



Karoline Jönsson

Der Genuss wächst vor der Tür

Tipps und Rezepte für Obst und Gemüse

Aus dem Schwedischen von Ricarda Essrich

Jan Thorbecke Verlag



FÜR DIE VERLAGSGRUPPE PATMOS IST NACHHALTIGKEIT EIN WICHTIGER MASSSTAB IHRES HANDELNS.
WIR ACHTEN DAHER AUF DEN EINSATZ UMWELTSCHONENDER RESSOURCEN UND MATERIALIEN.

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

© DER DEUTSCHEN AUSGABE 2020 JAN THORBECKE VERLAG
VERLAGSGRUPPE PATMOS IN DER SCHWABENVERLAG AG, OSTFILDERN
WWW.THORBECKE.DE

© DER ORIGINALAUSGABE MIT DEM TITEL „DET GODA GRÖNA“ 2017 ERSCHIENEN BEI
NORSTEDTS FÖRLAGSGRUPP AB, SCHWEDEN, WWW.NORSTEDTS.SE

TEXTE UND FOTOS: KAROLINE JÖNSSON

UMSCHLAGGESTALTUNG: FINKEN & BUMILLER, STUTTGART

DRUCK: PNB PRINT LTD, SILAKROGS

HERGESTELLT IN LETTLAND

ISBN 978-3-7995-1375-3 (PRINT)

ISBN 978-3-7995-1464-4 (EBOOK)

Vorwort 7

Einleitung 11

1

Der Nutzgarten

13

2

Das Gewächshaus

45

3

Der Obstgarten

67

4

Der Kräutergarten

97

5

Der wilde Garten

119

Register 149

Rezeptregister 150



Vorwort

IM HERBST 2011 zog ich aufs Land. In ein Haus, zu dem ein Stück Land und ein Stall gehörten. Zurück in das Dorf, in dem ich aufgewachsen bin. Das Haus gehörte meiner Familie und stand damals gerade leer. Im Herbst darauf entdeckte ich im Wald eine kleine Böschung, auf der Pfifferlinge in Hülle und Fülle wuchsen, und ich verstand zum ersten Mal, was für ein befriedigendes Gefühl es ist, sein Essen in der Natur zu finden. Essen, das einen nährt und satt macht. Essen, das einfach da ist und direkt aus der Erde wächst. Es muss keine Umwege über Fabriken und Industrien machen, nicht in Kunststoff verpackt und zum Supermarkt transportiert werden. In mir erwachte eine Art Urzeitmensch – leicht zu erfreuen und mit Grundbedürfnissen, die auch Tausende Jahre der Evolution nicht ausrotten konnten. Ich freute mich über mein Pilzglück. Das war der Beginn meiner großen Liebe zu Mutter Natur und der Auslöser für einige lebensverändernde Dinge.

Innerhalb weniger Monate fing ich an, Nutzpflanzen zu ziehen, mich vegetarisch zu ernähren und den Blog „Die grüne Speisekammer“ („Det gröna skafferiet“) zu schreiben. Denn heutzutage kann man natürlich nicht aus der Stadt aufs Land ziehen, ohne auch darüber zu bloggen, dieses für eine ahnungslose 23-Jährige sonderbare Leben in Bildern festzuhalten und damit der Bevölkerung oder dem „Schwarm“ über eine digitale Umgebung wieder ein wenig näher zu kommen. Kurz danach schrieb ich für einige Magazine über Essen, das Anbauen von Nahrungsmitteln und das Leben auf dem Land, und bald folgten ein Buchvertrag und eine Fernsehsendung. Eine Schar Hühner zog ein, dann drei Katzen, von denen ich eine im Wald aufgabelte. Ich legte einen Nutzgarten an,

baute Gewächshäuser und pflanzte Unmengen an Bäumen.

