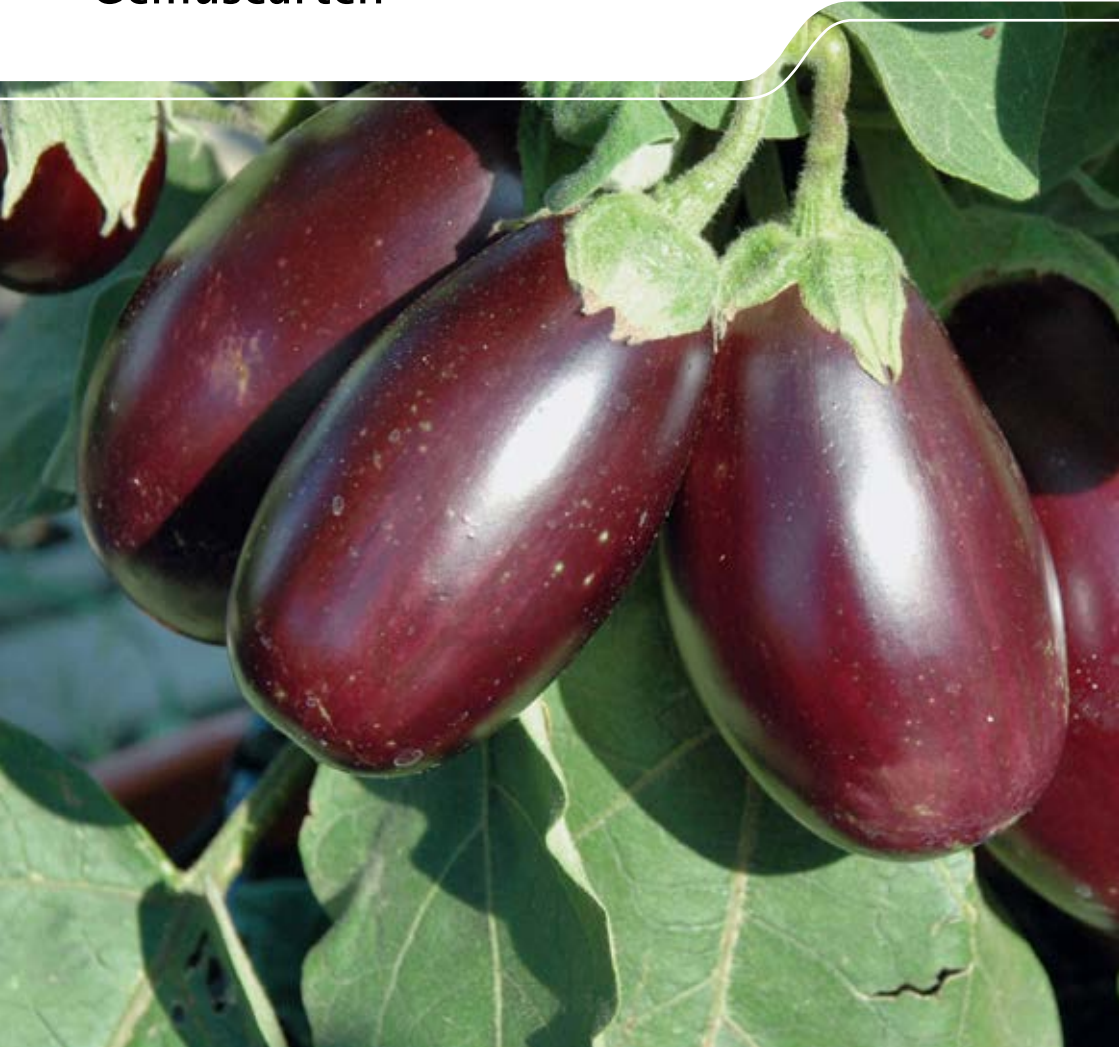


Wenig bekannte Gemüsearten



Hinweis: Ziffern in Klammern beziehen sich auf die Literaturquellen auf Seite 59.

Vorwort

Die im Jahr 2005 erschienene Broschüre »Wenig bekannte Gemüsearten« war eine der erfolgreichsten Veröffentlichungen der Sächsischen Gartenakademie. Für über 30 verschiedene Kulturen wurden alle notwendigen Hinweise zur Herkunft, zum Anbau und zur Verwendung praxisgerecht und leicht verständlich zusammengestellt.

»Wenig bekanntes Gemüse« heißt weder alt und angestaubt noch so unbekannt, dass es keiner kennt. Es bedeutet eher, dass es nur selten in sächsischen Gärten und Küchen zu finden ist.

Es ist oft schwierig, unter den vielen Gemüsearten und -sorten die für ihre Anbauregion günstigste Kultur zu finden. Die Pastinake beispielsweise bereichert gekocht, gebraten oder als Cremesuppe püriert jeden Speiseplan. Früher wurden die stärkehaltigen Rüben in Mengen angebaut, denn sie sind unempfindlicher als die Möhren, vertragen schweren Boden und bleiben weitgehend frei von Krankheiten. »Wenig bekannt« heißt ebenso, dass unser heutiges Ge-

schmackempfinden oft auf die traditionelle Küche eingeschworen ist. Würzige Asia-Salate bereichern schon seit längerer Zeit das Sortiment der milden Blattsalate.

