

VOLKER MEHL

VEGETARISCHE  
UND VEGANE  
REZEPTE FÜR SELBST-  
VERSORGER

BACK TO THE  
WURZELN



kailash







**VOLKER MEHL**  
**BARBARA DECKER & KARLA ULBER**

# BACKTOTHEWURZELN

VEGETARISCHE  
UND VEGANE  
REZEPTE FÜR  
SELBSTVERSORGER

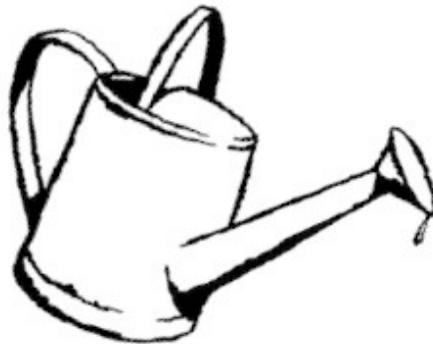


# Inhalt

## Einführung

Alles ist eins – und mit allem verwurzelt  
Das Beziehungsgeflecht des Lebens  
Säen. Ernten. Schlemmen

## Garten-Basics



An die Spaten – fertig – los!

Am Anfang war der Topf

Die »Big Five« des erfolgreichen Gärtnerns

Die Kraft der Erde

Dünger satt

So ein Mist: Kompost-Basics

Starkes Saatgut

Wassersegen

Erste Hilfe gegen Schädlinge und Krankheiten

Unkräuter oder Beikräuter?

Überreiche Ernte

Feste feiern, wie sie fallen

## Küchen-Basics



Ayurveda & Co.: Was uns gesund und glücklich macht

Der »europäische Ayurveda«

Ayurveda – die Kunst, in Balance zu leben

Essen à la Ayurveda

Gartenfrisch aufgetischt

Stichwort Selbstversorgung

★ Was gibt es wann?

Nützliche Grundrezepte

## Frühling



Frühling lässt sein blaues Band ...

Gärtnern im Frühjahr

Kräuter am Balkon

★ Saisonkalender: Frühling

Inspired by nature

Come on, springtime, light my fire!

## Den Frühling feiern: Brunchen & Lunchen

Ready for Brunch: Frisches fürs Buffet

Leichte warme Gerichte

La dolce vita!

## Sommer



### Summertime - and the living is easy

Zeit der Fülle und Ernte

Der Garten im Sommer

★ Saisonkalender: Sommer

Inspired by nature

### Sommerlicher Hochgenuss für Gartenfest & Picknick

Das Party-Volk will Brot und Spiele

Grillen & Chillen

Da haben wir den Salat!

Sonnengereiftes warm auf den Teller

Süßes satt!

## Herbst



Der Herbst stürmt heran

Gärtnern im Herbst

Die Erntedankfeier

★ Saisonkalender: Herbst

Inspired by nature

**Etwas Warmes braucht der Mensch!**

Herbstsauce mit Brause, Jause & Co.

Eingetopft und brühwarm angerichtet

Süßes gegen den November-Blues

## Winter



**Es rauhnachtet sehr**

Der Garten im Winter

★ Saisonkalender: Winter

Rauhnächte und Silvester

Carpe diem – tempus fugit!

Inspired by nature

**Frostschutzmittel für Genießer**

Seelentröster für kalte Tage

Herzhaftes zum Einheizen

Mehl-Speisen aus der Backstube

## Garten-Basics II

Pflanzen-Know-how von A bis Z

Frische Gemüse & Salate  
Aromatische Kräuter  
Obst jeder Couleur

**Nachwort:** Die Sache mit dem »Ego«

## Index

Die Rezepte von A bis Z  
Zutaten aus dem Garten  
Bezugsquellen  
Garten-Basics von A bis Z

Unsere Büchertipps  
Die Autoren  
Impressum & Bildnachweis

 = glutenfrei  = laktosefrei  = vegan  = optional  
(durch Zutatenaustausch)



# Alles ist eins – und mit allem verwurzelt

Nach drei ayurvedischen Kochbüchern stelle ich einigermaßen verwundert fest, dass mir die Zutaten und Ideen immer noch nicht ausgegangen sind. Und während ich an einem Sommernachmittag ganz entspannt auf der Terrasse sitze und eine Schnecke beobachte, die gerade ein Salatblatt genießt, kommt mir ein Zitat von Hildegard von Bingen in den Sinn: »Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden, und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten.« Heureka!

