Haferwurz und Kerbelrübe

Gemüsepflanzen

Alte Kulturpflanzen wieder entdeckt

Band I

Liebe Leserin, lieber Leser,

wussten Sie schon, dass heute ganze neun Nutzpflanzenarten 75% der menschlichen Nahrungsversorgung decken?
Dabei gibt es weltweit schätzungsweise mehr als 30.000 essbare Arten. Noch zu Beginn unseres Jahrhunderts war die Vielfalt an Gemüse und Obst in den Gärten und auf den Wochenmärkten sehr viel größer als heute: Pflanzen wie der saftig-säuerlich schmeckende Sommerportulak, die violett blühende Haferwurzel oder der schmackhafte Mangold waren damals fester Bestandteil in vielen Gärten und auf Märkten.

Neben den verschwundenen Arten unter den Nutzpflanzen ist weltweit auch ein dramatischer Rückgang der Sortenvielfalt zu beobachten. Selbst bei heute noch häufig angebauten Arten wie Kartoffel oder Weizen reduziert sich die Zahl der Sorten immer mehr. In Jahrhunderten ausgelesene, an regionale Verhältnisse angepasste Sorten verschwinden aus der Nutzung. Schwarzgranniger Weizen oder blaue Kartoffeln, deren Pflanze allein mit ihren ebenfalls blauen Blüten ein ästhetischer Anblick ist, sind kaum noch auf dem Markt zu finden. Neben den optischen Besonderheiten sind diese Pflanzen Träger wichtiger genetischer Ressourcen, die für die weitere Züchtungsarbeit oft dringend benötigt werden.

Diese Broschüre erscheint im Rahmen der Aktivitäten zur Erhaltung der alten Kulturpflanzen, die die Stiftung Naturschutz Berlin seit Jahren verfolgt, und möchte Anregung geben, wie jeder - ob Klein-, Hobby-, Balkongärtner oder Endverbraucher - zum Erhalt dieses Kulturerbes beitragen kann.

Stiftung Naturschutz Berlin

Impressum:
Herausgeber: Stiftung Naturschutz Berlin
Potsdamer Straße 68
10785 Berlin-Tiergarten
Tel.: (030) 26 39 40
Fax: (030) 261 52 77
Internet: www.stiftung-naturschutz.de
E-Mail: mail@stiftung-naturschutz.de

Konzeption und Text: Edeltraud Janz
Grafik: Janina Hauke
Redaktion: Roswitha Backhaus-Lempik, Heidrun Grüttner (Ltg.)

ISBN: 3-925302-28-X
Berlin 2001, aktualisiert 2003

Inhalt

Alte Kulturpflanzen wieder entdeckt

3 Vorwort
12 Beinwell
13 Buchweizen
14 Erdbeerspinat
15 Erdmandel
16 Gartensauerampfer
17 Gartenmelde
18 Guter Heinrich
19 Bengalische Melde
21 Haferwurz(el)
23 Kerbelrübe
25 Knollenziest
27 Löwenzahn
29 Luzerne
30 Mangold
31 Mädesüß
33 Meerkohl
34 Mispel
36 Nachtkerze
37 Pastinake
39 Portulak
40 Salatrauke
41 Schwarzwurzel
43 Spargelerbse
44 Teltower Rübchen
45 Topinambur
48 Zuckerwurz(el)
50 Anhang

Empfehlenswerte Literatur • Anschriften von Saatguthändlern • Weitere Adressen

Alte Kulturpflanzen wieder entdeckt

Wo sind sie geblieben...

Unter dem Begriff „Kulturpflanzen“ werden alle Nahrungs- und Nutzpflanzen zusammengefasst, die jemals von Menschen gezielt angebaut und züchterisch verändert wurden, um daraus einen Nutzen für die Ernährungssicherung oder für die Herstellung von Kleidung, Seilen, Farbstoffen, etc. zu ziehen.

Seit die Menschheit Ackerbau betreibt, ist sie bestrebt, besonders gute und ertragreiche Nahrungspflanzen miteinander zu kreuzen und weiterzuzüchten, um dadurch schmackhaftere und höhere Erträge zu erzielen. Auch unsere heutigen Nahrungsmittel sind Zuchtprodukte, entstanden aus jahrhundertelanger natürlicher Auslese, Standortanpassung und manuell betriebener Züchtungsauswahl aus ursprünglich wild vorkommenden Gräsern und Kräutern.

Im Laufe der Jahrhunderte wurden immer wieder - und regional verschieden - neue Pflanzenarten aus anderen Ländern eingeführt und mit bereits vorhandenen Kulturpflanzen gekreuzt, um bestimmte erwünschte Ertrags- oder Wuchseigenschaften zu erzielen.

Hieraus entstand weltweit, aber regional in unterschiedlichen Varietäten ausgeprägt und jeweils den Standort- und Klimabedingungen angepasst, eine hohe Sortenvielfalt an Kulturpflanzen. Wenn man jedoch heute in einen Supermarkt geht, um Gemüse zu kaufen, findet man weltweit die gleichen wenigen Gemüsesorten zu fast allen Jahreszeiten. Regionale Spezialitäten, wie beispielsweise verschiedene blaue Sorten bei Kartoffeln, erhält man meistens nur noch auf kleineren Bauernmärkten. Für den Laien noch auffälliger sind die eher selten angebotenen alten Gemüsearten aus dem Garten unserer Großeltern, zum Beispiel Mangold und Topinambur oder Sommerportulak, Eiskraut oder Stielmus.

Auf der ganzen Erde sind 270.000 Pflanzenarten bekannt, davon mehr als 30.000 essbare, von denen bis heute 7.000 Arten als Nahrungsmittel genutzt werden; nur noch 120 Arten überhaupt haben eine Bedeutung im landwirtschaftlichen Anbau: davon decken nur ganze neun Arten (Weizen, Reis, Mais, Kartoffel, Gerste, Maniok, Süßkartoffel, Sojabohne, Zuckerrohr) 75 % der menschlichen Nahrungsversorgung, weitere 21 Arten 20 %. Die restlichen 90 Pflanzen decken nur noch 5 % der menschlichen Ernährung.

Bis noch vor 200 Jahren züchteten die Bauern und Gärtner ihre eigenen Nahrungspflanzen. Auf diese Weise entwickelte sich weltweit eine Vielzahl verschiedener, jeweils regional angepasster Nutzpflanzensorten. Diese alten Landsorten zeichneten sich durch ein breites Spektrum an Eigenschaften aus: Es gab große und kleine, frühe und späte, trockenheitsverträgliche und frostharte Sorten der gleichen Arten, um die Ernährung der Familien ganzjährig zu sichern, zumal es noch keine Überseeimporte von Frischgemüse aus aller Welt gab. Gerade Wurzelgemüse galten in früheren Jahrhunderten fast schon als Heilpflanzen, da sie allesamt günstige Wirkungen auf den Stoffwechsel ausüben und zum Teil auch entzündungshemmend wirken. So sollen Steckrüben Entzündungen im Magen- und Darmbereich lindern. Pastinaken, Topinambur und Schwarzwurzeln sind für Diabetiker äußerst bekömmlich, und Rote Beete und Schwarzwurzeln unterstützen die Leber- und Galleprozesse.

Mit der Mechanisierung der Landwirtschaft begannen die Bauern die Sortenauswahl nach neuen Kriterien der schnellen und leichten Be- und Verarbeitbarkeit zu treffen.

Eine zunehmend industrielle Gemüseverarbeitung verlangte nach Ernten von möglichst einheitlich großen und geformten Früchten sowie nach einer problemlosen Lagerung und Verarbeitbarkeit der Feldfrüchte.

Die neu entstandene Agrochemie versprach durch Bereitstellung von Mineraldüngern und Wachstumshilfen noch schnellere und noch höhere Ernteerträge, was den Anbau von einigen wenigen gefragten Sorten in Monokultur nach sich zog.

Gleichzeitig engagierten sich die Agrochemiekonzerne stark in der Saatgutzüchtung und -forschung mit dem Ziel, noch einheitlicheres, schnellwüchsigeres, schädlings- und krankheitsresistentes Gemüse heranzüchten zu können, das mit jedem Standort und Klima der Welt zurechtkommt. Solches Saatgut versprach zunächst schnelle und hohe Ernteerträge.

Verstärkte Überseetransporte machten den billigeren und großflächigeren Anbau in Ländern der Dritten Welt möglich und sicherten gleichzeitig die Ernährung der heimischen Bevölkerung. Doch die in Monokultur angebauten Pflanzen zeigten sich schnell anfällig für Krankheiten, Schädlinge und Missernten im Gegensatz zu kleinteiliger angebauten Mischkultursorten. Die Agrochemie löst solche Probleme durch den Einsatz von Pestiziden. Da diese Züchtungs- und Forschungsarbeiten zeit-, arbeits- und kostenintensiv sind, sichern sich heutzutage die Agrochemiekonzerne vorab die Patentrechte auf ihr neugezüchtetes Saatgut, um alleinige Vermarktungsrechte zu erhalten. Bei diesem „Designer-Gemüse" handelt es sich oftmals um Hybridsorten, also solche, deren Folgesaaten keinen nennenswerten Ertrag mehr bringen.

Landwirte und Gärtner sind folglich jedes Jahr aufs Neue darauf angewiesen, sich im Handel Saatgut zu besorgen. Dort erhält man aber nur amtlich zugelassene Sorten, die überwiegend von den Patentinhabern stammen. Mit den neuen Handelsregeln des WTO und mittels Gentechnologie versuchen internationale Konzerne derzeit immer stärker, ihre Monopolstellung im Saatguthandel auszubauen. Ein völliger Verlust der Anbaufreiheit sowie ein absolutes Diktat über Preise und Sortenauswahl wären die Folge.

Ursachen für das Aussterben der alten Kulturpflanzen

Viele alte Sorten und früher bekannte Gemüsearten wurden durch die zunehmende Mechanisierung der Landwirtschaft und die Anforderungen der verarbeitenden Industrie vom Markt verdrängt. Von der Landwirtschaft nicht mehr nachgefragt, verschwand nach und nach auch das dazugehörige Saatgut aus dem Handelsangebot und war somit auch für den Klein- und Hobbygärtner nicht mehr greifbar.
Die Folge ist, dass das Wissen um Verwendungsmöglichkeiten und Inhaltsstoffe alter Kulturpflanzen auszusterben droht und ein Stück unseres Kulturerbes verloren geht.

Mit dem Zusammenschluss der europäischen Länder innerhalb der EU begann man, die Verordnungen und Gesetze in der Agrarwirtschaft zu vereinheitlichen, um gleiche Anbaubedingungen, Rechte und Pflichten für alle Produzenten innerhalb der EU zu garantieren und dem landwirtschaftlichen Sektor seine Existenz gegenüber Drittländern zu sichern sowie Einheitlichkeit der Produkte für alle Endverbraucher in der EU zu gewährleisten (genormte Größe- und Güteklassen). Es wurden Forderungen zur Sortenreinheit und -vermehrung, zur Mindestvermehrungsfläche pro Frucht und Anbaubetrieb eingeführt und ein Saatgutverkehrsgesetz verabschiedet. Unter anderem besagt dieses Gesetz, dass nur mit Saatgut von Sorten, die auf der sogenannten EU-Sortenliste aufgeführt sind, gehandelt und weitergezüchtet werden darf. Um die Zulassung einer Sorte für diese Liste zu erhalten, müssen sich Saatgutbetriebe langwierigen und kostspieligen Verfahren unterwerfen, was sich für kleine Saatgutgewinnungsbetriebe nicht rechnet. Letztendlich haben also die wirtschaftlichen Bedingungen des Großmarktes und die gesetzlichen Bestimmungen der EU zum Verschwinden vieler alter Gemüse- und Kräutersorten geführt. Dies betrifft vor allem Arten und Sorten, die sich nicht so weit vereinheitlichen lassen, dass man sie in großem Stil maschinell verarbeiten kann bzw. die sich wegen ihrer schlechten Lagerfähigkeit, uneinheitlicher Form oder ungleichmäßiger Erträge überhaupt nicht industriell verarbeiten lassen. Als Beispiel sei hier die Kerbelrübe genannt, die beim Ausgraben nicht verletzt werden darf, da sie sonst zu faulen beginnt. Somit ist sie ungeeignet für landwirtschaftlichen Anbau und maschinelle Ernteverfahren.

