

»freudvoll«

SOMMERLICHE BALKONKRÄUTER

Der einstige hannoversche Gastronom lebt in der Provence, ist Autor, Olivenbauer und Kochanimator. Seine Gerichte: regional und saisonal. Jetzt kocht er für Asphalt. Ein Gericht zu jeder Jahreszeit.

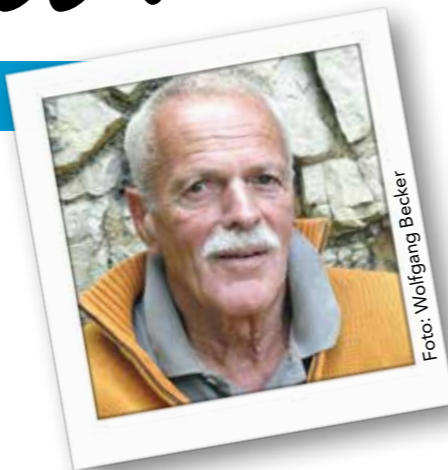


Foto: Wolfgang Becker



»Willst Du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah. Lerne nur das Glück ergreifen, denn das Glück ist immer da.« Goethe

»Wenn ein Koch keine Petersilie hat, bleibt ihm nichts anderes übrig, als seinen Beruf aufzugeben.« Dumas der Jüngere

Gärtnern in der Stadt, urban gardening, Hängeampeln, Gewürzgarten im Fensterbrett, Töpfe und Kübel auf dem Balkon – eine schnell vergängliche Mode oder die Chance auf eine lebensfroher stimmende Tradition? Fast alle Inhalte können die am Profit orientierten Wirtschaftsmächte korrumpieren und uns dann zukunftsarm hinterlassen. Also aufgepasst!

Lieber die liebevoll-stolzen Hinweise von den Bio-KleingärtnerInnen in der Nähe, als die Werbekampagnen für Wunderbasilikumsamen aus den Tiefen des Gewinnedenkens oder für schockgepuschte Pflanzerde von einem Erdgiganten!

Zurück zum Frohsinn! Das Gärtnern im MiniMiniHochhausEtagenGarten kann freud- und sinnvoll zugleich sein. Und auch heiter kommunikativ. »Wie geht es Ihrem Schnittlauch?« So könnte ich ein Gespräch beginnen, mit meinen Haus-MitbewohnerInnen, wo es bisher über ein »Guten Tag/Guten Abend« nicht hinausgekommen ist. Vielleicht ist damit – ganz umfassend – die Aufmerksamkeit auf fundamental Wichtiges wieder zu erlangen, statt von einer Mode zur nächsten getrieben zu werden, auch durch die vom Werbefernsehen verblendeten Kinder und Enkelkinder. Die immer rasanter werdende, schwindelerregende, geldbörsenleerende Geschwindigkeit, mit der eine Mode die nächste Mode überholt, erzeugt fast immer unvorstellbar viel Müll: Nicht aufgetragene, oft nicht »angetragene« Hemden und Blusen, nicht gegessene und leicht verderbliche Fertigspeisen, unnötig, aber werbewirksam verpackte unpersönliche Wegwerfgeschenke ... Was könnten wir mit dem Wandel unse-

res »Konsumverhaltens« wunderbar Hoffnungsfrohes in die Zukunft bringen?! Handeln statt Wehklagen! Das ist der Vorsatz. Daraus könnten sich vielerlei Ansätze entwickeln.

