

Karl Ploberger und Karoline Ploberger

ORF

GARTENLUST UND KÜCHENZAUBER

für intelligente Faule

Wenn der **Vater**
mit der **Tochter...**
... praktisch gartelt,
saisonal erntet und
einfach zubereitet.



aVBUCH

Karl Ploberger
Karoline Ploberger

GARTENLUST UND KÜCHENZAUBER

Praktisch garteln, saisonal ernten, einfach zubereiten



aVBUCH

Inhalt

Vom Garteln und Kochen	4	Paradeiser auf dem Balkon	44
Spaß am Kochen	4	Frühlingsaufstrich	47
<i>Garteln im Takt der Natur</i>	<i>6</i>	Vegetarische Bolognese	49
Dem Kalender ein Schnippchen schlagen	7	Hühnerschnitzler in Kräutermarinade	50
<i>Der Vorfrühling</i>	<i>13</i>	Radieschenbutter	51
Garteln im Vorfrühling	14	Spinat-Topfen-Nockerln	52
Selbst gemachte Nudeln	17	Kohlrabi-Sticks	53
Frühlings-Couscous-Salat	19	Ei-Paradeiser-Aufstrich	54
Bärlauchschnecken	20	Rosmarinweckerl	55
Gemüse im Backteig	21	<i>Der Frühsommer</i>	<i>57</i>
Schüttelpizza	22	Holunder blüht – der Frühsommer ist da	58
Topfenlaibchen	23	Frühstücksmuffins mit Spiegelei	61
Cantuccini	25	Tiramisu ohne Ei	63
<i>Der Erstfrühling</i>	<i>27</i>	Mini-Lachsrollen mit Dill-Topfen-Fülle	64
Garteln im Erstfrühling	28	Kleine Pizzen als Snack	65
Gebackene Selleriescheiben	31	Zucchini-Carpaccio	66
Karotten-Gugelhupf	33	Spargel-Tarte	67
Fitnesssuppe	34	<i>Der Hochsommer</i>	<i>69</i>
Eieraufstrich	35	Mit den Johannisbeeren kommt der Hochsommer	70
Fastenbeugerl	36	Marillen-Hochzeit	71
Gefüllte Hühnerbrüstchen	37	Feigen – die neuen, ganz alten Gartenfrüchte	73
Vitaminreicher Schnittlauch	39	Erfrischende Gurkensuppe	75
<i>Der Vollfrühling</i>	<i>41</i>	Basilikum-Pesto	77
Garteln im Vollfrühling	42	Heidelbeer-Frühstück	78
Scharfe Fröchtchen	43	Mangoldauflauf	79
		Mozzarellatascherln	80
		Zucchinirollchen	81
		Schweinefilet mit Speckfisolen	82
		Marillen-Cremetorte	83

Der Spätsommer 85

Der Klarapfel läutet den Spätsommer ein	86
Hühnerbrüstchen mit Zoodles	89
Buttermilchnockerln mit Beerenmus	91
Zucchinilaibchen	92
Lauchstrudel	93
Brokkolipfanne	94
Gratinierter Karfiol	95
Mangold-Kräuter-Tascherln	96
Kürbiscurry	97

Der Frühherbst 99

Holunderbeeren – die Boten des Herbstes	100
Cremige Erbsensuppe	103
Hühnchen-Wraps	105
Zwetschkenfleck	106
Gebratene Hühnerbrust mit Lauch und Karotten	107
Kürbisse in Hülle und Fülle	109
Kürbiscremesuppe	110
Truthahn „Förster Art“	111
Paradeisersuppe	112
Zwetschkenkuchen	113

Der Vollherbst 115

Rosskastanien reifen jetzt	116
Herzhafte Schinken-Käse-Waffeln	119
Kürbispuffer	121
Kürbis-Lauch-Suppe	122
Fisch im Backpapier	123
Die wollige Zitrone des Nordens	125
Saftige Apfeltorte	127