Neues muss oft erst bekannt gemacht werden, bevor es Einzug in die Gärten und auf die Tische der Familien findet.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen bei der Auswahl geeigneter Gemüse für Ihren Garten behilflich sein.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'N. Eichkorn'.

Norbert Eichkorn

Präsident des Sächsischen
Landesamtes für Umwelt,
Landwirtschaft und Geologie

Inhalt

Vorwort	01	Nachtkerze <i>Oenothera biennis</i>	29
Adzukibohne <i>Vigna angularis</i>	03	Neuseeländer Spinat	31
Andenbeere <i>Physalis peruviana</i>	04	<i>Tetragonia tetragonioides</i>	31
Artischocke <i>Cynara scolymus</i>	06	Pac Choi <i>Brassica rapa</i> subsp. <i>chinensis</i>	33
Asia-Salate	08	Patisson <i>Cucurbita pepo</i>	35
Bärlauch <i>Allium ursinum</i>	10	Pastinake <i>Pastinaca sativa</i>	37
Bleichsellerie		Römischer Salat <i>Lactuca sativa</i>	
<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i>	12	var. <i>longifolia</i>	39
Eierfrucht (Aubergine)		Salatrauke <i>Eruca sativa</i> und <i>Eruca vesicaria</i>	41
<i>Solanum melongena</i>	14	Schalotte <i>Allium cepa</i> Aggregatum Grp.	43
Eiskraut		Sommerportulak	
<i>Mesembryanthemum crystallinum</i>	16	<i>Portulaca oleracea</i> subsp. <i>oleracea</i>	45
Erdmandel <i>Cyperus esculentus</i>	17	Spargelbohne	
Gemüsefenchel <i>Foeniculum vulgare</i>		<i>Vigna unguiculata</i> subsp. <i>sesquipedalis</i>	47
ssp. <i>vulgare</i> var. <i>azoricum</i>	18	Teltower Rübchen	
Gemüsezwiebel <i>Allium cepa</i>	20	<i>Brassica rapa sativa</i> mima <i>teltoviensis</i>	48
Haferwurzeln		Violette Möhrensorte 'Beta Sweet'	
<i>Tragopogon porrifolius</i> ssp. <i>porrifolius</i>	21	<i>Daucus carota</i>	50
Limabohne <i>Phaseolus lunatus</i>	22	Winterportulak <i>Montia perfoliata</i>	51
Löffelkraut <i>Cochlearia officinalis</i>	24	Zuckererbse <i>Pisum sativum</i> subsp. <i>sativum</i>	
Malabarspinat <i>Basella alba</i> und		Macrocarbon Grp.	53
<i>Basella rubra</i>	25	Zuckermais <i>Zea mays</i> Saccharata Grp.	54
Mangold <i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>cicla</i>	26	Zuckermelone <i>Cucumis melo</i>	56
Mungbohne <i>Vigna radiata</i> var. <i>radiata</i>	28	Zuckerwurzeln <i>Sium sisarum</i>	58

Adzukibohne

Vigna angularis



Blüte

Bezeichnung

Der Name geht auf die japanische Bezeichnung »adzuki« für diese Bohne zurück. Sie wird auch gelegentlich als Rote Sojabohne bezeichnet.

Herkunft und Geschichte

China, Japan und Korea sind die wahrscheinlichen Herkunftsländer der Adzukibohne. Aus den fernöstlichen Ursprungsgebieten gelangte sie nach Südamerika, den Süden der USA und nach Afrika. Sie ist keine eigentliche Pflanze der Tropen, sondern mehr in den gemäßigten Zonen der Erde angesiedelt. In Japan ist die Adzukibohne die zweitwichtigste Leguminose nach der Sojabohne (3).

Verwendung

Die trockenen Bohnen werden in den Erzeugerländern als Kochbohne verwendet und als »Rotes Mus« gegessen. Ein Teil wird zu Mehl verarbeitet, daraus bereitet man Suppen, Gebäck und süße Getränke.

In Japan werden die Bohnen häufig gemeinsam mit Reis gekocht. Dieses Gericht nennt sich »Adzuki mochi«.

Grüne Hülsen und Bohnen kann man als Salat oder Kochgemüse zubereiten. In einigen Gebieten finden sie auch als Grünfutter und zur Gründüngung Verwendung.

Kulturbeschreibung

Die einjährige Pflanze wächst buschförmig und wird etwa 50 bis 70 cm hoch. Sie gedeiht am besten auf mittleren Böden mit hohem Humusgehalt. Die Temperatursprüche entsprechen etwa denen der Gartenbohne.

In unseren Breiten sollten die Pflanzen in Töpfen vorkultiviert werden. Das Pflanzen bzw. eine Direktaussaat ist nicht vor Mitte Mai durchzuführen. Als Gemüse erntet man die jungen, noch unreifen Hülsen. Die reifen Hülsen sind meist strohfarben. Die Farbe der reifen Bohne geht von gelb über kastanienrot bis braun.