Kontraste, Gegenpole, Yin und Yang. In einer digitalen Welt machte ich Karriere, indem ich über so banale Dinge wie Essen und Pflanzen schrieb. Nahrungsmittel zu sammeln und anzubauen gehört zu unserer Geschichte, es liegt in unseren Wurzeln und ist das, was wir Menschen seit Tausenden von Jahren tun. Ich denke, größtenteils ist es gerade das künstliche, von Technik geprägte Stadtleben, das hinter meiner Faszination für den Garten, das Gärtnern und die Natur steckt. Das Handfeste, Einfache, Ursprüngliche. Ich glaube an ein leidenschaftliches Leben, egal, ob es um Fallschirmspringen, einen Umzug ans andere Ende der Welt oder das hingebungsvolle Sammeln von Antiquitäten geht. Mein Herz schlägt ein wenig schneller, wenn ich im Frühling sehe, dass das erste Unkraut durchkommt, wenn ich die Erde vorbereite und mit dreckigen Händen Samen aussäe, Birkensaft zapfe oder eine Rote Bete aus dem Boden ziehe. Und wenn ich mitten im Winter mit selbst geernteten Zutaten kochen kann. Heute sind selbst angebaute Nahrungsmittel aus meinem Nutzgarten, die wilden Zutaten und der Kreislauf der Natur so etwas wie meine Religion. Ich fühle eine andere Verbundenheit mit der Erde, mit Lebewesen. Für mich ist eine pflanzenbasierte Ernährung einfach logisch und das, was meinem Körper gut tut. Es ist das Essen, für das ich stehe und das ich in vollen Zügen genieße. Ich glaube, es ist das Beste für die Tiere, die Erde und für mich.

Also, herzlich willkommen bei mir zu Hause, in meiner grünen Welt, wo Essen auf Bäumen wächst und der Kompost als heiliges Land gilt.

Karoline Jönsson

Sahnige Zitronenpasta S.29

Die Sommervariante

- 2 Zucchini**
- 1 gelbe Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- Öl zum Braten**
- 1 TL Chiliflocken**
- 200 ml Hafersahne**
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone**
+ evtl. etwas Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer**
- 300 g Pasta**
- 20 g Mandelstifte**

Eines meiner Lieblingsgerichte ist diese einfache Pastasauce, die ich ursprünglich immer dann machte, wenn im Sommer die Zucchinipflanzen eine Frucht nach der anderen lieferten und ich nach einer Möglichkeit suchte, größere Mengen auf einmal zu verarbeiten. Dann mochte ich die Kombination aus sahniger Konsistenz, Zitrone und gebratenem Knoblauch so sehr, dass ich begann, die Zutaten zu variieren, je nachdem, was im Garten gerade Saison hatte. Im Winter nehme ich jetzt stattdessen Schwarzwurzel, Kürbis oder Grün- bzw. Schwarzkohl.

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und Zucchini, Zwiebel und Chiliflocken anschwitzen. Wenn die Zuchinischeiben anfangen, Flüssigkeit abzugeben, den Knoblauch hinzufügen. Die Hitze erhöhen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Jetzt die Hafersahne hinzufügen, umrühren und noch ein paar Minuten kochen lassen. Abgeriebene Zitronenschale hinzufügen, nach Geschmack auch noch ein wenig frisch gepressten Zitronensaft. Abschmecken. Die Pasta kochen und dann unter die Zuchinisauce heben.

Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne rösten und dazu servieren.

Die Wintervariante

- 2 Schalotten**
- 3 Knoblauchzehen**
- 10 Salbeiblätter**
- Öl zum Braten**
- Salz und schwarzer Pfeffer**
- 7 große Blätter Grünkohl**
- 400 ml Hafersahne**
- Saft und abgeriebene Schale von**
½ Zitrone
- 1 TL Chiliflocken**
- 300–400 g Spaghetti**
- evtl. 100 ml Wasser/Nudelwasser**
- Olivenöl zum Beträufeln**
- 1 Prise geriebene Muskatnuss**
- 20 g Mandelstifte**

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Auch die Salbeiblätter hacken. Alles bei mittlerer Hitze in etwas Öl mit Salz und Pfeffer anschwitzen, bis die Zwiebeln Farbe annehmen. Grünkohlblätter vom Blattstiel abzupfen und fein hacken. In die Pfanne geben und ebenfalls anschwitzen, bis der Grünkohl anfängt weich zu werden. Hafersahne, Zitronensaft und Chiliflocken hinzufügen. Die Sauce köcheln lassen, während Sie die Spaghetti kochen.

Die gekochten Spaghetti und nach Bedarf etwas Nudelwasser unter die Sauce mischen und umrühren, damit sich die Sauce gut verteilt. Mit etwas Olivenöl beträufeln, dann abgeriebene Zitronenschale und Muskat hinzufügen.

In einer trockenen Pfanne die Mandelstifte rösten und dazu servieren.

