkartoffelspinat mit Mini-Karotten*
- 170 *Rezept: Apfelkuchen mit Streuseln*

## Topinambur und Kapuziner

- 172 Einmal Topinambur, immer Topinambur
- 172 Kapuzinerkresse – farbenfrohe Vitaminbombe
- 174 *Rezept: Topinambur-Karotten-Süppchen mit Kapuzinerkresse*

## Lilien und Salat

- 176 Lilien – Knollen für Kenner
- 178 Da haben wir den Salat!
- 180 *Rezept: Lilienknollen auf Schnittsalat*

## Aroniabeeren

- 182 Aroniabeeren – pflegeleichtes Superfood
- 183 *Rezept: Pannacotta mit Aronia-beerensirup und Rosenblütenblättern*

## Dahlien

- 184 Dahlien in die Pfanne hauen
- 188 *Rezept: Bratdahlien mit Blüten*

## Ocaknollen

- 190 Oca – Superknolle aus der Neuen Welt
- 191 *Rezept: Oca-Tzatziki*

## Ewiger Strauchkohl und Rote Bete

- 192 Strauchkohl – zum Staunen und Schlemmen
- 195 Die rote Superknolle
- 196 *Rezept: Strauchkohlwinkel mit Bulgurfüllung und Rote-Bete-Sauce*

## 199 MEIN GARTENJAHR

- 224 Register
- 229 Rezeptverzeichnis