Für den Handel sind Hocherträge von Blatt und Frucht oberstes Ziel: Masse statt Klasse!

Voraussetzungen dafür sind: Beständigkeit der Sorte, Homogenität des Saatgutes, des Pflanzmaterials und des Erntegutes, gleichzeitige, maschinell mögliche Aberntbarkeit, damit gleichzeitiges Reifen, lange Lagerfähigkeit, leichte Verarbeitbarkeit des Erntegutes, überregionale Anbaubarkeit, jederzeitige Reproduzierbarkeit mit gleichen Erträgen.

Eine wichtige EU-Auflage für das In-den-Handel-Bringen von Saatgutsorten ist die Forderung nach einer Mindestvermehrungsfläche.

Um die Anbaugenehmigung für Saatgutgewinnung zu erhalten, muss eine bestimmte Flächengröße beispielsweise mit Steckrüben bepflanzt werden. Da der auf der geforderten Anbaufläche erzielte Ertrag den tatsächlich vorhandenen Bedarf an Steckrüben übersteigt und somit auf dem Markt nicht verkauft werden kann, wird der Anbau dieser Sorte völlig eingestellt. Die Sorte verschwindet damit aus dem Handel. Das Saatgut der betreffenden Sorten darf nur auf dem Weg des Tausches weitergegeben werden. Die Folgen für die Sortenvielfalt liegen klar auf der Hand.

Das Saatgut aller vorhandenen Sorten wird zwar in Genbanken aufbewahrt, doch handelt es sich um lebendes Pflanzgut, das einer ständigen Anpassung an die sich ständig verändernde Umwelt bedarf, um dauerhaft überlebensfähig zu bleiben. Deshalb müssen auch die nicht mehr offiziell im Umlauf befindlichen Pflanzen kontinuierlich in Kultur genommen werden. Solange das Sortenverkehrsgesetz nicht geändert bzw. die Sortenliste nicht ergänzt wird, kann ein In-den-Handel-Bringen und eine Weitergabe des Saatgutes von alten Kultursorten nur auf dem Weg des Saatguttausches erfolgen. Hier ist der Gesetzgeber also dringend gefordert, zumal der Erhalt der Vielfalt als Grundsatz 1992 in der Konvention von Rio festgeschrieben und auch von Deutschland ratifiziert wurde.

Früher zogen sich Hobbygärtner und Kleinbauern ihr Saatgut aus eigenem Anbau heran und tauschten untereinander. Dadurch haben sich viele lokale Sorten erhalten und Besonderheiten konnten sich ausprägen. Die Entwicklung könnte wieder dahin zurückgehen, wenn Kleingärtner aktiv dazu beitragen, dass einerseits unsere traditionelle Sortenvielfalt wiederhergestellt wird, alte Sorten erhalten bleiben und auch eine schmackhafte und kulinarische Abwechslung auf unserem Speisezettel gewährleistet wird.

Durch die immer stärkere Zersiedelung und Ausräumung der Landschaft sind Privatgärten ökologische Zufluchtstätten geworden. Es sind letzte Refugien von annähernd naturnahen Freiflächen. Sie bieten darüber hinaus auch die Chance, ein Stück lebendiges Kulturerbe zu sichern, indem alte, vitale und resistente Gemüse-, Obst- und Kräutersorten in die Gärten zurückkehren.

Was zeichnet die alten Sorten aus ?

Sie haben folgende Merkmale:

Sie sind oft sehr robust und weniger schädlings- und krankheitsanfällig als moderne Hochleistungssorten.

Die Geschmacksvielfalt alter Sorten ist größer und abwechslungsreicher als die neuen Sorten, die überwiegend auf hohen Ernteertrag und Verkaufsgewicht gezüchtet sind. Entsprechendes gilt für den Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen.

Wegen der größeren Widerstandsfähigkeit können Pflegemaßnahmen – wie Winterschutz, Mineraldüngung und Pflanzenschutzmitteleinsatz – meistens eingespart werden.

Die Sorten sind in der Regel preiswerter und meist leicht selbst zu vermehren.

Da alte Sorten oft erst nach und nach reifen, kann der Hobby- und Kleingärtner seine Ernährung abwechslungsreich gestalten.

Alle Klein- und Hobbygärtner sowie Landwirte sind aufgerufen, einen aktiven Beitrag zum Artenschutz und zur Erhaltung der biologischen Vielfalt zu leisten. Ebenso kann jeder Verbraucher zum Erhalt der alten Sorten beitragen, indem er sich im Supermarkt oder auf Wochenmärkten verstärkt nach diesem Gemüse erkundigt bzw. es einkauft und verzehrt. Seit einiger Zeit sind auch Kochbücher auf dem Markt, die sich speziell den alten Sorten widmen, so dass man sich das Wissen um die Zubereitungsmöglichkeiten leicht aneignen kann.

Beinwell

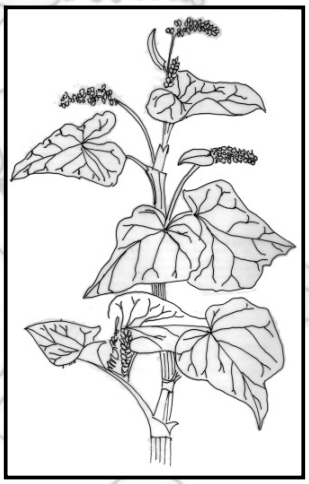
Gartentipp:
Beinwell hat die Eigenschaft, Nährstoffe (vor allem auch Kalium) aus tieferen Bodenschichten aufzunehmen, so dass sich die Blätter hervorragend als Gründünger zur Verbesserung des Gartenbodens oder als bodendeckendes Mulchmaterial einsetzen lassen. Man kann auch eine pflanzenstärkende Jauche bereiten. Ein regelmäßiger Rückschnitt der rasch wachsenden Blätter und ein Ausbrechen der Blütenstände erzielt einen üppigeren Blattwuchs. Wegen des Kaligehaltes eignet sich die Blattmasse auch zur Beetvorbereitung oder Düngung für Kartoffel- oder Tomatenbeete. Beinwellblüten sind eine sehr gute Hummel-, Bienen- und Schmetterlingsweide.

(Symphytum officinale), Borretsch- bzw. Raublattgewächs
Auch: Schwarzwurz, Beinwurz, Wallwurz oder wilder Comfrey (russische Varietät des Beinwells). **Eigenschaften:** ausdauernde, über 1,50 m hohe, rasch- und breitwüchsige, heilkräftige Staude mit violetten bis rosa Blüten und großen, oval-länglichen, rau behaarten Blättern und fleischig-verdickten, schleimigen Wurzeln. Leicht durch Wurzelteilung vermehrbar und frosthart. **Standort:** am liebsten schattig-feucht, tiefgründig, benötigt viel Raum. **Anbau:** am besten durch Pflanzung von Wurzelstücken im Herbst im Abstand von 50 cm; gut gießen; die Blätterernte für Gemüse ist von April bis Juni möglich. Die Blüten erscheinen von Mai bis August.Verwendung finden die Blätter als Salat oder Gemüse, die Wurzeln als Heilmittel in Form eines Wurzelbreis oder einer Salbe. **Inhaltsstoffe:** vor allem Allantoin, eine hormonähnliche Substanz, die die Zellbildung anregt. Diese ist in der ganzen Pflanze, vor allem aber in der fleischigen Wurzel enthalten. Der Name „Beinwell“ bezieht sich auf die heilende Wirkung bei Knochenbrüchen, Stauchungen. Bei Verletzungen wird empfohlen, aus Wurzelstücken einen Brei zu bereiten, diesen in Blätter einzuwickeln und das Ganze als Kompresse auf die verletzte Stelle zu legen. Vegetarier schätzen die jungen Blätter dieser Pflanze als Rohkost oder wie Spinat gedünstet.

Buchweizen

für Balkon geeignet

(Fagopyrum esculentum), Knöterichgewächs **Auch:** Heidekorn. **Eigenschaften:** einjährige Körnerfrucht, 50-80 cm hoch, mit hübschen weißen oder rosa Blüten von Juli bis Oktober. **Standort:** anspruchslos, leichte Sandböden, kommt auch mit längeren Trockenperioden zurecht. **Anbau:** Frühjahr; Buchweizen keimt innerhalb von 7 Tagen. Die Ernte der dreieckigen Körner erfolgt im Herbst. **Verwendung:** In der Küche gibt es vielerlei Verwendung für Buchweizenkorn, -grütze oder -mehl. **Inhaltsstoffe:** Buchweizenkorn hat einen nussigen Geschmack, ist sehr eiweißhaltig und deshalb besonders für Vegetarier ein hochwertiges Nahrungsmittel. In der Heilkunde wird das Buchweizenkraut geschätzt. Dessen Hauptinhaltsstoff ist Rutin, das Stauungen in den Blutgefäßen verhindern bzw. lindern kann und insgesamt durchblutungsfördernd wirkt.



Zur Geschichte:

Früher wurde Buchweizen in geringen Mengen für den Eigenbedarf angebaut. Aus den Früchten gewann man Grütze, die zu Suppe, Brei, Pfannkuchen und vor allem zur berühmten Grützwurst verarbeitet wurde.

Gartentipp:

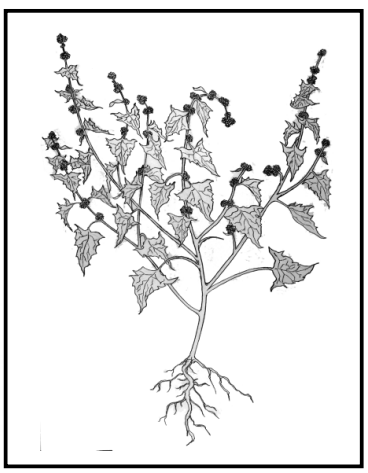
Die Buchweizenpflanze ist als Gründünger für den Garten gut geeignet und passt in jede Fruchtfolge. Ihre Wurzeln lockern den Boden nachhaltig, bereiten ihn für nachfolgende Einsaaten auf und verbessern die Bodengare. Sie gelten sogar als queckenvertreibend. Außerdem ist die Blüte eine ausgezeichnete Bienen- und Hummelweide.

Erdbeerspinat

für Balkon geeignet

(Chenopodium capitatum), Gänsefußgewächs **Auch:** Erdbeermelde. **Eigenschaften:** zwei verschiedene Arten, bei beiden handelt es sich um ein einjähriges Fruchtgemüse mit zahlreichen Blütentrauben auf kurzen Stengeln und roten, erdbeerähnlichen Früchten, 30-50 cm. **Standort:** Sonne bis Halbschatten, anspruchslos. **Anbau:** März bis August im Reihenabstand von 15-25 cm, Saattiefe 1,5-3,0 cm, Kulturdauer 6-10 Wochen. Ernte erstmals nach ca. 8 Wochen. **Verwendung:** Die jungen Blätter lassen sich wie Spinat kochen oder roh als Salat zubereiten. Sie sind äußerst schmackhaft. Die roten Früchte sind zwar genießbar, haben jedoch keinen Eigengeschmack. Sie eignen sich als Verzierung von Salaten oder Süßspeisen.

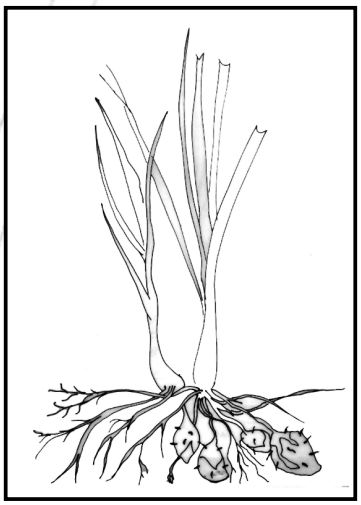
Der Name der Pflanze bezieht sich auf die walderdbeerähnlichen roten Früchte, die die Träger der Samenkörner sind. Bevor schoßfeste Sommerspinatsorten in den Handel kamen, war diese Gemüsepflanze jahrhundertelang fester Bestandteil insbesondere in südeuropäischen Gärten.