Das bringt mein neues Thema auf den Punkt: Kochbuch No. 4 soll ganz im Zeichen der »Verwurzelung« stehen, unserer Verbindung zur Erde, in der unser Ursprung liegt, die uns nährt und erhält. Die spüren wir am besten, wenn wir mit eigenen Händen pflanzen und ernten, was wir essen. Also nichts wie raus in den Garten! Deshalb hat dieses ayurvedische Kochbuch einen Gartenteil. Es geht hier ums Selbermachen von Anfang an: ums Selbstversorgen (zumindest teilweise), ums Selberkochen und nicht zuletzt natürlich ums Selberessen und -genießen ... und das alles am liebsten gemeinsam.

Alles ist eins. Darin sind sich viele Philosophen und inzwischen auch die Wissenschaft einig: Die Welt ist ein einziger, in sich verwobener Organismus. Aus diesem Bewusstsein erwächst die Verantwortung fürs Gesamte, die nur durch Mitgefühl und Achtsamkeit, also echte Verbundenheit, nicht zur erdrückenden Last wird. Bevor ich nun aber allzu sehr ins Philosophische abschweife, möchte ich dieses große Thema auf etwas kleinerer

Flamme reduzieren und die Verbindung zum  
(ayurvedischen) Kochen herausdestillieren.

Wer diese Verbundenheit tiefer spüren und sein Leben  
achtsamer gestalten will, kann ganz einfach anfangen: bei  
der Nahrung, die uns unmittelbar mit Mutter Natur  
verbindet. Wie wir Lebensmittel auswählen und zubereiten,  
nimmt direkten Einfluss auf unsere Gesundheit, auf die  
unserer Mitmenschen und der gesamten Umwelt: Durch  
unser Handeln übernehmen wir Verantwortung.

Ganzheitliches Denken ist der Schlüssel, denn alles steht  
mit allem im Austausch und in Wechselwirkung.

Verbindungen bilden das Beziehungsgeflecht des Lebens,  
in dem jedes Wesen durch ein anderes sicher gehalten  
wird.

In diesem Sinne wünsche ich beim Nachkochen der  
Rezepte sowie beim Pflanzen und Ernten viele verbindende  
Erlebnisse und glückliche Momente.

Herzlichst

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Volker Uebel'. The signature is fluid and cursive, with a long, sweeping stroke at the beginning.

# Das Beziehungsgeflecht des Lebens

## KOCHEN & GÄRTNERN VERBINDEN

Liebe geht, zweifellos, durch den Magen: Wenn ein Koch sich diesen Rat zu Herzen nimmt und neben der Hingabe noch gesunde und hochwertige Zutaten in den Topf gibt, schafft er eine gute Verbindung mit seinen Gästen.

Menschen spüren im Allgemeinen, wenn man sich um sie kümmert und es gut mit ihnen meint – das ist der beste und wirklich nachhaltige Dünger für beglückende Beziehungen auf allen Ebenen. Der Garten repräsentiert solche Beziehungsgeflechte sehr anschaulich: ein Mikro- oder Makrokosmos, je nach Perspektive, in dem alles symbiotisch verwurzelt ist. Unter der Oberfläche sind die Pflanzen durch das Wurzelgeflecht in Kontakt. Gemeinsam ziehen sie Wasser aus dem Boden und bilden in der Breite ein starkes Fundament: Kooperation zahlt sich aus. Nach oben wächst jede Pflanze jedoch als individueller Solist dem Licht entgegen, treibt Blätter, Blüten und Früchte. »Wer einen Garten hat, lebt schon im Paradies«, sagt eine orientalische Weisheit. Denn hier ist nicht nur alles eins, sondern unmittelbar vorhanden.