Der Spätherbst 129

Das große Finale	130
Flammkuchen	133
Chiapudding mit herbstlichem Obst	135
Schweinefilet mit Rahmsauerkraut	136
Apfel-Guglhupf	137
Avocadocreme	138
Apfelstrudelmuffins	139

Der Winter 141

Die Ruhezeit des Gartens	142
Lauch-Quiche	145
Marillen-Streuselkuchen	147
Topfen-Tarte	148
Kürbislasagne	149
Topfenwaffeln	151

Gartenarbeiten im Takt der Natur	154
Website und Literaturtipps	158
Impressum	160

Vom Garteln und Kochen

Blühende Blumenbeete, duftende Gartenoasen – das ist es, wovon viele träumen. Doch eines zeigt sich: Der Genuss bekommt eine immer größere Bedeutung. Kräuter, Salate, Paradeiser (Tomaten), Gurken und die ganze Vielfalt an Beeren sind seit einigen Jahren das Nonplusultra der Gärtnerinnen und Gärtner. Bei mir hat es mit genau diesem Garteln begonnen. Damals, in meiner Kindheit, hatte ich gemeinsam mit unserer Köchin angefangen, den Gemüsegarten im Elternhaus zu bewirtschaften. Alles probierte ich aus und beobachtete danach ganz genau, was mit dem Gemüse gemacht wurde. Weil die Ernten oft sehr ergiebig waren, begann ich einzukochen – Tomatenmark in Gläsern, Senfgurken und sogar das berühmte Weichselkompott der „Pipi-Oma“ probierte ich aus.

Als ich endlich meinen eigenen Garten hatte, übernahm das Ernten und Verarbeiten meine Frau. Und sie war es auch, die unserer Tochter Lust aufs Kochen machte. Als Studentin wurde sie nun zur Selbstversorgerin – freilich in ganz abgewandelter Form: Gekocht wird heute schneller und vor allem leichter – also immer mit einem Blick auf die Kalorien und die Zeit, die dafür aufgewendet werden muss.

Und es wird saisonal und regional gekocht – keine Kirichen zu Weihnachten und keine Mandarinen im Hochsommer! Auch das hat sich unsere Tochter von der Mutter abgeschaut.

Über die Jahre sind so unter intensiver Anleitung meiner Frau zahlreiche Rezepte gesammelt worden. Kombiniert mit den Tipps vom Biogärtner ist daraus das Buch *Gartenlust und Küchenzauber* entstanden.

Haben Sie viel Spaß beim Garteln und beim Nachkochen!

Karl Ploberger



Foto © Wildbild/Freund

Spaß am Kochen

Eine Pizza aus dem Tiefkühlregal oder Pasta mit Fertig-Pesto aus dem Supermarkt – schnell soll es gehen, wenn man Studentin ist. Aber schmecken sollte es auch. Und gesund ist eben anders.

Ich denke oft zurück an meine Kindheit, da habe ich immer miterlebt, dass das Kochen und das Essen eine gemeinsame Sache innerhalb der Familie war: Der Vater baut das Gemüse an, die Mutter erntet und kocht und gegessen wird dann gemeinsam. Dann und wann habe ich dabei mitgeholfen, aber eine so richtig fanatische Köchin bin ich nicht geworden.

So kam die Stunde der Wahrheit, als ich mit dem Studium begann und für mich selbst sorgen musste. An Pizza und Pasta hatte ich mich bald satt gegessen und so begann ich mit Freundinnen zu experimentieren. Unter „Fern“-Anleitung meiner Mutter via iPad!

Nach und nach kam dabei immer mehr Lust am Kochen auf. Schnell bemerkte ich, wie toll es ist, frische Zutaten zu verwenden. So wird immer häufiger der Familien-Gemüsegarten „geplündert“, ehe es wieder zurück ins Studenten-

quartier geht. Die neuesten „flotten“ Rezepte aus der Sammlung meiner Mutter waren mit dabei ...