SAHNIGE ZITRONENPASTA





**3–4
Brote**

15 g Hefe
300 ml lauwarmes Wasser
1 EL Olivenöl + etwas zum
Beträufeln
¼ EL Salz
400 g Dinkelmehl
2 rote Zwiebeln
4 Feigen
1 Bund Salbei
1 Rosmarinzweig

Mandala-Flatbread mit roten Zwiebeln, Feigen & Kräutern S. 57

Ein exquisites Brot, das Sie zu Suppen oder Salaten servieren können. Auch für ein Buffet oder den Picknickkorb eignet es sich gut. Sie können die Füllung ganz nach Geschmack variieren. Neben dieser Variante mit roten Zwiebeln, Feigen und Kräutern mag ich sie gerne mit Öl beträufelt und mit Zatar bestreut (siehe Rezept auf S. 109).

Hefe im warmen Wasser auflösen und Olivenöl, Salz und Mehl hinzufügen. Zu einem Teig verrühren und ein paar Minuten gründlich durchkneten. Dann drei oder vier kleine Teiglinge formen und auf eine Platte legen. Mit ein wenig Olivenöl beträufeln und mit Klarsichtfolie abdecken. Bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen, dann im Kühlschrank 5–8 Stunden kalt stellen (soll es schneller gehen, können Sie den Teig auch zwei Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen).

Den Ofen auf 250 °C oder auf die höchste mögliche Temperatur vorheizen.

Die Teiglinge mit den Händen oder mit dem Nudelholz zu einem etwa 1 cm dicken, pizzaähnlichen Brot formen. Rote Zwiebeln und Feigen in Scheiben schneiden, Salbei und Rosmarin fein hacken. Die Brote mit Zwiebelringen, Feigenscheiben und gehacktem Salbei und Rosmarin belegen.

Immer ein Brot auf einmal im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis es eine schöne Farbe angenommen hat. Am besten verwenden Sie einen Pizzastein, der im Ofen vorgewärmt wird.

TIPP: Wenn Sie einen Pizzastein verwenden, lassen sich die Brote am einfachsten in den Ofen geben, wenn Sie die Teiglinge nach dem Ausrollen auf ein Stück Backpapier legen und erst dann belegen. Das Papier lässt sich einfach auf einen Pizzaschieber ziehen, und dann schieben Sie die Brote mit dem Papier in den Ofen. Nach ein paar Minuten ist der Boden des Brotes so weit getrocknet, dass Sie das Papier herausziehen können, damit das Brot direkt auf dem Stein liegt.

Spa zu Hause S. 114-115

Der Kräutergarten ist sehr großzügig – er liefert nicht nur Zutaten zum Essen, sondern auch welche, die sich zu großartigen Pflegeprodukten für Spa-Anwendungen zu Hause verarbeiten lassen. Das Massageöl mit Fichtenspitzen bezeichne ich gerne als das weltbeste Massageöl, denn das ist es. Es duftet herrlich, wärmt und revitalisiert müde Muskeln, ist dabei aber gleichzeitig sehr mild. Meine empfindliche Haut rötet sich bei den meisten Produkten, dieses hier verträgt sie jedoch gut.

Auch Zuckerpeelings aller Art finden sich immer in meinem Badezimmer. Diese Wunderkur verspricht eine babyzarte Haut in nur wenigen Minuten. Ein Spa zu Hause, das Gefühl, neu geboren zu sein – was will man mehr?

Massageöl mit Fichtenspitzen

5 Handvoll Fichtenspitzen
ca. 150 ml kalt gepresstes Olivenöl

Die Fichtenspitzen in ein Gefäß füllen und so gut wie möglich zusammendrücken. Mit dem Öl begießen – achten Sie darauf, dass alle Sprossen bedeckt sind – und 1–2 Wochen ziehen lassen. Dann abseihen.

Ringelblumensalbe oder Lippenpflege

15 Ringelblumen
100 ml kalt gepresstes Olivenöl
2–3 EL Bienenwachs

Die Blütenblätter der Ringelblumen ablösen und ein paar Tage trocknen lassen, dafür z. B. auf einem Blatt Papier ausbreiten. Dann in eine Schüssel füllen und mit dem Öl übergießen. 1–2 Wochen ziehen lassen, danach die Blütenblätter abseihen.

Öl und Bienenwachs (für die Lippenpflege brauchen Sie die größere Menge) in eine Schüssel geben und über einem Wasserbad schmelzen, bis das Bienenwachs sich aufgelöst hat. In ein Gefäß umfüllen und abkühlen lassen.

Bade- & Fußbadesalz

500 g Epsomsalz
½ Handvoll getrocknete Rosenblätter (Blütenblätter)
2 EL getrocknete Lavendelblüten

In einer Schüssel Salz und Blüten vermengen. Für ein Fußbad etwa 3 Esslöffel verwenden, für ein Bad etwa 10 EL.