Die Frage ist, ob wir das uralte Wissen um das, was uns nährt und erhält, komplett aus der Hand geben. Im Klartext: ob wir den Spaten in die Ecke stellen und es uns stattdessen auf der Couch bequem machen. Gegen Letzteres spricht überhaupt nichts, aber wir ernten nun mal, was wir säen. Von nichts kommt nichts. Wer immer nur den Einkaufswagen im Discounter volllädt, Abgepacktes und Tiefgefrorenes kauft, verliert allmählich den Bezug zu dem, was die Natur in unserer Region je nach Jahreszeit Köstliches bietet. Erdbeeren im Januar aus China, Trauben im Mai aus Südafrika, Spargel ganzjährig ... schöne neue, globalisierte Welt. So löst sich die grüne

Nabelschnur zu Mutter Natur allmählich auf. Aber wir finden zurück in ihren Schoß, indem wir beispielsweise süße sonnengereifte Tomaten im Garten ernten oder frische duftende Kräuter auf dem Balkon. So ist ein Garten nicht nur das Tor zur Natur, sondern auch für die Sinne.

## **Erlebnis Garten - hier blüht uns was!**

Die Nebenwirkungen des »Alles immer!« hinterlassen inzwischen deutliche Spuren der Zerstörung auf dem Blauen Planeten. Darauf will ich allerdings in diesem Buch nicht näher eingehen. Stattdessen möchte ich dazu einladen, die Ärmel aufzukrempeln und sowohl im Garten als auch - natürlich - am eigenen Herd aktiv zu werden. Selber machen: von A wie Anpflanzen bis Z wie Zubereiten! Denn Glück hat einen unverwechselbaren Geschmack, den wir in Muttis selbst gemachter Erdbeermarmelade Marke Eigenanbau finden, in Omas Streuselkuchen mit handgepflückten Zwetschgen oder in Timos einzigartigem Pesto aus selbst gezogenen Kräutern. Alles möglichst bio, versteht sich: Echte Macher haben nun mal die volle Kontrolle.



Sie besitzen keinen eigenen Garten? Ein Balkon, eine Terrasse oder eine sonnige Fensterbank bieten alternativ Platz für Töpfe und Pflanzkübel. Sie könnten ein Beet in Nachbars oder Tante Hannelores Garten während der Sommersaison beackern, in einem Gemeinschaftsgarten mitmachen, den guten alten Schrebergarten rekultivieren, an Kräuterekskursionen teilnehmen, knackige Sprossen ziehen usw. Wo ein Wille, da ein Gartenweg. Blühende Vielfalt lockt zahlreiche Besucher an: Bienen, Ameisen, Würmer, Vögel, diverse Sonnenanbeter und Grillfans ... Vor der Open-Air-Party hat der liebe Gott jedoch die Gartenarbeit anberaumt. Gemeinsame Sache selber machen, könnte daher das Motto lauten: drinnen und draußen, in Küche und Garten, für sich selbst und andere – einfach loslegen! Pflanzen, gießen, ernten, kochen und feiern: im Rhythmus der Jahreszeiten.

# Säen. Ernten. Schlemmen.

## AUS DEM GARTEN FRISCH AUF DEN TISCH

Das Thema Selbstversorgung zieht sich wie ein grüner Faden durch alle Epochen der Menschheitsgeschichte: Am Anfang lebten die Jungs aus dem Neandertal unmittelbar von der Hand in den Mund. Im Verlauf der Evolution instrumentalisierte der Mensch seine Möglichkeiten, und inzwischen, im Zeitalter der Industrialisierung und Information, ist die ganze Produktion fürs (Über-)Leben automatisiert. Wir haben uns scheinbar von der Quelle unserer Lebensmittel, von Mutter Natur, emanzipiert, sind zu Individualisten mutiert, bewegen uns mehr und mehr in virtuellen Netzwerken und Paralleluniversen.

Selbstbestimmung oder Verbundenheit? Losgelöste Unabhängigkeit oder symbiotische Union? Das ist die Frage ... und auch zunehmend die Machtfrage: Autarkie speist sich nämlich aus eigenen Ressourcen und ist immer dann topaktuell, wenn diese sich verknappen oder vereinnahmt werden.

Heute wird der (Super-)Markt zwar von Industrieprodukten überschwemmt, der Preis für das Überangebot ist allerdings die sinkende Qualität der Lebensmittel und die (Lebens-)Zeit, die wir in Arbeit investieren müssen, um die globalisierte Vielfalt (und ihre Folgen) zu bezahlen.

Das gute Leben und die gute Ernährung – bio, ökologisch, fair – gibt es hingegen nicht *en masse* zum Schnäppchenpreis.

