

## Natur im Kopf und im Herzen

### Sigrid Kamm über die Bewirtschaftung ihres Feldes und Kräutergartens

Von Frühjahr bis Herbst arbeitet Sigrid Kamm unter der Woche täglich drei bis vier Stunden auf ihrem ein Hektar großen Feld am Waldrand. Früher war der kleine Acker an einen Biobauern verpachtet. Bei der Übernahme durch die Kammbrau-Chefin selbst war der Boden daher für nachhaltigen Anbau bestens geeignet. Doch warum hat sich Sigrid Kamm diese Bürde noch zusätzlich auferlegt? Sie war damals Anfang 40, Mutter von drei Kindern und alleinstehend, außerdem – bis heute – Küchenchefin, Verwalterin und Gastgeberin in einer Person. Budget für eine Gartenhilfe war nicht vorhanden. Die Antwort fällt pragmatisch aus: „Ich wollte zu der Zeit kein Gemüse aus dem Ausland kaufen. Die Mengen, die wir benötigen, waren jedoch schwer in der Region zu besorgen, vor allem in der Qualität, die ich mir wünsche. Ich habe im Schnitt zehn bis 15 Stunden pro Woche allein mit dem Einkauf zugebracht. Also entschied ich mich, den Anbau selbst in die Hand zu nehmen.“

### Ganzjährig Bestes vom eigenen Garten und Acker

Die Liste der Gemüse- und Salatsorten ist lang, der Genuss für die Gäste dafür umso größer: Kartoffeln, Weiß- und Rotkohl, Rosenkohl, Kohlrabi, Tomaten, Karotten, Petersilienwurzeln, Sellerie, Lauch, um nur einige Beispiele zu nennen. Sigrid Kamms Favoritin ist die Rote Bete: „Ich mag sie in allen Variationen. Ob roh, als gekochtes Gemüse, als Zugabe für meine selbstgemachte Pasta oder als Creme.“ An Obst liefert das Grundstück das, was für das Frühstücksbuffet, Desserts, Kuchen, Mus oder Cocktails benötigt wird – und so herrlich nach Sommer schmeckt: Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Äpfel, Birnen und Kirschen.

### Zusammenspiel von reichlich Geduld und gutem Mist

Das Wissen für die nachhaltige Feldbewirtschaftung eignete sich Sigrid Kamm autodidaktisch sowie durch Austausch mit Gleichgesinnten an. Zum Einsatz kommen effektive Mikroorganismen sowie selbstaufbereiteter organischer Dünger: „Die Pferdeäpfel erhalte ich vom Bauernhof meiner Schwester und den Kuhmist von einem Biobauern. Wir streuen Leinstroh ein und reichern das Ganze mit Algenkalk an. Auf dem Komposthaufen bauen wir Kürbispflanzen an, da ihre Wurzeln den Boden auflockern. Zwei bis drei Jahre dauert es allerdings, bis der Dünger fertig ist. Damit die Erde sich erholen kann, werden abwechselnd Teile des Felds alle paar Jahre nicht kultiviert. Lediglich Blumen, Raps oder Senfpflanzen lassen wir dann da wachsen.“ Sigrid Kamm ist am liebsten bereits um halb sechs in der Früh draußen – wenn das stimmungsvolle Morgenlicht die Natur umarmt und Rehe, Hasen sowie unzählige Vögel zu sehen und zu hören sind. „Das gibt mir einfach ein gutes Gefühl“, verrät sie. Ein kleiner Traktor und eine Handfräse sind die einzigen Maschinen vor Ort, der Rest wird mit herkömmlichen Gartengeräten erledigt. Unterstützung bekommt sie von der Kammbrau-Serviceleiterin Brigitte. Sie ist Imkerin und pflegt am Feldrand ihre Bienenstöcke. Den Honig können Gäste im Gasthof als Mitbringsel erwerben.



## Über 80 Kräutergewächse

Zusätzlich zieht Sigrid Kamm in Hochbeeten direkt am Gasthofgebäude Kräuter heran – natürlich mit Humus und Kompost vom Kammbrau-Acker. So kann jederzeit Frisches geholt und genutzt werden: verschiedenste Basilikum- und Thymianarten, Rosmarin, Salbei, Blattsenf, Schnittlauch, Petersilie und – eines ihrer Lieblingskräuter – Portulak, eine fast schon in Vergessenheit geratene Pflanze, deren junge Blätter frisch, etwas salzig, nussig und gleichzeitig säuerlich schmecken. Die Kräuter sind nicht nur fester Bestandteil der beliebten Salate des Wirtshauses, sondern aller Gerichte – von der Vorspeise über den Hauptgang bis zum Dessert. Manche werden zu Gewürzölen, Pesto oder Kräuterbutter verarbeitet, andere für Teemischungen getrocknet. Sigrid Kamm weiß enorm viel zu erzählen über die einzelnen Gewächse und ihre Wirkungen auf geschmacklicher und gesundheitlicher Ebene. Ihr Wissen vermittelt sie Gästen bei einer Kräutergartenführung. Die essbaren Blütenstars im Garten legen auf dem Teller einen beeindruckenden Auftritt hin, so die edlen Blüten der Malven, die bunten der Ringelblumen oder die geheimnisvollen lilablauen des Borretsch. Sigrid Kamm liebt die anspruchslose, pflegeleichte Tagetes, deren Blüten in sonnigem Gelb, kräftigem Rot oder warmem Orange auf den Speisen leuchten und ihnen den Geschmack nach Zitrusfrüchten verleihen.

## Vegetarisch kochen – eine immer neue Herausforderung

Die Inhaberin und Küchenchefin, die früher unter anderem in einem Münchner Michelin-Stern-Restaurant Erfahrung sammelte, isst am liebsten vegetarisch. Stets ist sie auf der Suche nach neuen interessanten Rezepten: „Den Trend der Bowls schätze ich sehr. Im Kammbrau werden sie mit Rohkost, gedünstetem oder im Backrohr gegrilltem Gemüse sowie Couscous, Linsen oder anderem Getreide zubereitet.“ Forellen, Karpfen, Zander und Hechte werden aus dem Quellwasserweiher des Anwesens geangelt – die Frische schmeckt der Gast.

## Getränke-Genuss

Im Landgasthof Kammbrau werden neben besonderen Bieren lokaler Brauereien feine Weine sowie – eine Spezialität des Hauses – erfrischende, fruchtige Cocktails mit oder ohne Alkohol serviert. Das Zitronen-Holunderkracherl ist eine der Limonaden aus eigener Herstellung, natürlich mit Hollerblüten aus dem Wald, der ebenfalls der Familie gehört.

[www.kamm-braeu.de](http://www.kamm-braeu.de)

Kräutergarten  
mit rund  
80 Gewächsen