Samen

Andenbeere

Physalis peruviana



Pflanzen Mitte Juli

Bezeichnung

Die Andenbeere wird auch als Kapstachelbeere oder Goldbeere bezeichnet. Sowohl der deutsche als auch der wissenschaftliche Name deuten auf das Ursprungsgebiet der Pflanze in den Anden-gebieten von Peru hin.

Der Name Goldbeere entspricht der goldgelben Farbe der reifen Frucht. Weitere Namen im deutschen Sprachraum sind Anden-Kirsche oder Peruanische Judenkirsche.

Herkunft und Geschichte

Vor über 200 Jahren soll die in den Anden wild wachsende Andenbeere mit Seefahrern nach Südafrika gebracht worden sein (Kapstachelbeere). Ihr hoher Gehalt an Vitamin C dürfte sie als Mittel gegen Skorbut ausgezeichnet und ihre Mitnahme auf den langen Seereisen begründet haben. Dort wurde sie kultiviert und Pflanzen mit großfrüchtigen Beeren selektiert. Heute werden diese in vielen Ländern angebaut. Sie darf nicht mit der bei uns allgemein als Lampionblume (*Physalis alkengengi*) bekannten Zierpflanze verwechselt werden, deren Früchte ungenießbar sind.



Unreife Frucht



Reife Früchte

Verwendung

Die kirschenähnliche orange bis goldgelbe Frucht steckt in einem dünnen, wie aufgeblasen wirkenden Kelch. Sie schmeckt süßherb bis säuerlich, angenehm fruchtig und enthält reichlich Karotin sowie die Vitamine C und B. Andenbeeren sollte man roh verzehren. Sie eignen sich auch hervorragend zum Dekorieren. Die Früchte lassen sich auch einfrieren sowie als Kuchenbelag und Kompott verwenden.

Kulturbeschreibung

Die Kulturführung der Andenbeere entspricht weitgehend der von Tomaten. Die wohl wichtigste Standortbedingung ist ein warmer, sonniger Platz. Weinbauklima behagt ihr am besten. Damit unter unseren klimatischen Bedingungen ausreichend Früchte ausreifen können, ist eine Vorkultur von Jungpflanzen bei Aussaat Mitte März notwendig.

Wenn die Gefahr von Spätfrösten vorüber ist, wird in einem Reihenabstand von 60 bis 70 cm und 50 bis 60 cm in der Reihe ausgepflanzt. Die etwa 1 m hoch werdende Pflanze sollte mit ei-

nem Stab gestützt werden. Zu hohe Stickstoffgaben fördern starkes Laubwachstum, deshalb sind langsam fließende Stickstoffdünger zu bevorzugen. Für regelmäßige Wassergaben ist die Pflanze dankbar.

Ende August sind die ersten Beeren ausgereift, die umhüllenden Kelchblätter werden dann pergamentartig trocken und die Beeren färben sich goldgelb. In der Regel kultiviert man die Andenbeere einjährig. Wer die Pflanze mehrjährig kultivieren möchte, kann sie in mindestens 10 Liter Erde fassenden Kübeln ziehen. Diese werden im Winter in einem hellen, frostfreien Raum aufgestellt. Weil die Pflanzen eine Trockenperiode durchmachen müssen, dürfen sie dann nur sparsam gegossen werden.

Artischocke

Cynara scolymus



Geöffneter Blütenstand

Bezeichnung

Die Griechen nannten die Artischocken »Kinar«, daraus leitet sich der wissenschaftliche Name *Cynara* ab. Die Artbezeichnung *scolymus* deutet auf den fleischigen, als Gemüse verwendeten Blütenboden hin.

Herkunft und Geschichte

Artischocken sind nur in der Kulturform bekannt. Sie wurden im Mittelmeerraum schon in der Antike angebaut und stammen wahrscheinlich von der Wildform *Cynara cardunculus* ab. Den reichen Römern waren sie eine Delikatesse und galten als teure Gemüsespezialität. Im Mittelalter ging die Kenntnis vom Gebrauch der Pflanze wohl verloren. Erst im 15. Jahrhundert wurde sie wieder in Italien bekannt, im 16. Jahrhundert kam sie nach Frankreich und im 17. Jahrhundert gelangte sie nach Deutschland.

Artischocken galten schon immer als teures Gemüse, ihr Verzehr bedeutete »gehobene Lebensart«. Nach dem 18. Jahrhundert geriet die Pflanze in Vergessenheit und erst um das Jahr 1925 wurde sie in Frankreich wieder entdeckt. Heute liegt der Schwerpunkt des Anbaus im Mittelmeerraum.

Verwendung

Von der Artischocke verzehrt man den fleischig ausgebildeten Blütenboden und die unten verdickten Teile der Blütenhüllblätter. Diese haben einen feinherben bis leicht bitteren Geschmack und wirken als Vorspeise appetitanregend.