Erdmandel

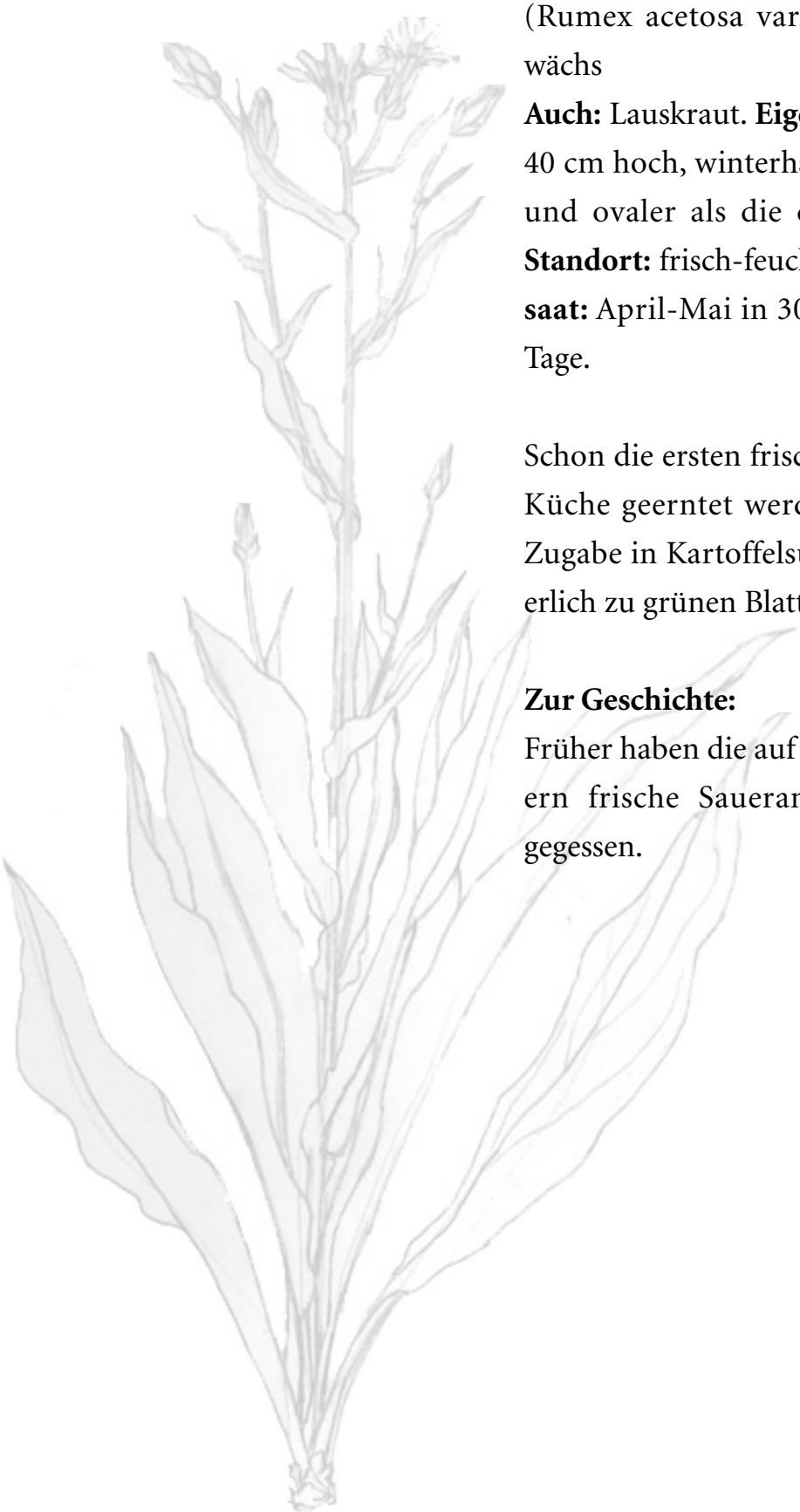
(Cyperus esculentus), Sauergrasgewächs
Auch: Erd-, Gras-, Tiger-, Ried- oder Zulunuss, Kaffeewurzel. **Eigenschaften:** Wurzelausläufer und Knöllchen bildende Gemüse- und Ölpflanze, verwandt mit dem Cyperngras. **Standort:** voll sonnig, lockerer Sandboden, aber auch bei gut gelockertem Lehmboden möglich. **Anbau:** etwa 8 Knöllchen werden im Frühjahr ca. 5 cm tief, in Abständen von 20 cm gelegt. Nach etwa 4-5 Monaten bilden sich an den Wurzelausläufern etwa eichelgroße Sproßknöllchen, die bis in den November hinein geerntet werden können. Einige Knöllchen sollten zur weiteren vegetativen Vermehrung kühl und trocken aufbewahrt werden. **Verwendung:** Die Erdmandeln werden gebürstet und können roh verzehrt werden. Ihre Konsistenz ist nussartig, und sie besitzen ein mandelartiges Aroma. Auch gekocht oder geröstet zubereitet schmecken sie sehr lecker. In ihrer afrikanischen Heimat presst man aus ihnen ein goldgelbes, hochwertiges Speiseöl, das dem Olivenöl qualitativ nahe kommt (8 % Eiweiß, 40 % Kohlenhydrate und 20-25 % Öl).

Zur Geschichte:
Die im tropischen Afrika beheimatete Erdmandel wurde schon während der alten ägyptischen Hochkultur als Gemüsepflanze genutzt. Sie gelangte über Spanien nach Mitteleuropa, wo sie teilweise heute noch angebaut und auf vielerlei Art genutzt wird.



Rezept-Tipp:
Horchata
Die Mandeln werden in Wasser gekocht, anschließend darin durchgeknetet und abgeseit. Es entsteht ein milchartiges erfrischendes Getränk, das mit Fruchtaromen versetzt oder zu Speiseeis weiterverarbeitet werden kann.

Gartensauerampfer



(Rumex acetosa var. hortensis), Knöterichgewächs
Auch: Lauskraut. **Eigenschaften:** mehrjährig, bis 40 cm hoch, winterhart. Die Blätter sind größer und ovaler als die des wilden Sauerampfers. **Standort:** frisch-feucht, schattig bis sonnig. **Aussaat:** April-Mai in 30 cm Abstand, Keimzeit 10 Tage.

Schon die ersten frischen Blätter können für die Küche geerntet werden: gut zu verwenden als Zugabe in Kartoffelsuppe oder erfrischend säuerlich zu grünen Blattsalaten.

Zur Geschichte:
Früher haben die auf dem Feld arbeitenden Bauern frische Sauerampferblätter gegen Durst gegessen.

Gartenmelde

(Atriplex hortensis) Gänsefußgewächs
Auch: „Spanischer Spinat", Molkenkraut oder im Rheinland "Maiflitsch" genannt. **Eigenschaften:** einjährige, dekorative Pflanze, bis zu 2 m hoch. Es gibt grün-, gelb- und rotblättrige Sorten. **Standort:** anspruchslos, gedeiht auf jedem Gartenboden, nahrhaft-feuchte Böden im Halbschatten bringen den höchsten Ertrag. **Anbau:** ab März bis in den Herbst hinein möglich. Nach dem Auflaufen, spätestens jedoch nach 14 Tagen, auf 20 cm Abstände ausdünnen. Die Blätter regelmäßig ernten, um die Pflanze buschig zu halten. Sobald die Blütentriebe (Juli-August) erscheinen, diese entfernen. Von den samentragenden Ständen sollte kein Gemüse mehr geerntet werden. Nachfolgesaaten sind laufend bis September ins Freiland möglich. Sie besitzt eine kurze Kulturdauer (3-8 Wochen), kann ausgezeichnet als Spinatersatz verwendet und im Gegensatz zum Spinat den ganzen Sommer hindurch geerntet werden. **Achtung:** Zu starke Trockenheit begünstigt das „Schießen". **Verwendung:** Die jungen Blätter als Salat, die älteren wie Spinat zubereiten. Ein kurzes Blanchieren mildert den Bitterstoffgeschmack. Die Samen können mit der Hand auf einem Tuch ausgerieben werden, dann in der Pfanne oder im Backofen (eine Stunde bei 250° C) rösten und als schmackhafte Streuwürze oder zermahlen zum Backen verwenden. **Inhaltsstoffe der Gartenmelde:** Vitamin B und C, Niacin, weiterhin Kalium, Eisen und Magnesium.

Gartentipp:
Die rote und gelbe Varietät eignet sich im Gartenbeet als zierender Blickfang zwischen Sommerblumen und Stauden.Gänsefußgewächse vertragen sich nicht mit anderen Gänsefußgewächsen in der Nachbarschaft oder in deren Fruchtfolge. Deshalb sollte man sie beispielsweise nicht mit Mangold oder Rote Beete in Mischkultur setzen bzw. als Folgefrucht ansäen. Eine besonders empfehlenswerte Mischkultur ist Gartenmelde zwischen den Kartoffelreihen. Will man ein allzu üppiges Ausbreiten der Melden im Garten oder gar das Kreuzen der verschiedenen Gänsefußgewächse (Mangold, Rote Beete, Melde und Spinat) vermeiden, so muss man die unscheinbaren Blütenstände entweder mit Folie umhüllen oder herausbrechen, da sie vom Wind bestäubt werden.

Zur Geschichte:
Gänsefußgewächse sind weltweit verbreitet und gehören zu den ältesten Gemüsen. Erste Erwähnungen sind bereits aus dem 4. Jh. v. Chr. bekannt. Eine wichtige amerikanische Meldenart ist Quinoa, das von den Indianern als Körnerfrucht angebaut wurde. Melden gelten heute als das „Ackerunkraut" schlechthin, dabei waren sie im Mittelalter bis zu den Kreuzzügen in Europa die bedeutendste Gemüsegruppe. In Frankreich nannte man sie „Bonne Femme" (gute Frau). Von dem aus dem Iran stammenden Kulturspinat wurden sie allerdings völlig aus Gärten und Küchen verdrängt.

Bengalische Melde

für Balkon geeignet

(Atriplex hortense f. bengalensis „Magenta spreen"), mit grünen Stengeln und Blättern und sehr schönen rosa Schopfblättern, die etwa nur 50 cm hoch wächst. Diese Sorte eignet sich besonders als Zierpflanze.

Guter Heinrich

für Balkon geeignet

(Chenopodium bonus-henricus), Gänsefußgewächs
Auch: „Wildspinat". **Eigenschaften:** ausdauernd, vollkommen winterhart, heimisch, 15-60 cm hohe Pflanze mit spießförmig dreieckigen Blättern. **Standort:** stickstoffreiche, feuchte, humose Böden, am besten an sonnigen oder halbschattigen Standorten; ist aber derart anspruchslos, dass er nahezu überall gedeiht; sehr widerstandsfähig. **Anbau:** zeitiges Frühjahr bis Oktober; Abstand 30 cm, Blüte in endständigen klein-grünlichen Rispen von April bis Oktober. Samenreife ab Juni möglich; Vermehrung durch Teilung alter Stauden oder Saatgutgewinnung. Die Pflanze sät sich gern selbst aus.

Verwendung: junge Blätter und Sprossen roh in kleinen Mengen anderen Salaten beimengen oder als Gemüse wie Spinat zubereiten. Die jungen Blütenknospen schmecken sehr delikat und passen ausgezeichnet zu Salaten.

Die Blüten können auch in Butter ausgebacken und die jungen Sprösslinge wie Spargel verwendet werden. Hierzu müssen sie erst durch Anhäufeln gebleicht und von April bis Juni bei einer Länge von ca. 10 cm geerntet werden. Die saponinhaltigen Samen werden zuerst abgekocht und abgeseit. Dann kann man sie leicht rösten, mahlen und daraus einen Brei oder Pfannkuchenteig bereiten oder sie anderen Getreidemehlen bei-

mengen, um daraus Brot zu backen. Aus den Blättern ist ein Tee mit blutreinigender und abführender Wirkung herstellbar. **Inhaltsstoffe:** Vitamin C, viele Mineralien, Saponin, auch Eisen und wertvolle Proteine. Leider enthält der Gute Heinrich wie alle spinatartigen Gemüse auch Oxalsäure und besitzt die Neigung zur Nitratanreicherung in den Blättern.

