



Urban Gardening: Immer mehr Menschen bauen Gemüse für den eigenen Bedarf im Garten an

Ernte im wilden Paradies

Kochen mit Zutaten aus dem eigenen Garten ist Trend. Doch nur wenige verstehen die Kunst, aus selbstgezo-genem Gemüse und Kräutern auch Köstlichkeiten zu machen. Zu Besuch im Garten von Köchin Astrid Kuth

VON REGINA KRIEGER

Der Mangold ist reif. In verschiedenen Rottönen leuchten die Stängel unter den großen grünen Blättern. „Ich habe eine Idee, was ich daraus heute Abend machen kann“, sagt Astrid Kuth und schneidet das Gemüse.

Bis hierhin ist die Geschichte nichts Außergewöhnliches. Denn Gemüse und Salat im eigenen Garten zu ziehen und dann damit zu kochen, ist ein Trend, der gerade immer mehr Anhänger findet. Viele Gründe gibt es dafür: Da ist zum einen die pure Freude am Gärtnern, das Wissen, dass die eigenen Produkte wirklich bio sind und sicher auch der Blick ins Portemonnaie.

Mehr als die Hälfte der Deutschen baut eigenes Obst oder Gemüse im Garten oder auf dem Balkon an. Um genau zu sein: 47,1 Prozent tun es und 10,5 Prozent haben es fest vor. Das ergab der Rabobank Food Navigator, eine Umfrage der genossenschaftlichen Bank, die das Bewusstsein der Deutschen für Landwirtschaft und Lebensmittel erfragt. Gemüse und Obst selbst zu ziehen, ist zum Lifestyle geworden: Am meisten interessiert sich die Gruppe der 40- bis 49-Jährigen fürs Gärtnern. Der Navigator ist von 2021, seit der Pandemie ist die Zahl mit Sicherheit weiter gestiegen.

Frisch, gesund und nicht mit Pestiziden belastet, so will jeder sein Essen. Und wer nicht gärtnern will, stellt sich ein Töpfchen Basilikum auf die Fensterbank oder ein Schälchen Kresse und kocht dann damit.

Doch diese Geschichte ist anders. Denn Astrid Kuth hat nicht nur den grünen Daumen, sondern sie erfindet auch Rezepte für das, was sie aus dem Garten erntet. Rezepte, die jedes für sich eine kulinarische Kostbarkeit sind. Kein Wunder, denn die Frau mit dem ansteckenden Lächeln, die

heute als „Stadtköchin“ Koch-Events betreut und veranstaltet, ist vom Metier. 23 Jahre lang war sie Inhaberin und Küchenchefin des Restaurants Strandhaus in der Altstadt.

Der Garten mit dem reifen Mangold liegt im Bornheimer Stadtteil Widdig, ganz nah am Rhein. Er befindet sich hinter ihrem Elternhaus, hier waren ihre Eltern Gemüsebauern, hier ist sie aufgewachsen. „Dünger haben wir abgeschrieben, das hier ist ein wildes Paradies“, sagt sie beim Rundgang. In der Tat sieht der alte Garten mit seinem ansprechenden Durcheinander von Pflanzen aus, wie für ein Photoshooting eines Landlust-Magazins gestylt.

Doch hier ist alles echt und biologisch. In der einen Ecke steht ein großer Pflaumenbaum, daneben ein Apfelbaum, eine alte Sorte, beide noch voller Früchte. Spannend wird es in den Beeten. Dort wachsen nicht

nur Bohnen, Auberginen und Artischocken, sondern in Hochbeeten verschiedene Salate und jede Menge Kräuter.

Basilikum in mehreren Varianten, Petersilie, Schnittlauch, wilder Fenchel und weiß blühender Schnittknoblauch stehen im Garten neben Exoten wie Mitsuna, dem japanischen Stielmus, das nach Senfkraut schmeckt, und rotem und grünem Shiso. „Die Japaner setzen die Blätter bei Sushi ein“, erklärt die Köchin. „Ich mache daraus eine Vinaigrette mit Essig.“ Oder sie nutzt es für einen Aperitif der besonderen Art: Entweder Shiso-Blätter oder rotes Basilikum werden mit Zitrone, Zucker und heißem Wasser angesetzt und dann nach 48 Stunden pasteurisiert. „Das dann mit Sekt aufgegossen, ist was Feines“, meint sie.

Astrid Kuth hat eben Fantasie. Und sie liebt es, durch den Garten zu ge-

hen und sich inspirieren zu lassen. Für den frisch geernteten Mangold hat sie ein Rezept erfunden: Gefüllte Mangoldblätter mit geschmorten Kirschtomaten (siehe Kasten). „Mir gefällt es, alltägliche Produkte durch Handwerk schöner zu machen“, sagt die Köchin. Inspirationen bekomme sie auf Reisen, sie tausche sich mit befreundeten Köchen aus, lese auch Kochbücher und Küchenmagazine.