Von den Inhaltsstoffen ist das *Cynarin* am bedeutsamsten. Es steigert die Gallenabsonderung und hat auf die Leberzellen einen schützenden Einfluss. Die pharmazeutische Industrie verwendet Artischocken-Extrakte in vielen Arzneimitteln gegen Leber-, Gallen- und Blasenerkrankungen. Bei der Zubereitung werden zuerst die unteren Blätter und der Stiel am Blütenansatz abgeschnitten, ebenso die oberen zwei Drittel der dachziegelartig gewachsenen Blätter. Die in der Artischocke befindlichen Blütenfäden entfernt man mit einem Teelöffel, damit der Blütenboden freiliegt. Zum Schluss reibt man die Artischocke mit einer halbierten Zitrone ein. Dadurch bleibt ihre Färbung erhalten. Die so vorbereitete Artischocke kommt in einen Topf (kein Aluminium) mit kaltem Wasser, dem etwas Essig oder Zitronensaft zugesetzt wird. Nach dem Aufkochen salzen und zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen. Die Artischocke ist gar, wenn sich die Hüllblätter problemlos herausziehen lassen.



Gefiederte Blätter mit silbergrauem Laub



Dekorative Blütenknospe

Kulturbeschreibung

Die Artischocke stellt recht hohe Ansprüche an den Standort. Der Boden sollte nährstoffreich und tiefgründig sein. Unter unseren klimatischen Bedingungen ist die Pflanze nicht winterhart. Im Freiland gedeiht sie in sonnigen, geschützten Lagen.

Wegen der kurzen Vegetationsperiode in den mitteleuropäischen Ländern ist eine Vorkultur sinnvoll. Bei Aussaaten im März ist nach etwa 3 Wochen in 10- bis 12-cm-Töpfe zu pikieren. Die Temperatur sollte während der Keimung etwa 22 °C betragen, später um 12 bis 15 °C. Gepflanzt wird Mitte Mai, wenn stärkere Fröste nicht mehr zu erwarten sind, im Abstand von 1 m × 1 m. Eine Vliesauflage schützt bei noch auftretenden tieferen Temperaturen die Pflanzen.

Um eine ordentliche Blütengröße zu erreichen, sollten nicht mehr als 2 bis 3 Stängel mit jeweils 2 bis 3 Blüten belassen werden. Wenn ausreichend Wasser und Nährstoffe zur Verfügung stehen, entwickelt sich die Artischocke recht schnell zu einer großen Pflanze. Im ersten Anbaujahr können ab September die Blütenknospen geerntet werden, im Folgejahr bereits ab Juli.

Die Blüten entwickeln sich nicht alle zur gleichen Zeit. Der richtige Erntezeitpunkt ist erreicht, wenn die Schuppenblätter noch eng anliegen und somit die Knospen noch geschlossen erscheinen. In diesem Stadium ist der Blütenboden noch zart. Im Oktober werden die Stängel kurz über dem Boden abgeschnitten und ein luftdurchlässiger Frostschutz (Stroh, Laub, Mulch, Torf) aufgebracht. Im Kleinanbau kann man die Ballen auch ausgraben und im Keller frostfrei einschlagen.

Knospen oder voll geöffnete Blüten mit längerem Stiel eignen sich auch als Vasenschmuck oder für florale Dekorationen.

Asia-Salate



'Green Boy'

Bezeichnung

Unter der Bezeichnung Asia-Salate, Japanese-Greens oder Oriental-Greens werden in Deutschland verschiedene, meist als Blatt genutzte Gemüse verstanden, die vielfach im asiatischen Raum beheimatet sind, dort genutzt und auch züchterisch bearbeitet wurden und werden.

Herkunft und Geschichte

Die Asia-Salate gehören überwiegend zur Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*). Verschiedene Arten mit unterschiedlichsten Blattformen und Blattfarben werden besonders in Südostasien und China schon sehr lange genutzt.

Verwendung

Während viele asiatische Gewürze sich mittlerweile großer Beliebtheit erfreuen, sind der Aufbau und die Verwendung der Asia-Salate noch weitgehend unbekannt. Verwendet werden in erster Linie die jungen Blätter, seltener auch die Stängel und Blüten. Roh Salaten beigemischt, werden alle Inhaltsstoffe erhalten.

Gewöhnungsbedürftig ist der etwas strenge, mehr oder weniger dominante Kohlgeschmack und die teilweise vorhandene Schärfe.

Bei uns noch weitgehend unbekannt ist die Verwendung von Blattgemüse als Kochgemüse. In asiatischen Ländern wird Gemüse oft nur kurz in der Pfanne gegart, z. B. im Wok. Für diese schonende Art der Gemüsezubereitung sind die Asia-Salate besonders gut geeignet.



'Misome'



'Mizuna Early'



'Green Spray'

Kulturbeschreibung

Als Saatgut werden verschiedene Asia-Salate angeboten, meist Kreuzungen verschiedener *Brassica*-Arten (z. B. Chinakohl, Pak Choi, Senf oder Raps). Die Ansprüche an Boden und Klima sind gering. Die Kulturzeit ist extrem kurz. Sie eignen sich deshalb sehr gut, um zeitliche Anbaulücken zu füllen.