Zur Geschichte:
Während die Gartenmelde früher traditionell als Gemüse verwendet wurde, nutzte man den Guten Heinrich in erster Linie als Heilkraut. Aus den Blättern wurde eine Art Pflaster für Wunden hergestellt.

Haferwurz(el)

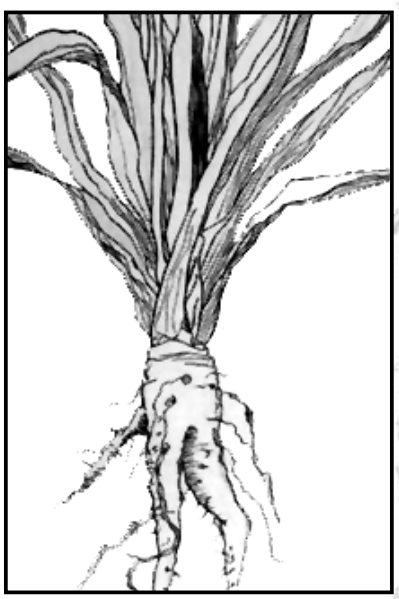
(Tragopogon porrifolius), Korbblütler
Auch: Weißwurzel, Hafermaukel, Milch- oder Markwurz, verwandt mit Wiesenbocksbart und Schwarzwurzel. **Eigenschaften:** zweijähriges, lila blühendes, absolut frosthartes Wurzelgemüse. **Standort:** möglichst nährstoffreiche, lockere, tiefgründige Böden. Frische Düngung führt dazu, dass sich die Wurzeln gabeln und einen erdigen Geschmack entwickeln. Der Boden darf nicht sauer sein, am besten sind neutrale bis leicht alkalische Standorte. **Anbau:** März bis Mai direkt, später vereinzeln auf 15 cm; im ersten Jahr wird eine kräftige Blattrosette mit schmalen, bis 40 cm langen Blättern gebildet, ähnlich wie bei der Schwarzwurzelpflanze. Die schlanken Wurzeln werden bis zu 30 cm lang. Die Ernte erfolgt ab Oktober. Die Wurzeln kann man im Herbst im Keller einsanden oder in einer Erdmiete lagern oder noch besser im Boden belassen und nur bei Bedarf frisch ernten. Sie können bis zum Sprossen der Pflanze im zweiten Jahr geerntet werden. Sobald der Haferwurz blüht, werden die Wurzeln holzig. Sehr zeitig im zweiten Jahr entwickelt die Pflanze einen langen Blütenstengel. Die hübschen, duftenden lila Blüten entwickeln sich von Juni bis August. Sie bleiben nur vormittags geöffnet. Die reifen Samenstände ähneln den „Pusteblumen" des Löwenzahns. **Verwendung:** Essbar sind vor allem die außen gelblichen, innen weißlichen 15-30 cm langen Wurzeln.

Gartentipp:
Da die Pflanze langsam wächst, eignen sich Radieschen, Gartenkresse und kleine Salate als Zwischensaat; ansonsten ist es vorteilhaft, den Boden mit Stroh oder trockenem Rasenschnitt zu mulchen.

Im zeitigen Frühjahr des zweiten Jahres bieten aber auch die jungen Blätter und Stengel, die als Rohkost genossen oder wie Spargel zubereitet werden können, wichtige Vitamine.

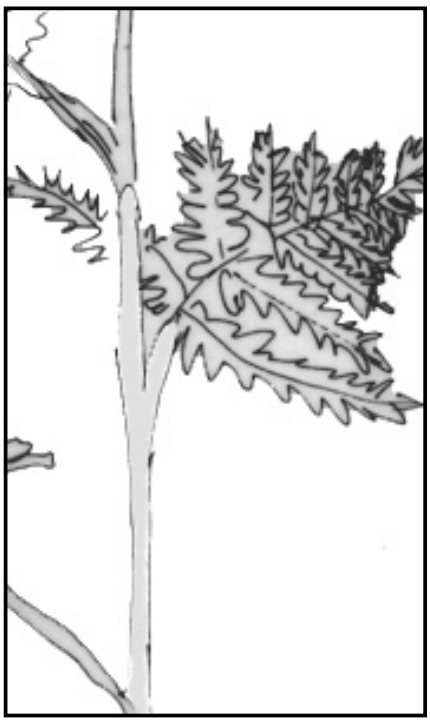
Die Zubereitung der Wurzeln erfolgt wie bei Spargel oder Schwarzwurzeln. Sie müssen jedoch nicht geschält werden, gründliches Putzen genügt. Auch die noch nicht geöffneten Blüten können wie Gemüse gedünstet werden. Achtung: Die Blätter färben die Hände rötlich. Die Farbe lässt sich aber mit Wasser leicht abwaschen.

Zur Geschichte:
Die Haferwurzel wurde seit dem Altertum in Europa kultiviert, sie ist heute nur noch in Großbritannien als Gemüsepflanze verbreitet und wird gelegentlich als „vegetable oyster" (Gemüse-Auster) bezeichnet. Noch Anfang des 19. Jh. wurde sie zusammen mit der Schwarzwurzel als Leckerbissen gepriesen und als hervorragende Kranken- und Diätkost empfohlen.



Kerbelrübe

(Chaerophyllum bulbosum), Doldenblütler **Auch:** Knolliger Kälberkopf. **Eigenschaften:** zweijährig, Blätter und Blüten gleichen dem Kerbel mit purpurgeflecktem Stengel. Im ersten Jahr bildet sich eine Blattrosette mit 4-5 Blättern, im zweiten Jahr kommt es zur Ausbildung von Blütendolden. **Standort:** feuchter, leicht humoser Boden im Halbschatten, oft auch verwildert auf feuchten Wiesen oder an Gebüschrändern vorkommend. **Anbau:** im November in ein gut vorbereitetes und gelockertes Saatbeet oder nach Saatgutlagerung in einer Sandkiste zeitig im Frühjahr aussäen: Dazu das Beet nur ganz leicht mit Sand oder mit Stroh-Mulch-Decke bedecken. Abstand 25 cm, häufig gießen. Die Pflanze ist schwer zur Keimung zu bringen (Frostkeimer); mindestens 8 Wochen feuchte Kälte sind nötig. Die Ernte beginnt ab Herbst. Die Form der 7-10 cm langen und bis zu 6 cm dicken Rüben reicht von rund-knollig bis zu rübenförmig-länglich. Die Schale ist grau-braun, das Rübenfleisch gelblich-weiß. Die frostharte Rübe kann den gesamten Winter über in der Erde bleiben. Es ist nur darauf zu achten, dass die Wurzel beim Ausgraben nicht verletzt wird, da die Pflanze sonst sofort zu faulen beginnt. **Verwendung:** Die Rüben enthalten sehr viel Eiweiß, Mineralstoffe und Spurenelemente, 15-19 % Stärke und 2-20 % Zucker (je nach Reifestadium). Der gute Geschmack entsteht erst



nach mehrwöchiger Lagerung, am besten in feuchtem Sand bis Dezember. Man kann die Rüben in Butter rösten oder mit Schale in Salzwasser kochen und danach das mehlig-süße Mark ganz leicht aus der Schale lösen und ein Pürree oder eine Creme-Suppe bereiten. Passt gut zu gegrilltem Fleisch. Nach Frosteinwirkung können die Rüben als Rohkost oder im Salat verzehrt werden. Ihr Geschmack erinnert an Haselnuss und Kastanie.

Zur Geschichte:

Bei den alten Römern galt die Kerbelrübe als bewährtes Heilmittel gegen Schluckauf und Krankheiten. Seit dem Mittelalter wurde diese Rübe in Europa wegen des guten Geschmacks in Kultur genommen und ist auch heute noch bei Kennern als delikate Spezialität beliebt. Wegen des hohen Arbeitsaufwandes bei großflächigem Anbau und der geringen Saatguthaltbarkeit ist sie schließlich aus dem konventionellen Anbauprogramm der modernen Landwirtschaft herausgefallen.

Rezept-Idee:

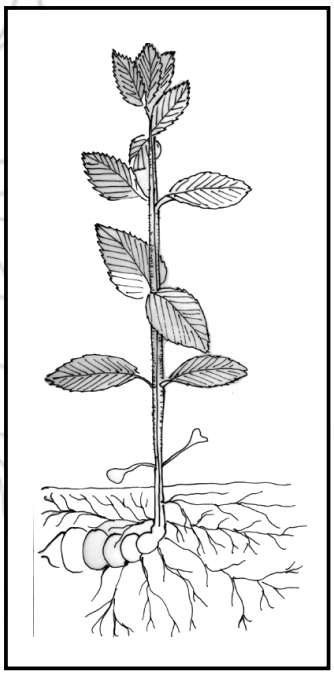
Gebratene Kerbelrüben

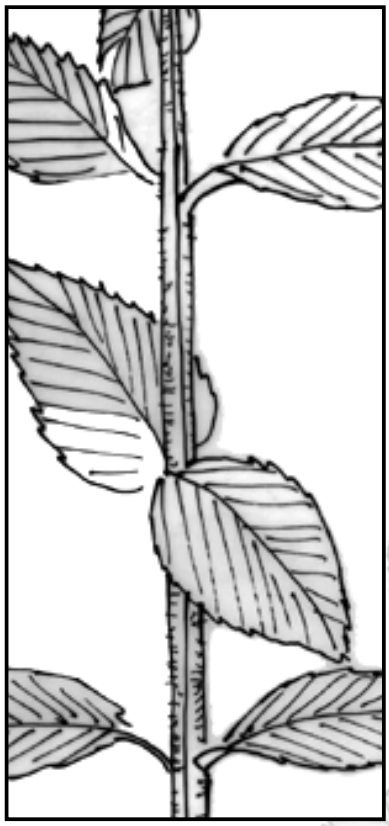
Die Kerbelrüben waschen und schälen, in Wasser etwa 15 Minuten kochen, abtropfen und abkühlen lassen. Dann in dünne Scheibchen schneiden, in Butter rösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem kleingehackten Kerbel (Gewürzkraut!) bestreuen.

Knollenziest

auch in Pflanzkübeln möglich

(Stachys sieboldii syn. affinis), Lippenblütler **Auch:** Japanische Kartoffel, Crosnes, Stachys oder Chinesische Artischocke. **Eigenschaften:** 25-40 cm hoch wachsende taubnessel-ähnliche Pflanze mit vierkantigem minzeähnlichen Stengel, nach mehreren Jahren weiße oder rote Blüten tragend. Die Pflanze bildet an den Wurzeln leicht geringelte, 2-4 cm lange Knöllchen aus. Sie ist frosthart und verwandt mit unserem Sumpfziest. **Standort:** Ein nahrhafter, mit Kompost gedüngter Lehmboden ist optimal. **Anbau:** ab März je 3 Knollenrhizome in 8-10 cm tiefe Pflanzlöcher legen, Reihenabstand 40 cm. Außer gelegentlichem Hacken, Mulchen und ausreichender Feuchtigkeitszufuhr, besonders während der Trockenperioden, benötigt die Pflanze keine weitere Pflege. Wie bei der Kartoffel bildet die Pflanze im Herbst an den Wurzeln nach ausreichendem Gießen kleine weiße, essbare Ausläufer-Knöllchen, die wie ein Teil einer Perlenkette aussehen. Die Knollenbildung ist stark witterungsabhängig und findet bevorzugt bei niederen Temperaturen statt. Geerntet wird ab Oktober, nachdem das oberirdische Blattwerk welk geworden ist. Die an der Luft schnell bräunenden, schrumpelnden Knollen sind frosthart. Man kann sie den Winter über im Boden lassen und immer frisch aus dem Garten ernten. Es empfiehlt sich jedoch eine Abdeckung mit Laub, Mulch oder Stroh zum Schutz vor Bodenfrost. Eine Einlagerung in Mieten zur Überwin-





terung ist ebenfalls möglich. 100 g Saatknollen bringen ca. 20 kg Ertrag. Nach der Ernte empfiehlt es sich, einige Brutknöllchen im Boden zu belassen, um den nächstjährigen Ertrag zu sichern. Die Pflanze kann über mehrere Jahre hinweg am selben Standort verbleiben.