Gesichtspeeling & Bodyscrubb

1 EL Zucker
½ EL Honig
½ TL Blaubeerpulver

Die Zutaten verrühren. Mit kreisenden Bewegungen in die Haut einmassieren, dann abspülen. Übrig gebliebenes Peeling können Sie aufheben; bei Zimmertemperatur hält es sich mehrere Wochen. Wenn der Zucker währenddessen geschmolzen ist, einfach noch etwas frischen Zucker hinzufügen.





Register

A

Ableger 73
anpflanzen 21
Ausläufer 73

B

Bäume pflanzen 69
Birkensaft zapfen 73

E

essbare Blüten 101
exotische Pflanzen 50

F

Freilandanbau 21
Früchte, das Gewächshaus 45, 51, 52
Früchte und Beeren, der Obstgarten
74–76
Fruchtwechsel 18
Frühbeet 47
Frühgemüse 21

G

Gemüse, das Gewächshaus 45, 50,
51, 52
Gemüsepflanzen, der Nutzgarten 25
Gründlinger 16

H

Heißkompost 15
Hülsenfrüchte, der Nutzgarten 26

K

Kalkkompost 15, 16
Knollen, Wurzeln und Beten, der
Nutzgarten 24
Kohl- und Blattgemüse, der
Nutzgarten 23
kompostieren 15
Kräuter 102–105
Kräuter trocknen 98
Kräutergarten, Pflanzen 102–105

L

Lagerung 21

M

Mischkultur 18
Mikroklima 68
Mulchen 16

O

Obstbäume, Pflege 71

P

pflanzen, Bäume 69
Pflanzen für Tiere 99
Pflanzen mit Glas 47
Pflanzenstützen 46
Pilze, trocknen und ankochen 122

S

Saatkartoffeln 20
Samen säen 18
Samen sammeln 21
Spalierbäume 70
Stecklinge 71

T

trocknen und ankochen, Pilze 122

V

vermehrten 71
Vermehren von Kräutern 101
vorziehen 21
wässern 20

W

wilde Zutaten 122–128

Z

Zwiebelgewächse, der Nutzgarten 26

Rezeptregister

A

Apfelkuchen, weicher 85

B

Bhaji-Burger 36

Birnen-Buchweizenbrei in
Variationen 80

Birnenchips mit Zimt 93

Blaubeer-Cheesecake 141

Blaubeerpfannkuchen 138

C

Cashew-Eis am Stiel mit Feigen 65

Chilisauce nach Art des Hauses 62

E

Eistee 85

Essiggurken 43

Eton Mess mit Rhabarberkompott 89

F

Fagioli all'uccelletto 31

G

Gegrillte Pfirsiche mit roher
Karamellsauce und Kokos 88

Gemüsebrühe, gekörnte 117

Gewürzmischungen und
Aromatisierungen 109

– Dukkah 109

– Shawarma 109

– Zatar 109

Goldene Milch 59

Grundrezept Kombucha 77

Grüne-Bohnen-Wrap 36

H

Holunderblütensprudel 142

Hummus Harvest Bowl 31

Hush Puppies 54

K

Kombucha, Grundrezept 77

M

Mandala-Flatbread mit roten
Zwiebeln, Feigen & Kräutern
58

Marmorierter Kräuterzopf 112

Mittsommer-Kräutersalat 112

Möhrenkuchen 34

Muhammara 62

N

Nesselcino 138

P

Pfifferlingpesto mit selbst gemachter
Pasta 129

Pfifferling-Tacos mit Meerrettich-
Slaw und eingelegten roten
Zwiebeln 133

R

Rote Bete, eingelegte 43

S

Sahnige Zitronenpasta 28

Salat aus Frühgemüse mit Bärlauch
& Spargel 34

Sanddorn-Shot, säuerlicher 142

Schokoladenbruch mit getrockneten
Beeren und Blüten 93

Socca uttupam 54

Spa zu Hause 113

- Bade- & Fußbadesalz 113
- Gesichtspeeling & Bodyscrubb 113
- Massageöl mit Fichtensprossen 113
- Ringelblumensalbe oder Lippenpflege 113

Suppe aus geröstetem Hokkaido-
Kürbis 37

T

Teemischungen 106

- Abendtee 106
- Holunder & Zitronenverbene 106
- Nesseln & Hagebutten 106
- Tee gegen Halsschmerzen 106

Tipperary Apple Cider 88

Toast mit Rahmpilzen 134

Tom kha hed 134

Tomaten-Linsen-Sauce mit
Zitrusnote 59

Z

Zimt-Apfel-Schnecken 81