Die Aussaat kann von Anfang April bis Anfang September erfolgen. Der Saatgutbedarf beträgt bei einem Reihenabstand von 15 bis 20 cm 5 bis 10 g/m². Eine breitwürfige Aussaat ist ebenfalls möglich. Bei zu dichtem Stand ist auf 1 bis 3 cm Abstand zu vereinzeln, sonst schieben sich die Pflanzen zu sehr in die Höhe und der Stängelanteil wird zu hoch. Bei genügender Bodenfeuchte und entsprechenden Temperaturen keimen die

Samen in wenigen Tagen. Die Kulturdauer beträgt im Frühjahr und Herbst 35 bis 40 Tage, im Sommer etwa 30 Tage.

Probleme bereitet der Befall mit tierischen Schädlingen, insbesondere mit Erdflöhen. Deshalb ist das Bedecken mit Vlies (Frühjahr oder Herbst) bzw. mit einem Erdflohnetz (Sommer) anzuraten. Bei einer Pflanzenhöhe von 15 bis 20 cm können die Blätter geschnitten werden. Sollte ein zweiter Schnitt erfolgen, müssen die Pflanzen beim ersten Schnitt etwas höher über dem Erdboden abgeschnitten werden. Um über die ganze Vegetationsperiode frische Ware zu ernten, sind in Abständen von etwa 2 Wochen jeweils neue Sätze zu säen.



'Red Giant'



'Tatsoi'

Bärlauch

Allium ursinum



Blühender Bärlauch

Bezeichnung

Der wissenschaftliche Name *Allium* bedeutet Lauch und *ursinum* Bär. Die Verbindung des Namens mit dem Bären beruht wohl auf einem alten Volksglauben, dass die Bären nach dem Erwachen aus dem Winterschlaf bevorzugt Bärlauch als erstes frisches Grün suchten.

Weitere Namen sind Wilder Knoblauch, Waldknoblauch oder Hexenzwiebel.

Herkunft und Geschichte

Bärlauch ist mit der Zwiebel und dem Knoblauch eng verwandt.

In vielen Gegenden Mitteleuropas wächst die Pflanze wild in feuchten Laubwäldern. Sie treibt schon im zeitigen Frühjahr ihre lanzettlichen Blätter aus kleinen Zwiebeln.

Bärlauch gehört zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen in unseren Breiten. In der Verordnung »Capitulare de villis« über die Landgüter Karls des Großen im 8. Jahrhundert wird der Bärlauch bereits erwähnt, ebenso von Hildegard von Bingen (1098–1179). Die Indianer kurierten mit dem »ramp«, dem nordamerikanischen Bärlauch (*Allium tricoccum*) Erkältungen. Im Frühjahr fei-

erten sie sogar ein Ramp-Fest. Im Kaukasus werden die Blütenstände milchsauer eingelegt. Sie heißen dort »Tscheremscha« (16).

Verwendung

Der gesundheitliche Wert des Bärlauchs ähnelt dem des Knoblauchs. Die schwefelhaltigen ätherischen Öle regen die Verdauung an und haben einen günstigen Einfluss auf Galle und Leber. Sie wirken auch vorbeugend bei Arteriosklerose. Der Verzehr von Bärlauch wirkt sich günstig auf die Darmflora aus. Neben Vitamin C ist der Gehalt an Eisen, Schwefel, Magnesium und Mangan von Bedeutung.

Essbar sind Zwiebeln, Blätter und Blüten, wobei die Verwendung der Blätter die häufigste Form ist. Diese werden als Salat oder bei der Zubereitung von Soßen oder Suppen verwendet. Fein gehackt sind sie Bestandteil von Kräuterquark oder Kräuterbutter. Einige Bäcker bieten sogar Bärlauchbrot an.



Bärlauchbestand im Frühjahr

Kulturbeschreibung

Geeignet sind humose, feuchte und kalkhaltige Auenböden. Die Anzucht aus Samen ist recht aufwändig und oft unbefriedigend. Bärlauch benötigt vor der Keimung eine Samenruhe. Die Samen fallen nach der Reife im Sommer auf den Waldboden und sind im Winter dem Frost ausgesetzt. Bei einer Aussaat im Frühjahr fehlen diese unterschiedlichen Temperatureinwirkungen und die Samen keimen nicht. Man muss deshalb nach der Ernte die Samen einer Warmphase und dann einer Kaltphase aussetzen. Dazu sind die Samen mit Sand zu mischen und etwas angefeuchtet etwa 4 Wochen bei 20 bis 25 °C in einem Beutel aufzubewahren. Anschließend wird der Beutel im Kühlschrank bei Temperaturen um 0 °C gelagert. Dann wird in Schalen ausgesät und diese werden bei Temperaturen um 10 °C aufgestellt. Nach dem Auflaufen der Pflanzen kann die Temperatur erhöht werden.

Wesentlich einfacher, sicherer und schneller ist die Kultur mit Zwiebeln. Diese können aus Bärlauchbeständen nach dem Einziehen der Blätter gerodet oder von Samenhandlungen bezogen werden. Auf eine Entnahme aus unseren Wäldern sollte aus Gründen des Schutzes der heimischen Natur verzichtet werden.