Knollenziest ist ein typisches Wintergemüse. Die Knöllchen besitzen eine zarte, glatte Haut und brauchen nicht geschält, sondern nur gesäubert zu werden. Man kann die Knollen süß oder sauer einlegen oder wie Spargel zubereiten, also dünsten und mit zerlassener Butter übergießen. Geschmacklich liegt die Knolle zwischen Blumenkohl und Artischocke, vom Nährwert ist sie mit Kartoffeln vergleichbar. 100 g Knollenziest enthalten 5 mg Vitamin C und 26 mg Calcium.

Zur Geschichte:

Zu Großmutters Zeiten waren die merkwürdig gedrehten, weißen Knöllchen unter dem Namen „Stachys“ bekannt und eine beliebte Beilage, besonders zu Festtagsmenüs. Die schwierige Erntearbeit von Hand ließ den Anbau dieser Pflanze zurückgehen.

Löwenzahn

(Taraxacum officinale), Korbblütler

Standort: Staunässe vermeiden, ansonsten anspruchslos. Wild wächst Löwenzahn auf leicht verdichteten, stickstoffhaltigen Böden. Wegen der Nitratbelastung an vielen wilden Standorten sollte man Löwenzahn nur aus dem eigenen Anbau verwenden. **Anbau:** April bis Juni an Ort und Stelle, auf 30 cm Abstand verziehen. Kulturdauer 26-42 Wochen! Zur Ernte die gesamte Pflanze samt Wurzel ausstechen. Schmackhaft ist nur das hellgrüne, innere Blattherz. Ab Spätsommer kann Löwenzahn zwar auch noch geerntet werden, es empfiehlt sich aber, die Blätter zu bleichen, um ihnen die Bitterstoffe zu entziehen: Dazu bedeckt man die Pflanze mit einem Gefäß (Blumentopf). In milden Lagen kann bis in den Winter hinein gebleicht werden; in kälteren Gegenden sind die Pflanzen wegen Erfrierungsgefahr auszugraben und im Frühbeet, Gewächshaus oder Keller zu bleichen. Die Pfahlwurzeln können später, wie der verwandte Chicoree, in Sand eingebettet, zum Treiben in einen dunklen Raum gestellt werden. **Verwendung:** Bei uns ist der Löwenzahn vor allem nur als Wildkraut bekannt, im Mittelmeerraum jedoch schon lange als Salat und Gemüse geschätzt. Besonders vor der Blütezeit im Frühjahr schmecken die jungen, grünen Blätter am besten.

Die jungen Blüten - ohne den grünen „Korb" - können roh verzehrt, zu Blattsalaten als dekora-

tive Beigabe verwendet oder als Gemüse zubereitet werden. Fast rosenkohlartig schmecken die Blütenknospen, wenn man sie 3 Minuten kocht und mit Butter und Salz abschmeckt. Löwenzahn ist reich an Vitamin A und B, an Kalium, Calcium, Mangan, Natrium, Eisen, Kieselsäure und den Blutdruck senkendem Cholin. Er wirkt harntreibend und wird deshalb gern zur Blut reinigenden „Frühjahrskur" als Tee oder Frischpflanzensaft getrunken.

Als Heilpflanze gegen Stoffwechselkrankheiten werden die halbgeöffneten Blüten morgens bei sonnigem Wetter abgesammelt und getrocknet. Die gesamte Pflanze inklusive Wurzel wirkt mit ihren Bitterstoffen anregend auf den Verdauungsapparat und auf Stoffwechselvorgänge, insbesondere auf den Gallenfluss.

Rezept-Idee:
Löwenzahn-Honig
Vier Handvoll Blüten ohne Stengel und grüne Körbchen sorgfältig waschen. In einem Topf mit 1,5 l kaltem Wasser langsam aufkochen, über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Tag die Flüssigkeit durch ein Sieb geben, die Blüten gut ausdrücken. 1 kg Zucker und den Saft einer Zitrone dazugeben und kurz aufkochen, dann unter stetigem Umrühren so lange köcheln, bis eine sirupartige Masse entsteht. Diese nochmals kurz aufwallen lassen und in sterilisierte Einweckgläser abfüllen und verschließen. Wie Honig verwenden.

Luzerne

für Balkon geeignet

(Medicago sativa), Schmetterlingsblütler
Auch: Alfalfa oder Ewiger Klee. **Eigenschaften:** immergrüne, winterharte Staude mit hübschen blau-violetten Blüten und tiefreichenden Wurzeln, Stickstoffbildner durch Knöllchenbakterien, verwandt mit unserem Klee. **Standort:** Basenreiche Böden werden bevorzugt. **Anbau:** im Frühjahr oder Herbst, breitwürfig oder in Reihen. Rasche Keimung. Ernte ab 5 cm Wuchshöhe und dann fortlaufend den Sommer über möglich. Nach der Blüte zurückschneiden, damit die Pflanze wieder neu nachwächst. Sie übersteht auch längere Trockenperioden. **Inhaltsstoffe:** Hoher Eiweiß- und Mineralstoffgehalt. **Verwendung:** Blätter als Beigabe zu Blattsalaten, als Keime und Sprossen. Außerdem ist Luzerne ein hochwertiges Viehfutter.

Gartentipp:
Die tiefreichenden Wurzeln lockern den Boden nachhaltig und tiefgründig auch für Folgesaaten auf, weshalb Luzerne gern zur Bodenverbesserung und Gründüngung als Zwischenfrucht gesät wird.

Mangold

(Beta vulgaris var. cicla), Gänsefußgewächs **Eigenschaften:** zweijährig, Blüte im zweiten Jahr, frosthart. Man unterscheidet zwischen Stiel- (oder Rippen-) und Blattmangold in den Farben grün, grün mit weißen Rippen, grün mit roten Rippen oder rotblättrige Sorten. **Standort:** nahrhafte, durchlässige, feuchte, humushaltige Böden an sonnigem Standort sind optimal. Mangold gedeiht bei genügend Feuchtigkeit auf nahezu allen Gartenböden und auch im Halbschatten. **Anbau:** Stielmangold ab April, Blattmangold ab Mai oder Sommer. Die Pflanzen liefern das ganze Jahr hindurch immer wieder frische Blätter. Geerntet wird von außen nach innen, der mittlere Teil bleibt zum Nachwachsen stehen. Da Mangold winterfest ist, kann man auch in der kalten Jahreszeit frisches, vitamin- und mineralstoffhaltiges Gemüse ernten. **Verwendung und Zubereitung:** Als Salat bzw. als Rohkost eignen sich die Blattmangoldsorten am besten, am delikatesten schmecken die ganz jungen Blätter. Bei allen Sorten kann die Blattmasse wie Spinat zubereitet werden, die Stiele der Stiel- oder Rippenmangoldsorten kann man separat als Gemüse mit etwas Knoblauch und Zwiebel gedünstet bzw. wie Spargel zubereiten. **Inhaltsstoffe:** Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, ähnlich wie beim Spinat, nur dass Mangold weniger Oxalsäure enthält. Mangold ist ein neuer Verwandter der Roten Beete und Zuckerrübe. Bei dieser Pflanze wurden jedoch die 30-40 cm hohen Blätter statt der Wurzeln weiterkultiviert. Es besteht ebenfalls eine enge Verwandtschaft zum Spinat. Vom Geschmack her ist er etwas kräftiger.

Echtes Mädesüß

(Filipendula ulmaria), Rosengewächs
Auch: Spierstaude, Rahmkraut oder Wiesengeißblatt, verwandt mit dem niedrigeren, 30-80 cm großen „Knolligen Mädesüß“ (Filipendula vulgaris). **Eigenschaften:** mehrjährige, 50-150 cm hohe Staude mit rötlich gefärbten Stengeln, cremeweißen oder rosa-weißlichen Blütenrispen, die von Juni bis August erscheinen und einen honigartigen Duft verbreiten. Fleischiger Wurzelstock. **Standort:** frisch-feucht, sonnig bis schattig, möglichst an Gewässerrändern oder Gehölzsaum. **Anbau:** Herbst oder Frühjahr **Inhaltsstoffe:** In Blättern, Blüten und Wurzeln ist ätherisches Öl mit Salicylaldehyd und Methylsalicylat, Gerbstoffen, Flavonoiden, Mineralstoffen und Vitamin C. **Anwendung:** Blütenkaltauszug als harn- und schweißtreibendes Mittel; als Tee schmerz- und fieberlindernd, gegen Grippe und gegen rheumatische Beschwerden.

Zur Geschichte:
Schon bei den Kelten wurde Mädesüß neben Mistel, Brunnenkresse und Eisenkraut als eine der vier heiligen Pflanzen verehrt. Empfindsame Menschen können angeblich auch heute noch mit geschlossenen Augen die Gegenwart dieser Pflanze „erspüren”.

Seit alters her wusste man um deren heilende Substanzen. Anfangs wurde Aspirin (Wirkstoff: Acetylsalicylsäure) noch aus Weidenrinde und

Gartentipp:
Bienen mögen Mädesüß nicht besonders. Angeblich soll man vor Bienenstichen geschützt sein, wenn man sich mit Mädesüßblättern einreibt. Für Falter und allerlei andere Insekten sowie für Vögel bietet diese Pflanze jedoch reichlich Nahrung.

Mädesüß gewonnen, heute lässt sich der Wirkstoff chemisch produzieren. Die Slawen gaben Mädesüß dem Milchvieh, um die Milch fetter zu machen.

Der Name hat übrigens wenig mit „süßen Mädchen" zu tun, sondern bezieht sich auf die frühere Verwendung zur Haltbarmachung und Geschmacksverbesserung von Met, dem ältesten alkoholischen Getränk, das aus Honig gewonnen wurde. Im Mittelalter wurde Mädesüß außerdem als Süßspeisenwürze verwendet und zu Streugewürz getrocknet.

Rezept-Idee:
Mädesüß-Sekt
5 l Wasser, Saft von 5 Zitronen, 100 ml Apfelessig und 1 kg Zucker miteinander vermengen, 15-20 Blütenrispen hineingeben und bedeckt an einem warmen Ort ein paar Tage stehen und gären lassen. Nach der Gärung erhält man ein erfrischend-prickelndes Getränk.

Meerkohl

(Crambe maritima), Kreuzblütler

Eigenschaften: mehrjähriges, in Küstengebieten heimisches Kohlgemüse mit fleischigen Blattstielen, attraktivem blaugrün bereiftem Laub und angenehm nach Honig duftenden Blüten. **Standort:** halbschattig bis sonnig, frisch, sandig-humoser, gelockerter Boden, salzverträglich, benötigt in kalten Lagen Winterschutz. **Anbau:** am besten im Winter geschnittene Wurzelstecklinge, die in 80-100 cm Abstand gelegt werden. Ab und zu etwas Kochsalz als Dünger auf die Beete streuen. **Ansonsten Aussaat im Frühjahr oder Herbst:** Saattiefe 2-3 cm, Reihenabstand 20-25 cm, Verpflanzen nach 5-6 Wochen im Abstand von 50 x 50 cm. **Verwendung:** Bleichung der jungen Triebe im März durch Überstülpen eines Eimers. Die jungen, gebleichten Blattstiele dann wie Spargel zubereiten. Geschmacklich erinnert Meerkohl an Broccoli. Er gilt als Feinschmeckergemüse. Mit seinen blaugrünen, dickfleischigen Blättern und den in einem großen verzweigten Blütenstand angeordneten Blüten ist die Pflanze sehr dekorativ. Der verwandte Gewürzmeerkohl (C. tatarica), der häufiger als Zierpflanze angeboten wird, ist ebenfalls in der Küche zu verwenden. Seine dicke Wurzel kann wie Meerrettich eingesetzt werden.