## **Ärmel aufkrepeln und selber machen!**

Hier das Gegenkonzept ... einfach umsetzbar, garantiert gewinnbringend, mit sicherer Rendite und guter

Wachstumsprognose: Obst und Gemüse aus dem eigenen Gartenbeet oder aus Pflanzkübeln von Balkon, Terrasse oder Fensterbrett! Frisch und knackig, reif und aromatisch, persönlich gehegt und gepflegt – und daher ganz besonders wertvoll. Frisch geerntetes Grünzeug schmeckt häufig viel besser als das, was man – importiert, in Folie verschweißt und im überbordenden Angebot des Supermarkts – hier und da so kaufen kann. Für kein Geld der Welt gibt es zudem das befriedigende Gefühl, etwas Lebendiges und Nahrhaftes selbst zu produzieren, das auf vielfältige Weise nutzbar ist, satt macht, herrlich aussieht und wunderbar duftet!

### **Potenzial fürs große Glück**

Wer von Kindesbeinen an die Möglichkeit hat, im eigenen Garten Erfahrungen mit Pflanzen und Tieren zu sammeln, lernt früh mit allen Sinnen das kleine Einmaleins des Gartenbaus und besitzt das Potenzial fürs große Glück: mit beiden Händen in der Gartenerde wühlen, Regenwürmer darin entdecken, Schneckenspuren verfolgen, Bienen beim Fulltime-Job beobachten, Kirschkerne weitspucken über den Zaun in Nachbars Garten, untertauchen in Rhabarberstauden, vollaromatische Erdbeeren pflückfrisch direkt vom Strauch genießen ...

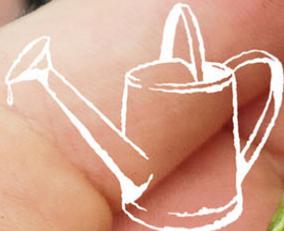


Ein Erlebnis für Klein und Groß – gepaart mit dem Ehrgeiz, Beete für die Bepflanzung zu beharken oder die Samen, immer schön der Reihe nach, einzusäen. Aufgeregt zu beobachten, ob da tatsächlich schon etwas keimt. Die herzpochende Freude, Wachstum zu bestaunen, Rankhilfen auszutüfteln, Blüten und erste Fruchtansätze zu entdecken. Die niederschmetternde Enttäuschung über eine nächtliche Schneckeninvasion oder heimtückischen Läusebefall. Die Krönung des Ganzen ist natürlich der brustschwellende Stolz bei der Ernte, wenn endlich die Früchte der eigenen Arbeit in den Händen gehalten und mit Genuss verspeist werden können! Ob großer Nutzgarten oder kleines Balkonbeet: Die Glücksmomente und die Begeisterung sind beim Gärtnern, egal in welcher Dimension, immer die gleichen.

Erschaffen Sie sich neue Frei- und Lebensräume, erobern Sie die Nische, finden Sie die Lücke für Spröss- und Setzlinge!

Aber zuvor möchte ich Ihnen noch meine bessere Hälfte für dieses Buch vorstellen: **Karla Ulber**, die Fachfrau mit zwei grünen Daumen, die bereits von klein auf in der Gartenerde gräbt und heute in einer Hofgemeinschaft tüchtig mitmischt, die biologische Landwirtschaft nahe meiner Wahlheimat Wuppertal betreibt. Karla wird Sie mit Liebe zum Detail und Freude am Grünzeug durch den folgenden Spezialteil leiten.

Und nun - an die Spaten, Gartenfreunde: zur Sonne! Zum Licht!



# Garten- Basics

QUERBEET VERWURZELT





AndieSpaten-

fertig – los!



WÄHREND WIR NUN **INS ERDREICH** VORDRINGEN, KANNST DU, LIEBER VOLKER, SCHON MAL IN DER KÜCHE DIE GEMÜSEMESSER WETZEN. **BIS SPÄTER!**

**GESTATTEN: ÖKOGÄRTNERIN** AUS NACHHALTIGER LEIDENSCHAFT UND GRASGRÜNER ÜBERZEUGUNG. ICH FREUE MICH DARAUF, SIE IN EINEN HOFFENTLICH BLÜHENDEN GARTEN NACH IHREM **WUNSCHFORMAT** ZU FÜHREN. MIT DEN »BIG FIVE« DES ERFOLGREICHEN GÄRTNERS NEHME ICH SIE AN DIE HAND, UM – SCHRITT FÜR SCHRITT – AUS KLEINEN PFLÄNZCHEN **GROSSE FRÜCHTE** ZU ERNTEN. DAS IST KEINE HEXEREI UND GELINGT OHNE CHEMIE-COCKTAIL ODER GRIFF IN DIE ZAUBERKISTE – **ALLES BIO!** BEFOLGEN SIE EINFACH DIE GRUNDREGELN, UND **IHR GARTEN BLÜHT AUF.**