Schon als sie noch das Strandhaus führte, bediente sie sich im Garten in Widdig, den die Eltern pflegten. Auch die Blumen für den Tischschmuck kamen von dort. Nicht nur das. „Wenn ich meinem Vater sagte, ich brauche blaue Kartoffeln, dann hat er sie für mich angebaut“, erzählt sie. Heute hilft ihre Mutter im Garten.

Blaue Kartoffeln gibt es bei Sandeep Mehta in Alter nicht. Dafür reichlich Obst und Gemüse aus eigenem Anbau. „Wir haben einen Gemeinschaftsgarten hinter unserem Haus, einem alten Bauernhof, und bauen dort schon im zweiten Jahr so einiges an“, berichtet der Hobbygärtner. Dazu gehören Birnen, Quitten, Pfirsiche, Äpfel und Johannisbeeren, gerade erntereif sind die Pflaumen und Gemüse wie Zucchini, Kartoffeln, Zwiebeln und Tomaten aus dem Gewächshaus.

Sieben Parteien, er mit seiner Familie, Untermieterinnen, die an der Alanus-Hochschule studieren, und Nachbarn, teilen sich die Gartenarbeit. „Das klappt gut, wir haben allerdings auch einen Plan“, sagt Mehta. Immer wieder hole man sich auch

Ratschläge ein, etwa zur Beetfolge. Alles, was aus dem Garten kommt, ist für den Selbstverbrauch: „Wir kochen, es reicht für alle und wenn wir zu viel Obst und Gemüse haben, schenken wir es Freunden.“

Die Älteren Hobbygärtner liegen damit im Trend. „Urban Gardening“ heißt das, was früher die Idee des Schrebergartens war. Immer steht die Nachhaltigkeit im Mittelpunkt. Bonn gehört seit ein paar Jahren zu dem Netzwerk „Essbare Stadt“, zu dem in Deutschland mittlerweile 100 Städte zählen – die erste war Andernach. Auf einem Stadtplan des Netzwerks sind Gemeinschaftsgärten in allen Stadtteilen aufgelistet.

Doch Astrid Kuth wäre nicht Profi, wenn sie nicht noch ein Alleinstellungsmerkmal hätte, das sie neben der Kochkunst von den anderen unterscheidet. „Gute Küche erlebbar machen, ist eine meiner Maximen“, sagt sie und bückt sich, um die Blüte einer orangefarbenen leuchtenden Kapuzinerkresse zu pflücken und zu essen. Blumen im Essen? „Das sieht nicht nur gut aus, sondern gibt auch noch einen besonderen Kick beim Geschmack“, erklärt sie.

Der Selbstversuch im Garten in Widdig bestätigt es: Die Blüte der Kapuzinerkresse schmeckt würzig und ein bisschen nach Senf, die blaue Blüte des Borretschs, der in die Frankfurter Soße gehört, herb und kräftig. Noch schöner anzusehen, sind die blauen Blüten des Schwarzkümmels, die etwas bitter schmecken. Und sogar die gelben Ringelblumen kann man essen – schließlich ist alles bio.

REZEPT

Gefüllte Mangoldblätter mit geschmorten Kirschtomaten

Von Astrid Kuth

Zutaten

200 g Mangoldblätter, 550 ml Milch, 75 g Hartweizengrieß, 1 Ei, 50 g geriebener Hartkäse, Salz, Pfeffer, etwas Muskat, 50 g gewürfelte Zwiebel, 25 g Butter, 25 g Mehl, Muskat, Salz und Pfeffer, Zucker, Kirschtomaten, essbare Blüten

Zubereitung

■ Mangoldblätter in Salzwasser blanchieren. Zwei schöne Blätter beiseitelegen und trocken tupfen. Die restlichen Blätter in feine Streifen schneiden.

■ Aus 250 ml Milch, Hartweizengrieß, dem Ei, dem geriebenen Hartkäse, Salz, Pfeffer und etwas Muskat eine Grießmasse kochen und in die trockengetupften Mangoldblätter einwickeln.

■ Zwiebel in Butter anschwitzen, Mehl zugeben und mit anschwitzen. Dann mit 300 ml Milch ablöschen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschnittenen Mangoldblätter zugeben.

■ Kirschtomaten halbieren, in einer beschichteten Pfanne anrösten, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Zucker würzen.

■ Die Mangoldröllchen in etwas Butter anbraten.

Anrichten

Das Gemüse in der Soße anrichten, das Röllchen auflegen und die Tomaten ringsherum anrichten. Frisch geschnittene Kräuter und essbare Blüten darüberstreuen.



Zwischen Gemüse, Blüten und Obstbäumen: Astrid Kuth im elterlichen Garten

FOTOS: REGINA KRIEGER (2) | STOCK ADLOBE