Mispel

(Mespilus germanica), Rosengewächs

Eigenschaften: im Solitärstand bis zu 8 m hoher Obstbaum bzw. als Unterwuchs bis 3 m hoch wachsendes, mehrstämmiges Strauchgehölz. Ab September bilden sich etwa 3 cm große apfelähnliche, ockerfarbene Früchte mit säuerlichem Geschmack. Die sehr dunkelgrünen Blätter sind außergewöhnlich groß (bis 15 cm lang, 3 cm breit) und verfärben sich im Herbst von der Spitze her langsam intensiv gelb mit grünen und roten Flecken. Die im Mai erscheinenden sich selbst befruchtenden Blüten leuchten auffallend mit ihren roten Staubbeuteln in den strahlend weißen, 2-3 cm großen Blüten. Dieser Obstbaum hat sowohl in der Gruppe als auch als Solitärgehölz einen hohen Zierwert für den Garten durch schmückenden Blütenbesatz im Frühjahr und lebhafte Herbstfärbung des Laubs. Im Gegensatz zu verwilderten Mispeln besitzen die Kulturformen keine Dornen. **Standort:** sonnig bis halbschattig, windgeschützt auf feuchtem, nährstoffreichem Boden, aber auch auf flachgründigen, kiesigen Böden möglich. **Ernte:** Ab September reifen die Früchte heran. Sie sind zunächst aber noch hart und ungenießbar. Erst nach längerer Lagerung oder nach Frosteinwirkung wird das Fruchtfleisch weich, und es entwickelt sich das angenehm säuerliche Aroma. **Verwendung:** Die Mispelfrüchte können roh verzehrt werden oder zu Saft, Kompott, Marmelade, Gelee, Sirup, Likör oder Obstwein verarbei-

tet werden. Selbst das eigentümlich gedrehte, zähe, gelbliche Holz findet Verwendung bei der Herstellung von Spazierstöcken und ist von Drechslern sehr geschätzt. In der Naturheilkunde wird der Gerbstoffgehalt der Rinde und Blätter gegen Blutungen, Nierensteine, Halsleiden und zur Regulierung von Darmträgheit eingesetzt.

Zur Geschichte:

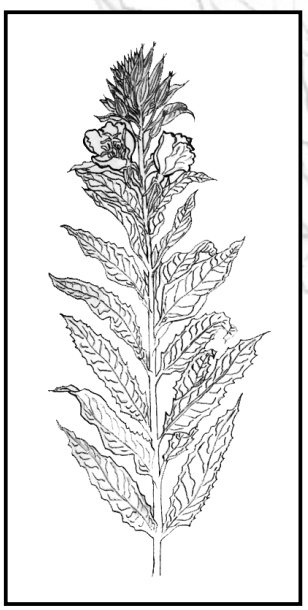
Die Mispel stammt ursprünglich aus Südeuropa und Vorderasien, wurde aber schon vor ca. 2000 Jahren von den Römern nach Germanien eingeführt. Im Mittelalter war der Mispelbaum sehr beliebt und Bestandteil jedes Kloster- und Bauerngartens.

Rezeptidee:

Eingemachte Mispeln

500 g Mispeln, 500 g Zucker, 2 Tassen Franzbranntwein (auch normaler Branntwein), Zitronenschale, Zimt. Die rauhen Stellen wegschneiden, die Früchte kochen, bis sie sich mit der Gabel gut anstechen lassen. Dann durch ein Sieb geben, den Saft in einer Schale auffangen, die Früchte mit Zitronenschale und Zimt beträufeln; den Zucker mit Wasser aufkochen, Branntwein einrühren und das Ganze heiß auf die Mispeln gießen und mindestens 10 Stunden ziehen lassen. Dann den zurückbehaltenen Saft aufkochen, über die Früchte gießen und alles zusammen nochmals aufkochen und sofort in Einmachgläser füllen.

Nachtkerze



(Oenothera biennis), Nachtkerzengewächs
Auch: Rapontika oder Schinkenwurz. **Eigenschaften:** zweijährig **Standort:** anspruchslos, häufig auf Schutthalden und an Wegrändern wild wachsend. **Anbau:** ab zeitiges Frühjahr; im ersten Jahr bildet sich eine Blattrosette mit einer fleischigen, verästelten, tiefreichenden Wurzel. Diese Wurzeln sind vor Beginn der Blüte, also vom Herbst des ersten Jahres bis zum Frühjahr des zweiten Jahres, essbar. Sobald die Blütenbildung im zweiten Jahr einsetzt, verholzt die Wurzel und wird ungenießbar. Die dekorativen gelben Blüten öffnen sich erst in den Abendstunden (deshalb Nachtkerze), dann aber so rasch, dass man dabei fast zusehen kann. **Verwendung:** Zubereitung der Wurzel wie Schwarzwurzel oder als Rohkost, geschält oder fein geraspelt. Nach der Ernte schaben und in Essigwasser legen, kochen, in Scheiben schneiden, in Butter bräunen, dazu etwas Brühe oder Schmand geben oder gekocht mit „Weißer Sauce“ zubereiten. Die Wurzeln können sich beim Kochen etwas verfärben. Das in der Kosmetik beliebte Nachtkerzenöl ist reich an Vitamin E und wird aus den Samen gewonnen.

Zur Geschichte:
Die Nachtkerze - auch Schinkenwurz genannt - wurde bereits im Mittelalter angebaut und galt als „Schinken des armen Mannes”, da sie ähnlich eiweißreich wie Fleisch ist. Darüberhinaus ist die Wurzel vitamin- und nährstoffreich.

Pastinake

(Pastinaca sativa), Doldenblütler
Eigenschaften: zweijähriges, winterhartes Wurzelgemüse mit dicken, bis 25 cm langen Rüben, süßlicher Geschmack. **Standort:** lockerer, tiefgründiger Boden notwendig (mindestens 50 cm Tiefe); feuchte Standorte meiden, Halbschatten möglich; zum Keimen warmer Boden notwendig. Nutzpflanze, die ansonsten ohne Pflege und Düngung auskommt. Im Herbst sollte der Boden mit Kompost angereichert werden. **Anbau:** ab März, sobald der Boden genügend aufgewärmt ist, im Abstand von 40 cm, Saattiefe 4 cm. Keimung und Wachstum verlaufen sehr langsam. Eine Zwischenkultur von Salat oder Radieschen ist möglich, als Vorfrucht aber keine anderen Doldenblütler verwenden. Es entwickelt sich eine lange, weiße, rettichähnliche Wurzel mit süßlichem Fleisch. In feucht-kalten Böden kann es zum „Pastinakenkrebs“ kommen, der Fäulnis der Blattrosette und Risse an den Wurzelschultern nach sich zieht. Befallene Pflanzen sollten sofort aus dem Gartenbereich entfernt werden. Die Ernte ist ab Spätherbst den Winter hindurch bis März/April des Folgejahres möglich. Der ausgeprägt süßlich-nussige Geschmack entwickelt sich erst deutlich nach Frosteinwirkung. Das bis 1 m hoch wachsende Laub erinnert an Sellerie. Im zweiten Jahr erscheint ein Schaft mit gelben Blüten. Erst im Abstand von drei Jahren kann Pastinake oder auch ein anderes Doldengewächs wieder an die gleiche Stelle des Beetes gepflanzt werden. **Verwendung:** Die Wurzeln werden geschält und wie Möhren gekocht oder für Rohkostsalat geraspelt.

Wirk- und Inhaltsstoffe: Pastinaken regen die Verdauung an, wirken wassertreibend und nervenstärkend. Sie enthalten neben Eiweiß Kohlenhydrate, Stärke und Zucker sowie die Vitamine B1, B2 und B6, Provitamin A und 18 mg/100 g Vitamin C, darüber hinaus Psoralen, Calcium, Kalium, Eisen, Phosphor, ätherische Öle und viele Mineralien und Spurenelemente. Neueste Forschungsergebnisse der Universität Kiel weisen sogar - bei täglichem Konsum - eine Milderung der Krankheitsschübe bei Multipler Sklerose nach [DAK-Magazin 01/98, S. 4].

Zur Geschichte:
Die Pastinake ist eine sehr alte Kulturpflanze. Sie wurde zunächst nur als Gemüse genutzt. Seit etwa dem 16. Jh. verfütterte man Pastinaken immer häufiger auch an Nutztiere. Angeblich schmeckt der berühmte Parmaschinken am besten von Schweinen, die mit Pastinaken gefüttert wurden.

Rezeptidee:
Pastinake in Melissensahne
Pastinaken schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Im geschlossenen Topf in etwas Wasser ca. 20 Min. garen; Butter schmelzen, etwas Mehl hineinstäuben und mit der restlich verbliebenen Kochflüssigkeit zu einer dicken Sauce anrühren. Diese ganz leicht salzen und Sahne beigeben. Dann feingehackte Melisseblätter in die Sauce rühren, die Pastinaken dazugeben und alles nochmals kurz aufkochen lassen. Auch als Beilage zu Gebratenem sehr schmackhaft!

Portulak

für Balkon geeignet

Man unterscheidet zwischen Sommerportulak (Portulaca oleracea ssp. sativa) und Winterportulak (Montia perfoliata), Portulakgewächse.
Auch: Postelein, Kubaspinat oder Tellerkraut. **Eigenschaften:** Winterportulak: einjähriges Blattgemüse mit 8 cm langen Stielen, an denen sich erst rautenförmige, später rundliche, fleischige Blätter in Gelb oder Grün entwickeln. Die Grünblättrigen wachsen schneller und kräftiger und haben ein ausgeprägteres Aroma; die Gelbblättrigen wachsen gedrungenbuschiger und sind dickfleischiger. **Standort**: warm und sonnig auf durchlässigen, sandigen Böden, am besten Südlagen. Sommerportulak: einjähriges, 20-30 cm hohes, verzweigt wachsendes Gemüse mit dickfleischigen, ungestielten Blättern, die Blätter und Stiele haben ein angenehm säuerliches Aroma. **Anbau: Sommerportulak:** ab Mai nach den Eisheiligen. Sämlinge auf 15 cm verziehen. Erster Schnitt nach 3-4 Wochen und von da ab regelmäßig. Immer die untersten beiden Blätter stehen lassen. Sobald die Blütenknospen erscheinen, diese entfernen. Bei kühl-feuchter Witterung wird Portulak schnell Opfer der Schnecken oder Pilze (Hilfe durch Schneckenzaun und Folientunnel). **Anbau: Winterportulak:** ab Anfang Oktober für eine Ernte ab Dezember, Reihenabstand 15 cm. Kulturdauer 7-25 Wochen; nicht zur Samenreife kommen lassen, da er sonst wuchert. **Verwendung:** Junge Blätter möglichst vor der Blüte schneiden, wobei drei oder mehr Schnitte möglich sind. Zubereitung als Salat oder Beigabe zu Mischsalaten, auch als Gemüse wie Spinat zu verwenden. Besonders im Winter wichtig als frischer Vitaminlieferant, da reich an den Vitaminen A und C. Geschmack: leicht salzig, erfrischend, mild.

Gartentipp:
Bei kühl-feuchter Witterung gedeiht Portulak nur sehr schlecht und wird häufig ein Opfer der Schnecken. Das Abdecken mit Folientunneln oder mit Schutzhauben ist hilfreich.

Salatrauke

für Balkon geeignet

(Eruca sativa), Kreuzblütler

Auch: Rucola. **Eigenschaften:** einjährig, schnellwüchsig, die Wildform ist winterhart. **Standort:** anspruchslos, Halbschatten bevorzugt. **Anbau:** ab März breitwürfig mit Folgesaaten bis Spätsommer. Kulturdauer 3-6 Wochen, Ernte wie Pflücksalat, sobald drei Blattpaare vorhanden. **Verwendung:** als Salat, als Beigabe zu anderen Salaten und zu Pesto. Etwas erdnussartiger Geschmack; in der warmen Jahreszeit äußerst scharf und bitter, deshalb bevorzugt in der kälteren Jahreszeit zu verwenden, auch als Beigabe zu anderen milderen Blattsalaten oder als Gewürz in warmen Speisen mitkochen.

Die Pflanzen der Wildform sind kleiner als die der Kulturform, dafür schmeckt sie etwas würziger. **Inhaltsstoffe:** Senföle und Bitterstoffe; blutreinigende, verdauungsfördernde Wirkung, hoher Vitamin-C-Gehalt.