# Am Anfang war der Topf ...

## KLEIN ANFANGEN UND GROSS RAUSKOMMEN

Da Gärtnern nun mal ein dynamischer Prozess von Flora und Fauna unter äußerst wechselhaften Bedingungen ist, gibt es keine allgemeingültige »Gebrauchsanleitung«.

Letztlich muss jeder seine Erfahrungen innerhalb der eigenen vier Hecken, Zäune oder Balkonmauern machen und durch die Kombination aus Erfolg und Misserfolg mit der Zeit die nötigen Erfahrungen sammeln.

Wer sich richtig tief in der Materie verwurzeln will, sollte zuvor unbedingt die nötige Fachliteratur studieren, da in unserem Buch nur die Basics des Gartenbaus aufgezeigt werden können.

Vor dem Drauflosbaggern und Angraben steht in jedem Fall zunächst einmal die grundsätzliche Planung.

## Bestandsaufnahme

Da stellt sich vor allem die fundamentale 3D-Frage: Welche räumlichen Möglichkeiten bestehen überhaupt? Ist es »nur« ein Balkon oder eine Terrasse, wo per Pflanzgefäße operiert werden kann? Oder existiert ein Garten, in dem Beete angelegt werden können?

- Ideal ist natürlich die Option des eigenen Gartenreichs, das täglich mehrere Stunden Sonne abbekommt, wo es aber auch halbschattige Ecken gibt. Mit einem Boden, der tiefgründig, humos, nährstoffreich sowie frei von Schadstoffen ist, und Bereichen, die durch Hecken und Mauern vor starken Winden und Frösten geschützt sind.
- Auch ein Balkon sollte für die Nutzbepflanzung eher auf der Sonnenseite liegen. Allerdings muss hier deutlich

früher als im Garten auf ausreichende Wasserversorgung geachtet werden.

- An Standorten, die keine Idealbedingungen aufweisen, kann ebenfalls erfolgreich Gemüse angebaut werden – mit dem richtigen Know-how und den entsprechenden Mitteln, versteht sich.

## **Topfkultur**

Bei der Balkon- oder Terrassenvariante muss die Platzeinteilung gut geplant und die entsprechenden Pflanzgefäße müssen beschafft werden. Hierfür eignen sich besonders Ton- beziehungsweise Terrakotta- sowie Plastiktöpfe, aber auch Holzkisten, die mit Plastikfolie ausgeschlagen sind, Hängeampeln oder Pflanzsäcke. So lassen sich Gemüse und Kräuter auf kleinem und großem Raum gut anbauen.

Die Gefäße sollten größtmöglich geplant werden, da die meisten Pflanzen einen großen Wurzelraum brauchen: Ein Durchmesser und eine Tiefe von mindestens 20 Zentimetern sollten nicht unterschritten werden.

Wichtig sind Löcher im Boden der Pflanzgefäße, damit überschüssiges Wasser ablaufen kann und die Pflanzen keine klammen Füße bekommen. Die Löcher werden mit Tonscherben abgedeckt, damit sie nicht verstopfen oder die Erde nicht herausgespült wird.



### **Einfach mal hochstapeln ...**

Inzwischen gibt es Wandsysteme, um den begrenzten Platz optimal zu nutzen, zum Beispiel asymmetrisch geformte Pflanzschalen, die übereinander angebracht werden.

Außerdem gibt es Topf- und Kastensysteme, die in passende Wandgitter eingehängt werden, sowie Pflanzbeutel mit Schlaufen.

Das Internet bietet für Bastler zahlreiche Anleitungen zum Selbermachen.

## **Gartenplanung**

XS oder XXL? Sollen die Kulturpflanzen in die bestehenden Zierbeete integriert oder reine Gemüsebeete angelegt werden? Besteht ausreichend Platz, um einen Nutzgarten klein- oder großflächig zu gestalten? Für jeden Garten und

Nutzer findet sich die passende Form. Im Folgenden ein paar Ideen für den jeweiligen Bedarf.