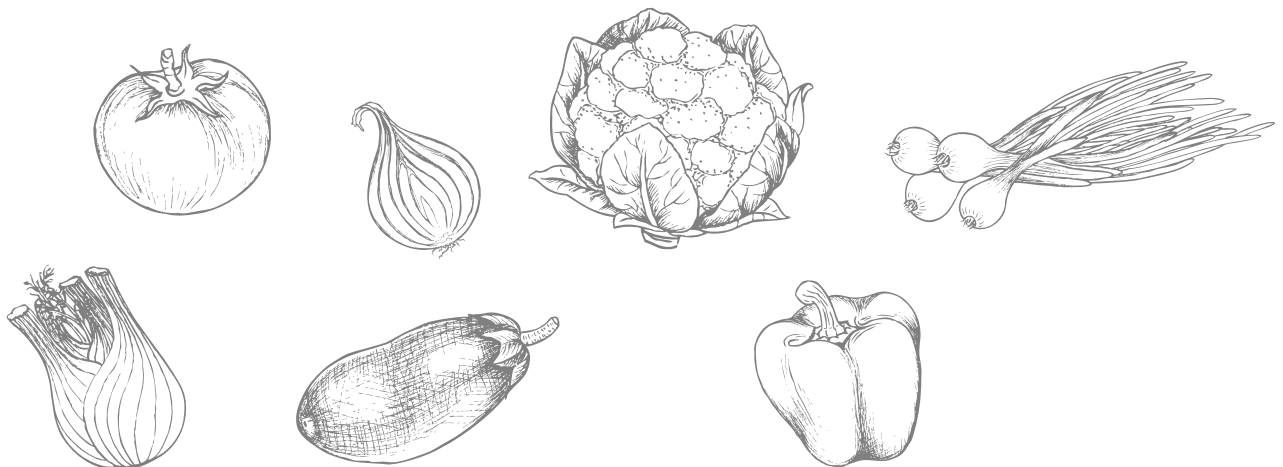
Gibt es nichts mehr zum Mitnehmen aus dem eigenen Garten, dann gehe ich auf den Markt und suche – so weit es geht – nach saisonalen Produkten. Tipps kommen nach wie vor „digital“.

Dieses Kochbuch beinhaltet fast durchwegs Rezepte aus Gemüse und Obst der jeweiligen Jahreszeit, mit weiteren Zutaten, die meist zu Hause vorhanden sind.

Gärtnerin bin ich noch keine, aber die zusätzlichen Gartentipps meines Vaters in diesem Buch lassen allmählich auch bei mir Interesse aufkommen. Vorerst aber gilt das Hauptaugenmerk den Kochtipps meiner Mutter, die für mich das große Kochvorbild ist. Ihre Ratschläge machen diese Rezeptsammlung komplett.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen und Genießen!

Karoline Ploberger



Garteln im Takt der Natur

Frühlingsbeginn und es liegt Schnee vor der Tür! Sommerstart mit Dauerregen! Herbstbeginn und wir gehen wieder schwimmen, und der Winter beginnt mit einer Föhnströmung!



Dem Kalender ein Schnippchen schlagen

Übers Wetter lässt sich immer tratschen. „Es spielt verrückt“, heißt es da dann oft und die alten Bauernregeln werden hervorgeholt, um eine perfekte Vorhersage zu erstellen. Doch die viel bessere Lösung ist das Beobachten. Das machen Naturkundler schon seit Jahrhunderten und haben den sogenannten phänologischen Kalender erstellt. Er stimmt immer, denn er richtet sich nicht nach den Kalendertagen, sondern nach sogenannten Zeigerpflanzen, die eine phänologische Jahreszeit einläuten.

Vorfrühling

Die Haselnuss beginnt zu blühen, der Winterjasmin steht in Vollblüte und die Zeigerpflanze, das Schneeglöckchen, öffnet die Blüten. Im traditionellen Kalender liegt der Vorfrühling je nach Region zwischen Ende Februar und Ende März. Gepflückt wird jetzt der erste frische Bärlauch. Brennnesseln für den Salat werden geerntet, genau wie die ersten Blüten von Veilchen und Gänseblümchen. Die Fensterbank ist nun das Gartenbeet – die Zeit des Vorziehens von Chili, Paradeiser & Co. beginnt.



