



Die Vorratskammer ist gut gefüllt. Welche Kartoffelsorte versteckt sich denn hier zwischen den Topinambur?

Selbstversorger aus Leidenschaft

Anbauen, ernten, Vorräte anlegen und den Winter unbeschwert genießen. Sich selbst mit Gemüse, Salat und anderen Gartenfrüchten versorgen, davon träumen viele. Sylvia Lechner und Rainer Soppa tun es einfach und noch viel mehr.



Die Krautgärtner – das sind

- Rainer & Sylvia
- Stader Jung & Münchner Kindl
- Forst-Assessor & Stauden-Gärtnerin
- Redakteur & Marketing-Frau
- Jagdschein & Hütehund
- Langschläfer & Morgenmensch
- max. 2000 Worte pro Tag & mind. 300 Silben pro Minute
- leicht dahin gelebt & manchmal etwas grüblerisch
- unvorhersehbar spontan & überschaubar vorhersehbar
- bisschen unsortiert & alles hat seinen Platz
- das kann man noch brauchen & das ist unnötiger Ballast
- das funktioniert so nicht & das geht so schon

Eigentlich sollte man meinen, wir passen nicht wirklich zusammen.

Aber es gibt dann doch ein paar Gemeinsamkeiten:

- kochen und gärtnern aus Lust und nicht aus Last
- wissen wollen, wo unsere Sachen herkommen
- neugierig, ob man das nicht selber machen kann
- immer offen für kreative Lösungen
- im tiefsten Herzen eigentlich Selbstversorger
- dabei aber lieber pragmatisch im Jetzt umsetzen, was möglich ist, als ein Leben lang davon träumen

Die beiden Krautgärtner, Sylvia Lechner und Rainer Soppa, sind nicht nur überzeugte Selbstversorger, sondern auch Blogger aus Leidenschaft.

Sie berichten aus Garten und Küche, über Kunst und Krempel und von Querfeldein-Erlebnissen: Was macht man mit einer Badewanne voller Grünkohl? Warum hat die Kartoffel 'Bamberger Hörnchen' den Gartentest nicht bestanden, die verforrene Andenbeere dagegen ihre Gärtnerherzen im Sturm erobert.

In dem Blog finden Sie auch viele Krautgärtner-Brot-Rezepte wie Sauerteigbrot für jeden Tag, würzige Vinschgerl, Toastbrot oder Fladenbrot. Den Vorratsschrank füllen Dill-Bohnen, Bratapfel-Marmelade, Bärlauch-Salz, Möhren-Tomaten-Aufstrich, Chili-Pesto und viele andere Köstlichkeiten – alle erprobt, alle einfach nachzukochen, alle lecker. Schauen Sie rein unter:

www.krautgarten-manufaktur.blogspot.de

Unser Garten ist wunderbar – zwei alte Apfelbäume und reichlich geordneter Wildwuchs mit hohem Nährwert. Aber für Gemüse haben wir zu wenig Platz, zumindest für all das, was sich eine Gärtnerin und ein Förster so vorstellen, zu schattig und Schnecken zuhauf. Seit ein paar Jahren bauen wir deshalb unser Gemüse auf dem Acker an. Und daran ist irgendwie unser Hündchen Schuld. Denn auf unserer täglichen Runde kamen wir immer wieder an diesen Äckern vorbei. In kleine Parzellen unterteilt, wuchs dort bunt gemischt Gemüse aller Art. Im Gespräch mit einem der Ackerer erhielten wir eine Kontakt-Adresse, und seitdem pachten wir jedes Jahr unseren Sonnenacker.

Im ersten Jahr waren wir sehr gespannt, ob und wie wir das alles hinkriegen. Ein aufwändiger Pflanzplan wurde von uns ausgearbeitet, naja, eigentlich von mir. Der Herr Krautgärtner sieht das immer wesentlich entspannter. Der Plan war dann gleich mal für die Katz. Denn das Beet war nicht so breit wie von mir angenommen. Inzwischen mache ich mir die Mühe einer konkreten Planung nicht mehr, ich schreibe einfach nur die Mischkultur-Kombinationen auf, die wir anbauen wollen. Und dann geht es raus auf den Acker, und vor Ort wird dann entschieden, was wohin kommt.