Diese sehr alte Kulturpflanze hat bei uns in den letzten Jahren durch die italienische Küche, besonders bei Feinschmeckern, wieder Einzug gehalten und kann sogar in Supermärkten gekauft werden.

Schwarzwurzel

(Scorzonera hispanica), Korbblütler.
Eigenschaften: zweijährig, winterhart, verwandt mit der Haferwurzel, jedoch mit etwas breiteren Blättern. Die Wurzeln sind außen schwarz, innen weiß-gelblich. Die gelben Blüten erscheinen im zweiten Jahr und öffnen sich nur kurz am Vormittag. Sie verströmen einen schokoladenartigen Duft. **Standort:** lockerer, tiefgründiger Boden, ansonsten wie bei Haferwurzel. **Anbau:** bis in den Sommer hinein möglich; die Schwarzwurzel hat eine lange Vegetationsperiode. Als Folgekultur von Porree oder Sellerie pflanzen, da diese den Boden für dieses Wurzelgemüse besonders gut aufschließen. In begünstigten Klimagebieten können die Wurzeln über Winter auf dem Beet verbleiben, sonst in einer mit Laub abgedeckten Miete oder im Keller in feuchtem Sand lagern. **Verwendung:** Für Salat sind die Wurzeln, Blattstiele, Knospen und Blüten verwendbar. Die Blütenknospen können auch gedünstet werden.

Wegen der Inhaltsstoffe, ihres hohen Eiweißgehaltes und guten Verdaulichkeit sind Schwarzwurzeln auch als Diätgemüse oder Krankenspeise geschätzt. Die dünnen, spargelähnlich schmeckenden Wurzeln werden im zweiten Wachstumsjahr etwas dicker.

Es empfiehlt sich, beim Schälen der schwarzbraunen, färbenden Rinde Handschuhe zu tragen bzw. die Wurzeln unter fließendem Wasser

Gartentipp:
Weißwurzeln können auf dem gleichen Beet in Reihen nebeneinander gepflanzt werden. Durch die unterschiedlich breiten Blätter sind sie leicht auseinander zu halten. Die Blätter der Haferwurzel sind zudem eher blaugrün.

zu schälen und sofort in ein Gefäß mit Essig-, Zitronen- oder Salzwasser zu legen. Die Zubereitung erfolgt wie bei Spargel.

Zur Geschichte:

Die Schwarzwurzel ist im Gegensatz zur Weißwurzel (Haferwurzel) erst seit dem 17. Jh. als Kulturgemüse bekannt und galt als „Spargel der armen Leute“. Vor dieser Zeit ist nur eine Verwendung als Heilpflanze gegen Schlangenbisse überliefert.

Spargelerbse

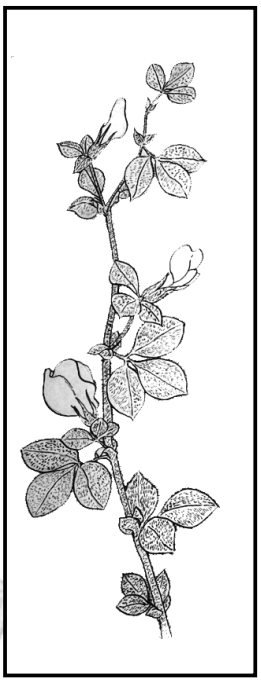
für Balkon geeignet

(Tetragonolobus purpureus), Schmetterlingsblütler

Auch: Flügelerbse. **Eigenschaften:** einjährig, zwischen 30-40 cm hoch, entwickelt ca. 4 cm lange, dekorative, vierkantige Samenhülsen mit ausgebuchteten Rändern, die den ganzen Sommer wunderschöne, samtig-rote Blüten tragen. **Anbau:** Aussaat Mitte April bis Juni im Abstand von 30 cm. **Verwendung:** Die Schoten, die die runden, beigefarbenen Samenkörner enthalten, müssen sich bei der Ernte noch gut durchbrechen lassen, ohne Fäden und Häute zu zeigen. Zubereitung durch Dünsten wie grüne Bohnen, geschmacklich an Spargel erinnernd.

Zur Geschichte:

Bis Anfang dieses Jahrhunderts war die Spargelerbse auch bei uns ein beliebtes Gemüse, das von der Kulturerbse verdrängt wurde.



Gartentipp:

Da die Spargelerbse den Sommer über relativ flachwachsend blüht, eignet sie sich gut als Zwischenpflanzung bei Tomaten; sie dient gleichzeitig als Stickstofflieferant.

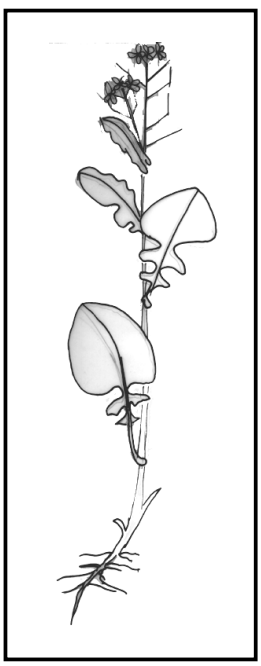
Teltower Rübchen

(Brassica var. rapa), Kreuzblütler

Auch: Kleine Speiserübe. **Eigenschaften:** einjährig; die weißlichen Rüben werden ca. 7 cm lang und 3 cm bauchig dick. Es handelt sich um die feinste Variation aus der Familie der Speiserüben. **Standort:** anspruchslos; humoser, lockerer Sandboden bevorzugt. **Anbau:** Zeitiges Frühjahr bis August im Abstand von 15 cm; Ernte ab Mai bis in den Herbst möglich.**Verwendung:** Die Rübchen werden als Beilage zu deftigem Fleisch und Braten gedünstet und besitzen einen würzigen, leicht süßlichen Geschmack.

Zur Geschichte:

Eine alte, typisch brandenburgische Spezialität. Teltower Rübchen waren Goethes Lieblingsgemüse. Er ließ sich jeden Winter eine Kiste voll von Berlin nach Weimar schicken.



Rezept-Idee:

Teltower Rübchen

Rübchen putzen und halbieren, dann in Butter schwenken, mit Salz und Zucker abschmecken und danach leicht anbräunen (karamelisieren) lassen. Mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen und bedeckt ca. 40 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen.

Topinambur

(Helianthus tuberosus), Korbblütler
Auch: Diabetiker-Kartoffel, Erdbirne, Erdschocke, Jerusalem-Artischocke, Ewigkeitskartoffel, Rosskartoffel. **Eigenschaften:** Die Pflanze ähnelt einer Sonnenblume, bringt aber mehrere kleinere Blütenstände von 5-10 cm Durchmesser an einem Stengel hervor; Ausbildung von buckligen, spindelförmigen Knollen, je nach Sorte karottenähnlich gelb, rot und rundlich oder rot und länglich mit weißem Fleisch. **Standort:** Sonnige Standorte, ansonsten anspruchslos, eher sandige Böden, keine besondere Pflege nötig, keine Düngung, da sonst Knollenfäule auftritt. **Anzucht:** Man legt die Knollen im Frühjahr im Abstand von 30-40 cm in ca. 10-15 cm Tiefe. Damit die Pflanze kräftiger und vor allem standfester wird, kann man sie ab einer Wuchshöhe von 20 cm anhäufeln und im Hochsommer auf 1,5 m zurückschneiden. Eine Knolle bringt etwa 6-10 Knollen Ertrag, diese können ab Herbst, sobald das Kraut abwelkt, den gesamten Winter hindurch bei frostfreiem Boden geerntet werden. Die Pflanze ist winterhart bis minus 15 °C, die Knollen sind nach der Ernte aber nur kurzzeitig lagerbar in feuchtem Sand im Keller. Verwelkte Blätter und Stengel können als Mulchmaterial auf den Beeten belassen werden, damit der Boden an diesen Stellen nicht so leicht zufriert und man zur Ernte im Winter leichter an die Knollen gelangt. Die Blattmasse wirkt außerdem gegen Nematoden im Boden. **Verwendung:** Die Knollen haben einen nussartigen, süßlichen

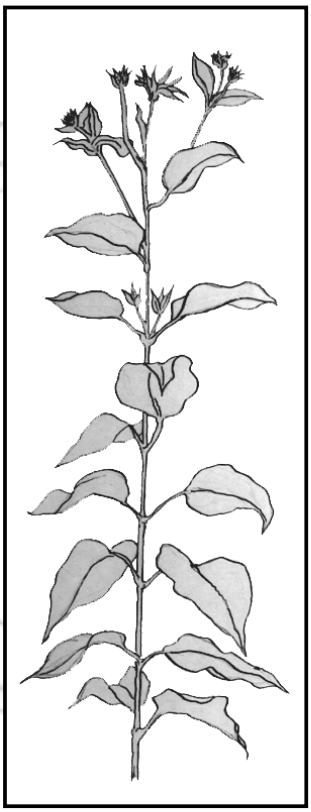
Gartentipp:
Topinambur wird auch als „Wühlmaus-Lockpflanze" eingesetzt, um diese Nagetiere von anderen Wurzelgemüsen fernzuhalten. Hat man sie einmal im Garten kultiviert, erhält und vermehrt sie sich durch ständig neue Knollenbildung von selbst und neigt zum Wuchern. Durch die Wuchshöhe von 2-3 m eignet sich Topinambur hervorragend als Sicht- und Windschutz an Zäunen entlang; mit hochwüchsigen Dahlien kombiniert eine dekorative Gartenbegrenzung.

Geschmack, solange sie frisch sind. Gekocht schmecken sie ähnlich wie Artischocken. Je länger die Knollen Frösten ausgesetzt sind, desto schmackhafter werden sie. Alte Knollen haben einen muffigen, faden Geschmack. **Inhaltsstoffe:** Topinambur ist reich an Kalium, Phosphor, Calcium und Magnesium, hoher Eisengehalt. Im Gegensatz zur Kartoffel lagert Topinambur als Speicherkohlenhydrat nicht Stärke, sondern Inulin ein. Dieses besteht aus ca. 40 Fruchtzuckermolekülen.

Daher wird Topinambur auch als Diabetiker-Kartoffel bezeichnet. Inulin benötigt zur Verdauung kein Insulin. Deshalb ist Topinambur für Zuckerkranke sehr gut verträglich, er ist kalorienarm und soll blutzuckersenkend wirken. Das Inulin kann allerdings bei dafür anfälligen Menschen Blähungen verursachen, da es erst im Enddarm von der dortigen Darmflora abgebaut wird. Zu empfehlen ist das Kauen von Kümmel-, Anis- oder Fenchelsamen nach der Mahlzeit. Der Fruchtzuckergehalt der Pflanze ermöglicht auch Schnaps-, Zucker- und Sirupherstellung. **Zubereitung:** Das Schälen ist durch die unregelmäßige Ausformung der Knollen schwierig; man kann sie auch nur sauber bürsten. Beim Kochen empfiehlt sich, dem Wasser etwas Zitronensaft zuzufügen, um eine Verfärbung der Knollen zu verhindern. Essbar sind sie als Rohkost, als

geraspelte Salatbeigabe, z.B. zusammen mit Karotten, Roten Beeten oder auch mit Rettich, Sellerie- und Roten Rüben-Salaten, jeweils mit einem Schuss Sahne; auch mit Wal-oder Haselnüssen, einer Knoblauchzehe und 1 EL Zitrone oder gedämpft wie Kartoffeln oder auch zusammen mit Tomaten gedünstet.

Zur Geschichte:
Der Topinambur hat seinen Namen dem südamerikanischen Indiostamm Tupinambas zu verdanken. Das Gemüse gelangte mit Forschungsreisenden 1612 zunächst nach Frankreich und verbreitete sich rasch über ganz Europa, wo der Topinambur lange Zeit als Gemüse-, Zier- und Futterpflanze angebaut wurde. Heute wird die Pflanze auch in Vorderasien kultiviert, in unseren Breiten dagegen wurde Topinambur fast vollständig vergessen.