Im September erfolgt die Pflanzung der kleinen Zwiebeln im Abstand von etwa 25 × 25 cm. Sie müssen recht tief (5 bis 10 cm) in den Boden kommen. Diese Pflanzen blühen im Folgejahr und bilden Samen. Durch Selbstaussaat entsteht allmählich ein dichter Bärlauchbestand. Eine engere Pflanzung als beschrieben ist möglich und führt schneller zu einem erntefähigen Bestand. Die Ernte erfolgt mit dem ersten Austrieb im Frühjahr. Aus jungen Beständen sollten nur 1 bis 2 Blätter je Pflanze entnommen werden, um die Pflanzen zu schonen. Mit Blühbeginn ist die Ernte einzustellen. Das Einziehen der Blätter nach der Blüte sollte ungestört verlaufen können, damit die Zwiebeln genügend Reservestoffe für das folgende Jahr einlagern können.

Bleichsellerie

Apium graveolens
var. *dulce*



Laub von Staudensellerie

Bezeichnung

Die als Gemüse genutzten, verdickten Blattstiele wurden früher durch Anhäufeln oder Umwickeln mit Stroh oder Wellpappe »gebleicht«. Dadurch erhielten die Stiele eine goldgelbe Farbe. Die heutigen Sorten haben auch ohne »Bleichen« einen hellen Stiel. Deshalb nennt man sie auch »selbstbleichende« Sorten. Die grünstieligen Sorten werden als Stauden-, Stangen- oder Stielsellerie bezeichnet. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird allerdings kaum unterschieden.

Herkunft und Geschichte

Bleichsellerie ist nur als Kulturform bekannt. Er stammt, wie auch Knollensellerie (*Apium graveolens* var. *rapaceum*) und Schnittsellerie (*Apium graveolens* var. *secalinum*), wohl von dem im Mittelmeerraum vorkommenden Sumpfsellerie (*Apium graveolens* var. *graveolens*) ab (5). Diesen nutzten die alten Ägypter als Arzneipflanze. Die Wildform wurde vermutlich von den alten Griechen in Kultur genommen. Sie bekränzten die Sieger sportlicher Wettkämpfe mit Sellerielaub. Von diesen übernahmen die Römer die

Nutzung. Bis zum 16. Jahrhundert diente er hauptsächlich als Arzneipflanze. Danach begann sich durch Auslese der heutige Knollen-, Bleich- und Schnittsellerie herauszubilden.

Verwendung

Beim Bleichsellerie werden die verdickten Blattstiele als Gemüse genutzt. Diese können roh verzehrt, gekocht, gedünstet, geschmort oder gebacken werden. Die Stängelenden und Blattspitzen werden abgeschnitten. An den Stängelenden entfernt man anschließend die Fasern. Roh eignet sich Bleichsellerie als Happen zu kalten Platten mit Käse oder Fisch und in Salaten. Gedippt in delikate Soßen sind sie ein schmackhafter Bissen. Die Stangen können auch wie Spargel zubereitet werden.

Der Geschmack des Bleichselleries ist milder als der des Knollenselleries, aber noch typisch sellerieartig. Bedeutsam ist sein Gehalt an ätherischen Ölen, die den typischen Geruch und Geschmack bewirken.



Stangensellerie

Kulturbeschreibung

Der Anbau entspricht weitgehend dem des wesentlich bekannteren Knollenselleries. Die Pflanze bevorzugt mittelschwere, humose Standorte mit ausgeglichener Bodenfeuchte. An das Klima stellt der Sellerie wenig spezielle Ansprüche. Allerdings sollte während Trockenperioden die Möglichkeit zusätzlicher Wassergaben bestehen. Als Vorfrucht dürfen keine Doldenblütler (*Apiaceae*) wie Petersilie, Dill, Möhre, Fenchel, Liebstöckel oder Kerbel gestanden haben. Auch nach der Kultur sollte eine Anbaupause von etwa 3 Jahren eingehalten werden.

Unter unseren klimatischen Bedingungen ist eine Vorkultur der Pflanzen notwendig. Bei eigener Anzucht muss infolge der langsamen Jugendentwicklung allerdings schon Mitte März ausgesät werden. Dabei sollte die Anzuchttemperatur 16 bis 18 °C betragen und möglichst 14 °C auf längere Zeit nicht unterschreiten. Zeigen sich die ersten Laubblätter, werden die Sämlinge pikiert. Eine gute Nährstoffversorgung durch reichliche Kompostgaben vor der Pflanzung ist Voraussetzung für hohe Erträge.

Die Pflanzung in das freie Land erfolgt ab Mitte Mai, wenn die Gefahr von Spätfrösten vorüber ist. Zeitigere Pflanzungen sollten mit Vlies abgedeckt werden, um die Schossgefahr durch Einwirken tiefer Temperaturen zu vermindern. Bleichsellerie, insbesondere die selbstbleichenden Sorten, wird etwas enger als Knollensellerie gepflanzt, etwa im Abstand 30 × 30 cm.

Während der Hauptwachstumszeit ist auf eine ausreichende Wasser- und Nährstoffversorgung zu achten, gegebenenfalls sollte eine Kopfdüngung mit einem stickstoff- und kalihaltigen Dünger erfolgen.

Die Ernte erfolgt etwa 8 bis 10 Wochen nach der Pflanzung. Geerntet wird die ganze Pflanze, wobei das Laub von den Stängeln zu trennen ist.