Foto © shutterstock.com/Kuzmenko Victoria fotografier

Erstfrühling

War im Vorfrühling nur ein Hauch von Neuanfang zu spüren, so erwacht im Erstfrühling die Natur. Tagtäglich gibt es eine neue blühende Überraschung im Garten. Die Blüte der Forsythie leitet diese Jahreszeit ein, die dem Kalender nach Mitte März beginnt und bis in den April dauert. Das Sommergetreide geht auf, Wiesen werden wieder grün. Schnittlauch und Brunnenkresse bringen die ersten Vitamine auf den Teller. Im Frühbeet gezogene Radieschen werden, oft noch winzig klein, für einen Smoothie geerntet, und der im Herbst gesäte Feldsalat und Spinat können bereits geerntet werden. Im Gemüsegarten werden die Beete hergerichtet. Vlies schützt die jungen Aussaaten.



Foto © shutterstock.com/Mitrokhina

Blüht das Schneeglöckchen, dann beginnt der Vorfrühling. Gärtner wissen, dass nun die Aussaat beginnt. Und in der Küche wird der Ruf nach dem ersten Bärlauch laut. Dieses Kochbuch ist das erste, das Rezepte nach dem phänologischen Kalender ordnet. Dadurch können die Arbeiten im Garten, das Ernten und Verarbeiten noch naturnaher gestaltet werden und das Garten-Kochbuch wird zum Begleiter durch das ganze (Natur-)Gartenjahr. Das Motto lautet: Eben noch im Garten und schon im Kochtopf. Und für den Kalender gilt: Aus vier mach zehn – die Jahreszeiten der Natur.

Vollfrühling

Ein Fest der Blüten beginnt: Mit dem Aufblühen der Apfelbäume beginnt der Vollfrühling, jetzt treiben auch die frisch gepflanzten Erdäpfel (Kartoffeln) aus. Die Zeit der Nachtfröste ist nun (hoffentlich) vorbei, und auch empfindliche Pflanzen kommen ins Freie. Mediterrane Kräuter, wie Rosmarin und Salbei, beginnen bereits zu wachsen und erste Blätter können geerntet werden. Wer zeitig im Frühbeet frischen Salat gesetzt hat, der wird die ersten Blätter verwerten können, und kleine Kohlrabi landen ebenfalls schon in der Küche. Gesät und gepflanzt wird nun alles – Erbsen, Fisolen (Bohnen) und auch die wärmebedürftigen Gemüse wie Gurken, Kürbisse und Zucchini.

Hochsommer

Wenn in den Freibädern die Hochsaison beginnt, dann zieht der Duft der Sommerlinde übers Land. Sie ist die Zeigerpflanze für diese Jahreszeit. Wegwarte und Kartoffel warten mit attraktiven Blüten auf, in den Gärten reifen die Ribisel, also die Johannisbeeren. Die Getreideernte beginnt, im Garten ist nun die Zeit des Erholens, Genießens und Erntens: Beeren, erste Paradeiser und Gurken, Kohlrabi und die ganze Fülle an Salaten füllen die Körbe.

Spätsommer

Die Vorfreude auf die ersten frischen Äpfel ist jedes Jahr groß. Und dennoch ist sie mit ein wenig Wehmut begleitet, denn der Spätsommer kommt schneller als gewollt. Reifen die Klaräpfel, ist der Beginn dieser Jahreszeit beim Garteln im Takt der Natur. Reif werden jetzt auch Felsenbirne und Vogelbeere. Zeitgleich beginnt die Blüte des Heidekrauts und der Herbst-Anemone. Im Gemüsegarten wird noch immer gepflanzt. Salate werden nachgebaut, Fisolen regelmäßig geerntet, und wenn die Witterung passt, dann gibt es Berge von Paradeiser, Gurken und Zucchini.