## **Integration**

Vor allem Kräuter und Beerensträucher lassen sich gut in bestehende Staudenbeete integrieren. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass ausreichend Platz vorhanden ist und insbesondere die Kräuter genügend Sonne abbekommen.

Bei manchen Kräuterstauden, die sich via Wurzelausläufer ins Uferlose verbreiten, etwa Minze, leistet eine Wurzelsperre im Boden gute Dienste.



## **Migration**

Einfacher ist es, den Nutzgarten in separaten Beeten zu betreiben – egal in welcher Dimension. Entscheidend ist dabei, wie viel Platz jede Kultur braucht, ob sie spezielle Standortansprüche hat und ob es passende Kombinationspartner gibt. Bietet der Garten viel Platz, können beispielsweise mehrere Beete mit Zwischenwegen

angelegt und über die Jahre auf diesen Beeten ein regelmäßiger Wechsel der Kulturen praktiziert werden. Einplanen sollte man auch einen Komposthaufen, eine Wasserzapfstelle oder einen Regentonnen-Stellplatz sowie die Abgrenzung durch Steinränder oder niedrige Hecken, etwa aus Buchsbaum.

## **Aller Anfang ist planbar**

Einsteiger sollten keine allzu großen Pläne schmieden: erst mal klein anfangen und Geduld mit sich und dem Garten haben. Für den Beginn eignen sich kurzlebige Kulturen wie Salate, Radieschen, Zuckrerbsen, aber auch Kräuterstauden und länger stehende Gemüse wie Zwiebeln, Rote Bete, Möhren und Kopfkohl, rankende Stangenbohnen und Buschbohnen. Je nach Gusto kann man dann erweitern, ausprobieren, sich an pflegeintensivere Pflanzen wie Tomaten heranwagen und so nach und nach die Vielfalt steigern.

### **Gute Anlage: ein Gartenbeet**

Die Vorbereitungen sollten im Herbst getroffen werden oder im frühen Frühjahr, bevor die ersten Kulturen wachsen.

- Vorhandene Staudenbeete räumen und einmal gründlich umgraben.
- Wer eine Rasenfläche zum Beet machen will, muss erst recht zum Spaten greifen: Die Grasnarbe abstechen und entweder entsorgen oder zerkleinern und beim Umgraben mittels Ganzkörpereinsatzes und Spatens mit einarbeiten.
- Wer schon eigenen Kompost ([hier](#)) hat, sollte die Flächen vor der ersten Nutzung leicht damit aufdüngen – je nach Anspruch der nachher dort wachsenden Kulturen ([hier](#)).

- Mit einer Harke das Beet nun einebnen und größere Erdklumpen zerkleinern. Und dann kann das Beet nach Herzenslust, am besten in harmonischer Nachbarschaft ([hier](#)), bepflanzt werden.

## **With a little help of your friends: Gartenwerkzeuge**

Des Gärtners liebste Freunde sind handliche Werkzeuge, um die anfallenden Arbeiten zu bewältigen.

- Wer auf Balkon und Terrasse in Töpfen, Kästen und Kübeln gärt, greift bevorzugt zu Handschaufel und -hacke fürs Lockern und Jäten.

Im Garten bedarf es schon mächtigerer Werkzeuge:

- Zur Bodenbearbeitung sind ein Spaten und eine Grabegabel nötig, mittels derer der Boden im Winter und Frühjahr umgegraben und im Jahreslauf nochmals gelockert wird.
- Zur Beetvorbereitung und für die Kulturpflege sind ein Rechen zum Einebnen der Beete, eine Hacke und ein Kultivator zur Lockerung und Unkrautbeseitigung nützliche Helfer.
- Zum Pflanzen und Pflegen sind Handschaufel, Jätehaken und Pflanzholz zweckdienlich, bei der Kompostpflege und Ausbringung kommen Mistgabel und Schaufel zum Einsatz.
- Für eine möglichst linientreue Bepflanzung und geradlinige Aussaat empfehle ich Pflanzschnur und Meterstab.
- Für die Ernte werden scharfe Messer und Gartenschere, Kisten, Körbe und Schüsseln benötigt.
- Unverzichtbar sind eine Wassertonne oder ein Hauswasseranschluss außen, Gießkannen und ein