Eierfrucht (Aubergine)

Solanum melongena



'Ronde de Valence'

Bezeichnung

Die Früchte der schon vor Jahrhunderten in Kultur genommenen Pflanzen waren weiß und sahen dem Ei ähnlich. Weil sie aus Asien zuerst nach Spanien gelangten, wurden die Früchte auch »Spanische Eier« genannt. Im allgemeinen Sprachgebrauch bezeichnet man sie meist als Auberginen.

Herkunft und Geschichte

Als Ursprungszentren der Eierfrucht werden Indien und China angenommen (15). Auf den Schiffen der Araber soll die Pflanze schon um 1200 nach Spanien gelangt sein. In Europa begann der Anbau im 13. und 14. Jahrhundert, ausgehend von Spanien und Italien. In Deutschland wurde die Eierfrucht erst ab Mitte des vorigen Jahrhunderts bekannt.

Verwendung

Die Eierfrucht ist sehr energiearm, weshalb sie für eine fettreduzierte Ernährung besonders geeignet ist. Ein hoher Anteil fettlöslicher Ballaststoffe kann schädliches LDL-Cholesterin binden. Sie bildet Terpene, welche neben ihrer Funktion als Aromastoffe auch krebshemmende Wirkung besitzen sollen.

Die Aubergine ist eine der Gemüsearten mit dem höchsten Gehalt an Kaffeesäure. Diese wirkt antimikrobiell, antioxidativ und antikanzerogen (29). Der höchste Gehalt an Vitaminen, Nährstoffen und Pflanzeninhaltsstoffen befindet sich direkt unter der Schale. Deshalb sollte die Frucht bei der Zubereitung nicht geschält werden.

Die Früchte lassen sich wegen ihres Solanin- und Bitterstoffgehaltes nicht roh verzehren. Sie haben keinen besonderen Eigengeschmack. Ihr Aroma entwickelt sich erst durch das Würzen beim Zubereiten. Beträufelt man das Fruchtfleisch mit Zitronensaft, verfärbt es sich nicht braun. Eierfrüchte können gedünstet, gegrillt oder gebacken werden.



'Ophelia'

Kulturbeschreibung

Die Eierfrucht ist eine wärmeliebende, einjährige Pflanze, deren erwerbsmäßiger Anbau in unserem Klimabereich nur unter Glas oder Folie möglich ist. An geschützten Stellen in Gebieten mit Weinbauklima kann der Freizeitgärtner aber in Verbindung mit einer Vliesabdeckung mit dem Anbau durchaus erfolgreich sein. Dafür ist eine Vorkultur in Töpfen unabdingbar.

Die Aussaat sollte bereits Anfang März erfolgen, um zur Pflanzzeit Mitte Mai gut entwickelte Jungpflanzen zu haben. Pikiert werden die Sämlinge in 10- bis 12-cm-Töpfe. Der Boden sollte mittelschwer mit einem möglichst hohen Humusanteil sein. Infolge der beschränkten Kulturzeit im Freiland erreichen die Pflanzen nur Höhen von 50 bis 60 cm. Die Reihenentfernung beträgt 60 bis 80 cm bei einem Abstand in der Reihe von 50 bis 60 cm. Die Pflanzen müssen rechtzeitig mit Stäben gestützt werden. An jeder Pflanze werden nur die Haupttriebe und an jedem Trieb 3 bis 4 Früchte belassen. Anfang August sind die ersten Früchte reif.

Geerntet wird, wenn die Früchte die sortenspezifische Farbe mit dem typischen Glanz erreicht haben. Die Samenkörner sollten noch weich und weiß sein. Bei zu starkem Fruchtansatz ist es sinnvoll, zur Entlastung der Pflanze den Behang auszudünnen.



Blüte

Eiskraut

Mesembryanthemum crystallinum



Detail eines Blattes

Bezeichnung

Eiskraut verdankt seinen Artnamen *crystallinum* (lat. kristallartig) den sich durch Verdunstung auf der Pflanze bildenden winzigen Salzkristallen und glänzenden, mit Wasser gefüllten, blasigen Epidermiszellen. Diese geben der Pflanze ein wie mit Eisperlen übersätes Aussehen. Weitere Bezeichnungen sind Kristallkraut oder Eisblume.

Herkunft und Geschichte

Eiskraut ist im südafrikanischen Küstengebiet beheimatet und eng mit der auch bei uns bekannten Mittagsblume (*Mesembryanthemum criniflorum*) verwandt. Eiskraut gelangte in das Mittelmeergebiet, auch nach Indien, Australien und Kalifornien und verwilderte dort.

Verwendung

Der salzig-säuerliche Geschmack ähnelt etwas dem des Neuseeländer Spinats. Salaten verleihen die jungen Blätter und fleischigen Triebe eine erfrischende Note. Unter guten Wachstumsbedingungen breitet sich die Pflanze schnell aus. Unter anderem wird sie am Rande von Wüsten zur Dünenbefestigung angepflanzt. Auf den Kanaren diente sie einst zur Gewinnung von Soda.