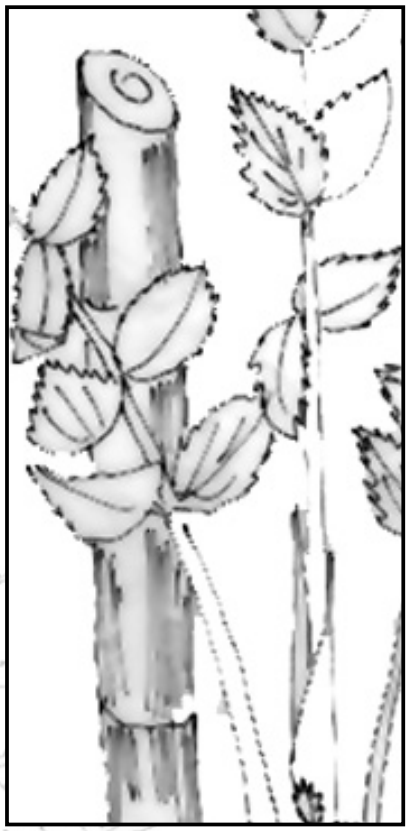
Rezept-Idee:
Topinambur in Haselnussbutter
Topinambur dünsten. 4 EL gehackte Haselnüsse in Butter rösten, zum Topinambur geben, mit Kräutersalz und Curry abschmecken. Dazu Kartoffelpüree reichen.

Zuckerwurz(el)

(Sium sisarum), Doldenblütler

Auch: Wassermerk, Klingelrüblein, Gierlein, Gritzelmöhre. **Eigenschaften:** Ausdauernde Staude, wird zwischen 80-170 cm hoch, mit weißen Kronblättern, Blüte Juli-August; Wurzelgemüse mit kleinfingerdicken Wurzelbündeln, frosthart. **Standort:** sandig-humose Böden, nicht frisch gedüngt, an warmen und geschützten Stellen. **Anbau:** Aussaat im Februar oder im September nach Vorquellen des Saatgutes, 4 Wochen Keimdauer einberechnen, im Abstand von 20 cm pflanzen oder durch Teilung der Wurzelstöcke vermehren. Die Wurzeln aus geteilten Pflanzen sollen schneller zum Verholzen neigen, die neu ausgesäten liefern zartere Wurzeln als ältere Pflanzen. Wenn die Pflanze 4 oder 5 Blätter besitzt, verpflanzt man sie im Reihenabstand von 30 cm bzw. in der Reihe mit 30 cm Abstand.

Es bilden sich Wurzelbündel aus etwa 10-15 kleinfingerdicken Teilwurzeln, die etwa 15-30 cm lang werden und sehr leicht abbrechen können. Das Innere der Wurzeln ist weiß. Ernte ab Herbst. Die Zuckerwurzel kann über Winter auf dem Beet verbleiben oder in Sand eingeschlagen gelagert werden. Die Wurzeln sind solange verwendbar, bis sich daran noch keine neuen Triebe gebildet haben. **Verwendung:** Die mehligen, süß schmeckenden Wurzeln werden nur gebürstet und roh verzehrt oder in Milch bzw. Brühe gekocht oder in der Pfanne ausgebacken geges-



sen. Sie können auch wie Möhren oder Schwarzwurzeln zubereitet werden. Die Zuckerwurzeln besitzen einen holzigen Mittelstrang, den man nicht mitessen kann. Am besten sollte man ihn schon vor der Zubereitung entfernen oder nach dem Kochen herauslösen.

Zur Geschichte:

Die alten Ägypter sollen aus den Wurzeln Bier gebraut haben. Die Zuckerwurz wurde seit dem Mittelalter in unseren Breiten angebaut. In einer Zeit, als Zucker für viele Menschen noch unerschwinglich war, stellte sie einen begehrten Zuckerersatz dar und war gleichzeitig als Gemüse hoch geschätzt. Außerdem verwendete man sie zur Sirupgewinnung, geröstet als Kaffeeersatz oder zu Branntwein vergoren. In der Heilkunde wurde Zuckerwurz als Mittel gegen Schwindsucht und Tuberkulose eingesetzt. Nach Einführung der rentableren Zuckerrübe bzw. der leichter lager- und verarbeitbaren Kartoffel wurde das Gemüse aus den Gärten verdrängt.

Rezept-Idee:

Kochen, anschließend 2 Minuten in Butter rösten und dann mit Pfeffer bestreuen oder kochen, danach in einen Teig aus Mehl, Eier und wenig Salz tauchen, mit Pfeffer bestreuen und in Butter backen.

Anhang

Saatguthändler für seltene Sorten:

Blauetikett-Bornträger GmbH, 67591 Offstein, Tel.: 06243/90 53 26

BIOSEM. Susanne Jossi Jutzet und Adrian Jutzet, CH-2202 Chambrelien

Dreschflegel Saatgutversand, Postfach 1213, 37202 Witzenhausen, Tel.: 05542/502744

Genbank des IPK (Institut für Pflanzengenetik und Kulturpflanzenforschung), Sortensammlung, Corrensstraße 3, 06466 Gatersleben, Tel.:0394/850

Kräuterey Lützel. Bioland-Kräuterbau. Gabriele Lauber, Im Stillen Winkel 5, 57271 Hilchenbach-Lützel, Tel.: 02733/3846

Rühlemann's Kräuter & Duftpflanzen, Daniel Rühlemann, Auf dem Berg 2, 27367 Horstedt, Tel.: 04288/928558, Fax: 04288/928559

Küchengarten. Kräuter- und Gemüsesamen für Liebhaber. Reinhold Krämer, Postfach 1511, 73505 Schwäbisch Gmünd, Fax: 07171/39843

SYRINGA Samen und Pflanzen , Blumenwiesenmischungen. c/o Bernd Dittrich, Postfach 1147, 78245 Hilzingen, Tel.: 07739/1452

Gärtnerei Tausendschön. Pflanzen für den ländlichen Garten, Hauptstraße 9, 74541 Vellberg-Großaltdorf, Tel.: 07907/8979. Diese Gärtnerei liefert Pflanzen, kein Saatgut.

Empfehlenswerte Literatur:

Für Hobbygärtner, mit Kulturanleitungen, Pflanzenbeschreibungen, Abbildungen und einigen Rezepten:

Udelgard Körber-Grohne: **Nutzpflanzen in Deutschland**. Kulturgeschichte und Biologie. 490 S., Nikol Verlagsges. (Hamburg, 2001); ISBN 3933203406, € 15,95

Jürgen Dahl (Hrsg.): **Album Benary**. Alte Gemüsesorten. 96 S., Manuscriptum Verlagsbuchhdlg. (Warendorf, 2000); ISBN 3933497590, € 25,-

Brigitte Bartha-Pichler, Markus Zuber: **Haferwurzel und Feuerbohne**. Alte Gemüsesorten neu entdeckt. 159 S., At-Verlag (Aarau, 2002); ISBN 385502765X, € 23,90

Heide Haßkerl: **Schätze aus dem Bauerngarten**. Alte Kulturpflanzen: Anbau, Geschichte, vegetarische Rezepte. 171 S., Pala-Verlag (Darmstadt, 2002); ISBN 3895661740, € 12,80

Eckehard Müller: **100 Gemüsespezialitäten für Garten und Küche**. 142 S., Leopold Stocker Verlag (Graz, 1998), ISBN 3702008039, € 15,80

Kochbücher:

Elisabeth Scotto, Christine Fleurent: **Wiederentdecktes Gemüse.** 95 Rezepte für Genießer. 182 S., Christian Verlag (München, 2002), ISBN 388472584X, € 11,95

Elisabeth Mayer: **Wildfrüchte. Wildgemüse. Wildkräuter.** Erkennen, Sammeln und Genießen. 158 S., Stocker-Verlag (Graz, 2001), ISBN 3702008357, € 15,80

Marianna Buser, Antonia Koch: **Von fast vergessenen Gemüsen, Kräutern und Beeren**. 128 S., Hädecke Verlag (Weil der Stadt, 2002), ISBN 3775003843, € 18,-

Christian Willrich, Elisabeth Döpp, Jörn Rebbe: **Kürbis & Co.** 62 S., Gräfe und Unzer Verlag (München, 2002), ISBN 3774254575, € 6,90

Weitere Adressen:

ARCHE NOAH. Gesellschaft zur Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt und deren Entwicklung. Saatgutverein im österreischischen Schloss Schiltern. Katalog mit alten und seltenen Gemüsearten. Seminare. Vereinstätigkeit zur Erhaltung alter Sorten.
Adresse: Obere Straße 40, A-3553 Schiltern, Tel.: 0043/2734/8626

Pflanzenzucht Wernstein e.V. Patenschaften, Forschungs- und Beratungsstelle zu alten Kulturpflanzen. Adresse: Peter Raatsie, Wernstein 24, 95336 Mainleus, Tel.: 09229/8157

Pro Specie Rara. Béla Bartha, Postfach 95, Ch- 5742 Kolliken, Tel.: 0041/ (62) -7237301

VEN e.V., Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt. Gemeinnütziger Verein. Vereinstätigkeit zum Erhalt alter Nutzpflanzen, Patenschaften, Mitgliederzeitschrift, Tauschliste, Broschüre. Anschrift: c/o Ursula Reinhard, Sandbachstraße 5, 38162 Schandelah, Tel.: 05306/1402

VERN e. V., Verein zur Erhaltung und Rekultivierung von Nutzpflanzen in Brandenburg e. V. , Burgstraße 20, 16 278 Greiffenberg, Tel.: 033334/70232

Veröffentlichungen der Stiftung Naturschutz Berlin:

Umweltkommunikation:
Grundzüge für Weiterbildungen von Umweltreferenten (223 S., 1990, € 5,-)

Schauste - Siehste - Staunste:
Ein Ausflugsbuch für Kinder, Klassen und Familien (124 S., 1985, € 5,-)

Pausenträume:
Hinweise zur Schulhofgestaltung (59 S., 1993, € 1,-)

Grüne Lernorte in Berlin:
Lose-Blatt-Sammlung mit Informationen über Projekte, Aktivitäten, Adressen, Telefonnummern, Kosten, Öffnungszeiten (über 100 S., 2003, € 6,- + Versand € 2,50)

Wildtiere in Not:
Grünstift Special Nr. 22, Ratgeber für Tierfreunde (36 S., 2000, € 1,50)

Der Winter blüht - Kunterbuntes mit Zaubernuß & Co.:
Winterblüher im Garten mit Blütezeiten und Bodenansprüchen (8 Seiten, 1998, € 1,-)

Tee- und Heilkräuter - Zauberkräfte aus dem Biogarten:
Tipps und Tricks zur Heilwirkung und zum Anbau (41 Seiten, 1999, € 3,-)

Petersil und Suppenkraut - ein kleines ABC der Gartenkräuter:
Küchenkräuter und ihre Verwendung, Tipps zum Anbau (51 Seiten, 1999, € 3,-)

Denk-mal Tiergarten:
Geschichte - Bedeutung - Gefahren - Hauptstadtbau (152 S., 1995, € 5,-)

Alle Publikationen können gegen eine Versandkostenpauschale von € 2,- bei der
Stiftung Naturschutz Berlin
Potsdamer Straße 68, 10785 Berlin
Tel.: (030) 26 39 40
E-Mail: mail@stiftung-naturschutz.de
bestellt werden.

grüne lernorte in berlin

Die Sammelmappe stellt über
100 umweltpädagogische Einrichtungen
und Projekte unserer Stadt für die
Unterrichts- und Freizeitgestaltung
vor und ist besonders wertvoll für
Kindergärten und Schulen.

Grüne Lernorte in Berlin
6,- € (zzgl. 2,50 € Versand)

Stiftung Naturschutz Berlin
Potsdamer Str. 68
10785 Berlin
Tel.: (030) 26 39 40
Fax: (030) 261 52 77
www.stiftung-naturschutz.de
E-Mail: mail@stiftung-naturschutz.de

In dieser Broschüre finden Sie Tipps und Tricks zum Anbau, aber auch zur Zubereitung von vergessenen Nutzpflanzen, von denen viele noch „in Omas Garten“ wuchsen. Wer nur einen Balkon sein Eigen nennt, kann auch dort so manche dieser in Vergessenheit geratenen Pflanzen anbauen und so zum Erhalt der Vielfalt in unserer Umwelt und auf dem eigenen Speiseplan beitragen.