Würden wir das hinkriegen?

Den Zeitaufwand, den es kostet, ein solches Ackerstückchen mit 80 m² zu bebauen, konnten wir kaum einschätzen. Würden wir im Laufe des Jahres irgendwann entnervt aufgeben? Ein bisschen Durchhaltevermögen brauchten wir schon, vor allem wachsen auf dem Feld deutlich mehr Wildkräuter als im Garten. Zuerst entfernten wir alle Quecken und andere Wurzelunkräuter, derer wir habhaft wurden. Das war die halbe Miete. Die zweite Hälfte besteht darin, bis zu einem gewissen Grad zu akzeptieren, was wir nicht ändern können. Die Pfefferminze, die früher in dieser Gegend angebaut wurde, wuchert wie Unkraut, es wird uns nicht gelingen, sie jemals von diesem Acker zu vertreiben. Dafür müssen wir uns nie Sorgen um unsere Teevorräte machen. Ist doch auch nicht schlecht – und man sagt der Pfefferminze nach, dass sie als Mischkultur-Partner den Geschmack von Kartoffeln positiv beeinflusst. Gut, überprüfen können wir das nicht. Wir haben keine Kartoffeln ohne Pfefferminz-Partner.

Auch sonst schauen unsere Beete nicht geschleckt aus, aber Gemüse und Salate behalten (fast) immer die Oberhand. Dafür sorgen wir, indem wir nahezu jedes Wochenende für ein paar Stunden vor Ort sind – unter der Woche hingegen in der Regel gar nicht, außer zum Gießen bei extremer Trockenheit, zum Ernten für den Sofort-Verbrauch, oder wenn ich ganz dringend nach einem hektischen Arbeitstag runterkommen muss. Denn nichts entspannt mich mehr als eine Runde Unkrautzupfen. Insofern ist für uns die Zeit, die wir auf dem Acker verbringen, nahezu immer auch Zeit für die Seele. Sehr praktisch ist, dass der Acker mit dem Fahrrad in fünf Minuten zu erreichen ist. Deshalb haben wir uns gleich einen Fahrrad-Anhänger gekauft. Mit ihm kann man sogar jene Dinge transportieren, die nicht ins Auto passen – wie zum Bei-



Die beiden Krautgärtner pachten jedes Jahr ihren Sonnenacker. Nachdem die Grundreinigung des Beetes geschafft ist, geht es an die ersten Aussaaten. Auf dem Acker gedeihen die robusten Feuerbohnen ebenso wie die überdachten Tomaten.





Selbst gebackene Semmeln frisch aus dem Backofen gibt es bei Krautgärtners sonntags zum Frühstück.

Knack-und-Back-Teig Marke Selbstgemacht

Dieser kaltgeführte Hefeteig wohnt regelmäßig in unserem Kühlschrank. Aus ihm backen wir am Sonntagmorgen frische Semmeln. Er liefert auf die Schnelle aber auch ein Weißbrot zu Salat, Eintopf oder Grillfleisch, und zur Not gibt er sogar einen passablen Pizzaboden ab.

Geschmacklich gehen die Brote in Richtung Ciabatta, und frisch gebacken schmecken sie am besten. Aber durch die kalte Führung ist das ja kein Problem. Denn der Teig hart problemlos 5–7 Tage im Kühlschrank aus und wird einfach verbacken, wenn frisches Brot benötigt wird.

Kaltgeführtes Weißbrot

1 kg Mehl, 1/2 Würfel Hefe, 650 ml Wasser, 20 g Salz

Die Zutaten zu einem mittelfesten Hefeteig verkneten. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen und dort mindestens 12 Stunden gehen lassen.

► Bei Bedarf die benötigte Menge abstechen. Für Semmeln die abgestochenen Teiglinge auf das Backblech setzen, für Brote bringt man sie grob in Form. Nicht zu stark kneten, da der Teig sonst nicht so schön aufgeht.