Frühherbst

Eine giftige Pflanze steht am Beginn dieser Jahreszeit: Blüht die Herbstzeitlose, ist der Frühherbst da. Gleichzeitig beginnt auch der Holunder reif zu werden und die Haselnuss wird geerntet. Ende August beginnt die Haupterntezeit. Auf dem Komposthaufen sind die Kürbisse mächtig gewachsen. Sie schließen mit den ersten kühlen Nächten das Wachstum ab.



Frühsummer

Der Holunder blüht, es ist Juni und der Frühsummer zieht ins Land. Auf den Wiesen blühen die Gräser, Weißdorn, Wald-Geißbart und Türkischer Mohn erfreuen uns mit einem herrlichen Blütenmeer. Jetzt werden die Blumenwiesen gemäht und es duftet nach Heu. Im Küchengarten beginnt bereits die Erntezeit. Salate gibt's in Hülle und Fülle. Kräuter machen Lust aufs Würzen und die ersten Erdbeeren lugen bereits unter den zartgrünen Blättern hervor.

Vollherbst

Obst, so weit das Auge reicht. Wer Apfel-, Birn- und Zwetschenbäume im Garten hat, der wird nun ernten können. Im September hält auch schon der Vollherbst Einzug – die Zeigerpflanze dafür ist die Rosskastanie. Die reifen Früchte zeigen beim Gärtner im Takt der Natur diese Jahreszeit an. Kalendermäßig dauert sie von Mitte September bis Mitte Oktober. Damit fällt in diese Zeit auch die Laubfärbung.



Foto © shutterstock.com/lapandr

Spätherbst

Die vorletzte Jahreszeit im phänologischen Kalender beginnt mit dem Laubfall bei der Rosskastanie und der intensiven Nadelfärbung bei der Lärche. Die Temperaturen gehen nun rasch zurück, die ersten Fröste werden verzeichnet. Jetzt beginnt die Zeit der Wurzelgemüse und des Kohls. Karotten, Pastinaken und Sellerie lagern nun die Vorräte in den Knollen und Rüben ein. Der Kohl wird mit jedem Tag bekömmlicher, weil bei der kühlen Witterung die Stärke in Zucker umgewandelt wird. Mitte November geht der Spätherbst endgültig in die Ruhezeit der Natur über – den Winter.

Winter

Nun haben alle Bäume ihr Laub verloren, außer ein starker Frost hat sie an den Ästen festfrieren lassen, wie das bei Apfelbäumen oft passiert und dann erst im Frühjahr der Laubfall stattfindet. Nun herrscht weitgehend Vegetationsruhe. Der phänologische Winter dauert ungefähr von Ende November/Anfang Dezember bis Mitte/Ende Februar.



Es macht viel Freude, das Gärtner
nach den Zeigerpflanzen auszu-
richten. Auf der folgenden Doppel-
seite haben wir für Sie einen
Kalender erstellt, der die Phasen
der Jahreszeiten und ihre Zeiger-
pflanzen auflistet und genügend
Platz für Ihre eigenen Notizen
bereithält. Mithilfe von Fotokopien
können Sie über viele Jahre hinweg
Ihre phänologischen Beobachtungen
im Garten festhalten.

GARTEN WISSEN

Den Grundstein für phänologische Beobachtungsnetze, also Stationen, an denen regelmäßig Beobachtungen nach denselben Richtlinien gemacht werden, legte der bekannte Wissenschaftler und Botaniker Carl von Linné (1707–1778). In Schweden errichtete er ein Netz von 18 Stationen, das allerdings nur von 1752–1755 bestand. In Österreich war es der Wiener Meteorologe Karl Fritsch (1812–1879), der die Phänologie vorantrieb. Er erließ im April 1853 eine „Instruction für Vegetationsbeobachtungen“ für meteorologische Stationen. In Deutschland gehört das Aufgabengebiet der Phänologie seit 1934 zum Wetterdienst, heute informieren etwa 1200 ehrenamtliche Mitarbeiter im ganzen Land über die verschiedenen Phasen der Zeigerpflanzen.