Bei unserem Thema heißt das: Wo sehe ich einen Gemüsebalkongarten? Da frage ich nach. Wo, im Schatten oder in der Sonne, im stillen oder windigen Milieu können sich meine Lieblingsgewürzpflanzen wohlfühlen? Wie vertragen sie sich, ganz dicht beieinander? Welche braucht viel Wasser, welche mehr trockenen Boden? Die richtige Lebenserde für meine Pflanzen? Mag ich mehr vieljährige, winterfeste Gewächse, oder sind mir die Einjährigen lieber? Viele Fragen, auf die Antworten gefunden werden können. Ganz sicher. Wiederholung! Mit Kontakten geht alles viel schneller und erfolgreicher, und somit auch freudvoller. Wie wär's mit einer Anzeige im »Regionalanzeiger«: »Neue Balkongärtnerin bittet um guten Rat.«

Einige »Vorabinformationen« zu Petersilie, Schnittlauch und weiteren Küchenkräutern: Petersilie = zweijährig/winterfest/möglichst wenig Sonne, ansonsten ideal für den Balkon/Verträglichkeit mit Schnittlauch in unmittelbarer Nähe umstritten. Schnittlauch = vieljährig (möglichst Teilung nach zwei Jahren)/winterfest/feucht/wenig Sonne/Besonderheit: Er bildet eine große, dekorative Blüte aus, reizvoll auch für die Salatteller. Das ist im Mai und im Juni. Der Stiel selbst ist dann holzig, um die schwere Blüte zu halten, und keine Delikatesse mehr. Lasse ich den Schnittlauch nicht zum Blühen kommen, ernte ich bis in den Oktober hinein; lasse ich ihn auf- und ausblühen und schneide ihn dann weit zurück, habe ich im Juli wieder zartes wohlschmeckendes Grün. So »einfach« ist das!

Sich immer und immer wieder klüger machen! Nicht alles von Anfang an besser wissen zu wollen – das führt zum Erfolg im Balkongarten. Ich wünsche viel Freude mit Töpfen, Kübeln und Hängeampeln. Und beim Essen der eigenen Kräuter. Und – wie immer – einen natürlich guten Hunger!



Schnittlauch & Petersilie

Zutaten Pesto:
Kräuter: Petersilie, Basilikum, Bärlauch, Koriander
Sonnenblumenkerne, Cashewkerne, gehäutete Mandeln
Pflanzenöl (nach Belieben), Salz, Pfeffer, Chili?, Zitronensaft?

Zutaten Abendbrot:
Schnittlauch oder Petersilie, Brot, Ihr veganes Lieblingsfett, Salz

Zutaten Tofuwürfel:
Tofuwürfel, Knoblauch, Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft?

Prozedere Pesto:
Nüsse über Nacht einweichen | Kräuter klein schneiden | Nüsse, das gewählte Kraut und etwas Salz mit dem Öl vermengen | das »Gemenge« pürieren oder im Blender noch feiner verbinden | das Resultat sollte dickflüssig-breiig sein, sonst noch Öl hinzugeben | abschmecken mit Pfeffer, Salz und vielleicht auch Chili und Zitronensaft | im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:
Experimentieren Sie mit verschiedenen Pflanzenölen | festeres Pesto ist ein toller Brotaufstrich | und natürlich: Jetzt ist die Zeit von Basilikum und Petersilie.

Prozedere Abendbrot:
Ein veganes Fett aufs Brot schmieren | den fein geschnittenen Schnittlauch aufs Brot legen | fertig.

Tipp:
Sollten Sie keine veganen Fette mögen und ansonsten nicht zu üppig Butter essen, dann ist ein Biobutterbrot mit Schnittlauch eine sehr leckere Alternative. Es ist spannend, sich mit den unterschiedlichen Gesundheitswirkungen der unterschiedlichen Fette zu beschäftigen. Was hindert uns daran?

Prozedere »Tofu«:
Tofu würfeln und marinieren | im Öl anbraten | kurz vor Ende der Garzeit den klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben | Achtung! Er sollte nicht braun werden | zuletzt den bisherigen Pfanneninhalt mit der Petersilie vermischen und würzen | eventuell noch etwas Öl hinzugeben.

Tipp:
Verschiedene Marinaden ausprobieren. Und weil wir schon eine tierische Alternative beim Abendbrot haben: Wird Tofu durch Tintenfisch ersetzt, ist das auch ein perfektes Essen; vielleicht mit Kartoffelpüree?

Foto: RedHelgar/Stock.com

ASPHALT 07/22