► Sobald der Ofen heiß ist, das Gebäck bei 250 °C anbacken und ein paar Mal mit Wasser besprühen. Durch den Wasserdampf geht der Teig schöner auf. Sobald die Oberfläche anfängt, sich braun zu färben, schaltet man den Ofen auf 200 °C runter. Dann öffnet man die Ofentür kurz, um den Dampf abzulassen. Charakteristischerweise springen die Semmeln oder das Brot durch die starke Hitze oft auf.

► Eine genaue Backzeit ist schwer anzugeben, da das von der Größe der Teiglinge abhängig ist. Grundsätzlich sollte eine schöne Bräune erreicht sein und das Gebäck beim Anklopfen von unten hohl klingen.

spiel die Tomatendächer. Nur in Eierpappen vorgekeimte Kartoffeln sollte man nicht im Anhänger auf den Acker fahren. Die sind dem Herrn Krautgärtner auf dem Feldweg alle durcheinander gehopst. Anmerkung des Herrn Krautgärtners: „Dafür hat die Frau Krautgärtnerin das Jahr darauf zu den Kartoffeln selbstverblässende Etiketten gesteckt. Da hatten wir dann ebenfalls lustiges Kartoffelsorten-Raten.“

Auf unserem Acker wachsen aber nicht nur Kartoffeln und Pfefferminze. Eigentlich bauen wir dort alles an, was uns schmeckt: eine wilde Mischung aus klassischen Gemüsen, Salaten, Kräutern, einjährigen Bauernblumen, aber auch Linsen und Gewürztagetes. Dazwischen noch das Unkraut, das wir oft genug als Wildkraut verwerten.

Die Gurken wucherten dieses Jahr

Na ja, genauer gesagt, säen und pflanzen wir, was uns schmeckt. Ob es dann so wächst, wie wir uns das vorstellen, ist eine andere Sache. Rote Rüben sind für mich inzwischen ein rotes Tuch! Wenn sie denn mal keimen, spielen die Wühlmäuse mit ihnen Boccia so wie im Vorjahr oder die Gurken überwuchern sie. Kann ja keiner ahnen, das letztere dieses Jahr endlich durchstarten. Ein Sortenwechsel und vor allem die kleinen Windschutz-Dämme, die wir von unseren Mitackerern abgeschaut haben, taten ihnen offensichtlich gut. Und nun stehen in unserer Vorratskammer auch ein paar Gläser Gewürzgurken, nachdem es im Sommer bereits öfters frischen Gurkensalat und Schmorgurken gab.

An den Mohrrüben haben wir zwei Jahre geübt, bis sie ordentlich gewachsen sind. Es ist und bleibt immer ein Zusammenspiel von Wissen, Ausprobieren, Erfahrung, aber das ist ja gerade das Spannende am Gärtnern. Dieses Jahr haben sich die Wühlmäuse an den Karotten bedient. Aber es sei ihnen vergönnt, nachdem wir trotzdem einen Waschkorb voll Gelbe Rüben ins Lager gebracht haben.

Vom Acker in die Vorratskammer

Natürlich hat das Wetter auch ein Wörtchen mitzureden. Den Knollensellerie haben wir letztes Jahr erstmals mit Lauch in Mischkultur angepflanzt: den Sellerie auf kleine Dämme gesetzt und den Lauch in die Täler. Dadurch, dass der Regen die Erde von den Dämmen nach und nach etwas runterspült, wird der Lauch automatisch angehäufelt, und der Sellerie bekommt die gewünschte Wurzelfreiheit. Im vergangenen Jahr hatten wir traumhaften Sellerie. Dieses Jahr hatte er dank der extremen Trockenheit im Frühjahr gerade mal Suppen-Qualität. Der Lauch? Ja, der ist beide Male gut geraten, nur die Lauchminierfliege macht uns da ein bisschen Kummer. Nächstes Jahr werden wir ihn ordentlich einnetzen.