Gärtnern nach den Jahr

	Zeigerpflanzen	Beispiele für jetzt durchzuführende Gartenarbeiten	Eigene Beobachtungen
Vorfrühling	Beginn der Blüte von Hasel, Schneeglöckchen, Kornelkirsche, Huflattich; Beginn des Austriebs der Stachelbeere	Gladiolen, Knollenbegonien, Dahlien vortreiben; Pflanzzeit für Obstbäume und Beerensträucher	
Erstfrühling	Beginn der Blüte von Forsythie, Busch-Windröschen, Löwenzahn; Beginn des Austriebs bei Apfel, Beginn der Blüte bei Johannisbeere	Saatzeit für Spinat, Mangold, Rote Beete, Zwiebeln, Erbsen; Radieschen, Rettich, Salat zweiwöchentlich in kleinen Sätzen aussäen	
Vollfrühling	Beginn der Blüte bei frühreifem Apfel, Rosskastanie, Flieder; Ende der Blüte bei Birne, Sauerkirsche	Im Gemüsebeet kann als Zwischensaat Kresse, Radieschen oder Spinat ausgesät werden; Rasen aussäen und Ausbesserungsarbeiten am Rasen vornehmen	
Frühsommer	Beginn der Blüte von Schwarzem Holunder, Hunds-Rose, Robinie, Wiesen-Knäuelgras	Bodenbearbeitung, organische Düngung und Mulchen sind jetzt wichtig für eine gute Ernte; späte Möhren, Fisolen, Salate ernten, Paprika, Paradeiser, Melanzani (Aubergine) pflanzen	
Hochsommer	Beginn der Blüte von Sommer-Linde, Beginn der Pflückreife von Roter Johannisbeere, Stachelbeere, Süßkirsche, Sauerkirsche	Sommerblumen regelmäßig ausputzen; Topf- und Kübelpflanzen brauchen jetzt viel Wasser; leere Beete mit Gründüngung wie Phacelia aussäen; Blattgemüse am Abend, Knollen am Morgen ernten	

eszeiten

	Zeigerpflanzen	Beispiele für jetzt durchzuführende Gartenarbeiten	Eigene Beobachtungen
Spätsommer	Beginn der Pflückreife bei Weißem Klarapfel und Felsenbirne; Beginn der Blüte bei Heidekraut	Rhododendron durch Ableger vermehren; beim Sommerobst ist der beste Erntezeitpunkt gekommen, wenn die ersten, meist von der Obstmade befallenen Früchte vom Baum fallen	
Frühherbst	Erste reife Früchte von Schwarzem Holunder, Kornelkirsche, Hunds-Rose, Herbstzeitlose; Beginn der Pflückreife bei frühreifender Birne	Wassertriebe von Obstbäumen jetzt aussäen; Kompost auf abgeräumte Beete bringen und einarbeiten; Rhabarber, Zuckerhut, Endivien pflanzen; Winterlauch anhäufeln	
Vollherbst	Erste reife Früchte bei Rosskastanie, Stiel-Eiche; herbstliche Blattverfärbung bei Hänge-Birke, Rotbuche, Süßkirsche	Zitrusgewächse und andere empfindliche Kübelpflanzen einräumen und regelmäßig auf Schädlingsbefall kontrollieren; Dahlien, Canna, Knollenbegonien ausgraben und trocken in Sand oder Sägespänen lagern	
Spätherbst	Herbstlicher Blattfall bei Eberesche, Rosskastanie, Hänge-Birke, frühreifendem Apfel; herbstliche Blattverfärbung bei Stiel-Eiche	Laub vom Rasen wegrehen und als Mulch für Beete verwenden; Beete für den Winter vorbereiten: schwere Böden umgraben, sonst lockern und mulchen; Chicoréewurzeln ausgraben und zum Treiben einlagern	
Winterruhe	Herbstlicher Blattfall bei Stiel-Eiche, spätreifendem Apfel; herbstlicher Nadelfall bei Europäischer Lärche	Obst- und Ziergehölze bei offenem Wetter schneiden; Äste von Gehölzen bei schwerer Schneelast abschütteln, damit sie nicht brechen	