Aber auch wenn nicht immer alles so wächst, wie gewünscht und gehofft: Der Acker wirft jedes Jahr genug ab, dass wir im Sommer kein Gemüse zukaufen und noch reichlich Vorräte für den Winter anlegen: Mixed Pickles, Dillbohnen, Suppengrün-Salz, Peperonata (gedünstete Paprika, Tomaten, Zwiebeln), Curry-Ketchup, Sauerkraut – das geht übrigens auch mit Blaukraut, sieht dann ziemlich spektakulär pink aus. Dazu



Tomaten, Möhren, Kartoffeln – die beiden Krautgärtner sind mit ihrer Ernte auf dem Sonnenacker zufrieden, auch wenn ihnen Wühlmäuse die eine oder andere Gelbe Rübe streitig machen. Der Herr Krautgärtner überzeugt sich direkt vor Ort von der korrekten Erntereife der Erbsen.

kommt noch die Apfel-Ernte aus unserem Garten, ein erster Versuch mit Apfel-Wein war nicht so der Hit. Der Holundersekt des Herrn Krautgärtners ist mittlerweile jedoch ein Geheimtipp im Freundeskreis.

Was wir bis zur nächsten Ernte nicht aufgefuttert oder leergetrunken haben, stellen wir im folgenden Jahr nicht her. Ich mag nicht die Marmelade vom Vorjahr essen, wenn die frische daneben steht, die ich dann frühestens im nächsten Jahr essen würde. Auch bei den geernteten Mengen schau ich, dass wir sie zu zweit sinnvoll verwerten – ohne dass uns das eine oder andere Gemüse zum Hals raushängt. Ich mag nicht, wenn unsere Freunde und Bekannten während der Zucchini-Zeit schon die Flucht ergreifen, sobald sie uns nur von Weitem sehen. Wobei ich mit meinen Zucchini-Pflanzen ja eher auf Kriegsfuß stehe. Oder gehe ich fehl in der Annahme, dass die Zucchini eigentlich kein Herbst-Gemüse ist?

Wir backen unser Brot selber

Getreide bauen wir nicht selber an. Wobei Gerste ja wohl ganz gut zusammen mit Linsen im klassischen Anbau gedeiht. Und nachdem die Linsen dieses Jahr so guten Ertrag lieferten, vielleicht sollte man ... Einwurf des Herrn Krautgärtners: „Und aus Gerste könnte man doch Bier brauen!“ Stopp, stopp, stopp. Ich will nicht zum Bier, ich will doch aufs Brot hinaus. Das backen wir nämlich inzwischen seit drei Jahren selbst. Das war irgendwie eine logische Konsequenz und natürlich die Neugier,

wie gutes Brot gelingt und ob wir das selber hinbekommen. Ja, das bekommen wir hin. Es schmeckt richtig gut, und das Zubereiten lässt sich bei geschickter Zeitplanung problemlos in den Alltag integrieren.

Brot backen ist gar nicht so aufwändig. Allen, die uns das nicht glauben, empfehlen wir das nebenstehende Weißbrot aus kaltgeführtem Hefeteig auszuprobieren. Noch weniger Aufwand für frische Sonntagsbrötchen geht kaum. Da dauert der Weg zum Bäcker länger, das Anstehen noch gar nicht mit eingerechnet. Für ein gestandenes Sauerteigbrot braucht es allerdings schon etwas mehr Zeit. Aber das ist so ähnlich wie beim Käsemachen. Man muss zur rechten Zeit anwesend sein und den einen oder anderen Handgriff erledigen, dann hat man wieder eine Weile Ruhe.

Übrigens wurde schon bei unserem ersten Rendezvous klar, dass wir – also der Herr Krautgärtner und die Frau Krautgärtnerin – irgendwie gleich ticken. Oder wie viele Paare kennen Sie, bei denen jeder sein eigenes Käse-Gezehr mit in die Beziehung gebracht hat? Inzwischen käsen wir mal mehr, mal weniger, wie es die Zeit und Lust halt zulassen, nicht aller unser Käse stammt aus eigener Produktion. Unser Camembert allerdings gelingt inzwischen ziemlich sicher.

Acker und Küche – das gehört für uns zusammen. Denn wir essen einfach gerne, und wir essen gerne gut. Es liegt eine andere Wertschätzung in Lebensmitteln, die man selbst angebaut, verarbeitet, hergestellt hat. Das mag ich, das mögen wir beide.

Sylvia Lechner