Kulturbeschreibung

Eiskraut ist frostempfindlich und stellt hohe Wärmeansprüche. Unter unseren Bedingungen sollte eine Aussaat nicht vor Mitte Mai erfolgen und anschließend die Fläche mit Vlies abgedeckt werden.

Der Reihenabstand sollte 30 bis 40 cm betragen. In der Reihe sind die Pflanzen auf 15 bis 20 cm zu vereinzeln. Eine Vorkultur in Töpfen ist ebenfalls möglich. Sie erhöht die Anbausicherheit und ermöglicht eine frühere Ernte.

Die Ernte beginnt im Juli. Nach dem Ernten bilden sich immer wieder neue Blätter. Diese können bis zum Frosteintritt entnommen werden. Die stark wasserhaltigen Blätter und Triebe welken schnell und müssen deshalb bald verbraucht werden.

Erdmandel

Cyperus esculentus



Erdmandelpflanzen

Bezeichnung

Der etwas mandelartige Geschmack war wohl ausschlaggebend für die Namensgebung. Weitere Bezeichnungen sind Gras-, Ried-, Zulu-, Chufa- oder Tigernuss und Kaffeewurzel.

Herkunft und Geschichte

Die Erdmandel ist von den Arabern nach Südeuropa gebracht worden (28). Die Pflanze hat sich mittlerweile so verbreitet, dass sie in zahlreichen Ländern eher als Unkraut denn als Nutzpflanze angesehen wird. In Nordafrika wird sie noch in geringem Umfang angebaut.



Knolle

Verwendung

Die nur etwa eichelgroße »Nuss« (botanisch eine unterirdische Sprossknolle) besitzt eine runzlige, schwarzbraune Haut, die man vor der Zubereitung abschälen oder im warmen Wasser zwischen den Händen abreiben muss.

Die mandelartig schmeckenden Knöllchen werden roh, gekocht oder geröstet verzehrt. Es lässt sich daraus auch ein hochwertiges Speiseöl gewinnen. Verwandte der Erdmandel sind bei uns als Zimmerpflanze unter dem Namen Cypergras bekannt.

Kulturbeschreibung

Die Pflanze liebt Wärme und tiefgründigen, gut gelockerten, leichten Boden. Sie verträgt auch in gewissem Umfang Trockenheit. Die Vermehrung erfolgt durch Sprossknollen. Diese werden Anfang Mai 5 cm tief im Abstand von etwa 50 x 50 cm ausgelegt. In jede Legestelle kommen ungefähr 5 bis 7 Knöllchen. Die Entwicklungszeit beträgt in unseren Breiten im Mittel 5 Monate.

Im Herbst, nach dem Vergilben der Halme, werden die oberirdischen Teile abgeschnitten und mit der Grabegabel die Wurzelstöcke aus dem Boden gehoben. Ein Teil liefert Pflanzgut für das folgende Jahr.

Gemüsefenchel

Foeniculum vulgare ssp.
vulgare var. *azoricum*



Knolle

Bezeichnung

Im deutschen Sprachraum wird Gemüsefenchel auch als Knollen-, Zwiebel-, Bologneser, Florentiner, Italienischer oder Römischer Fenchel bezeichnet. Der Name leitet sich vom lateinischen *foeniculum* ab (5), dieses wiederum von *foenum* (lat. Heu), was auf das Aussehen des getrockneten Krautes Bezug nehmen könnte.

Herkunft und Geschichte

Fenchel stammt ursprünglich aus Vorderasien und dem Mittelmeergebiet. Älteste Nachrichten über seine Verwendung stammen um 3000 v. u. Z. aus dem Zweistromland. Die alten Griechen scheinen ebenfalls Fenchel kultiviert zu haben, denn sein griechischer Name »marathon« soll sich von den Fenchelfeldern des Ortes Marathon ableiten. Auch die Römer schätzten ihn sehr. Sie kultivierten bereits mehrere Sorten und verbreiteten den Gemüsefenchel bis an die Grenzen ihres Imperiums.

Fenchel war ein Symbol für Erfolg. Im frühen Mittelalter galt er als Mittel gegen Hexerei (23). Heute wird Fenchel als Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze weltweit angebaut.

Verwendung

Charakteristisch sind sein ausgeprägter Geruch und Geschmack, bedingt durch den Gehalt an ätherischen Ölen. Für eine gesundheitsbewusste Ernährung ist Gemüsefenchel besonders geeignet. Er hat nur wenige Kalorien, viele Vitamine, Mineralstoffe und ätherische Öle, welche die Durchblutung und Verdauung fördern und die Nieren- und Lebertätigkeit anregen.

Die Fenchelknolle kann als Rohkost mit verschiedenen Soßen zum Dippen, roh als Salat mit anderem Gemüse oder Obst, gekocht, zum Füllen und Überbacken oder gedünstet als Gemüsebeilage zu Fleisch oder Fisch verwendet werden. Das Fenchelkraut findet ganz oder gehackt zum Würzen oder Dekorieren von Speisen Verwendung.



Erntefähiger Bestand

Kulturbeschreibung

An den Boden stellt Gemüsefenchel nur geringe Ansprüche. Temperaturen zwischen 15 bis 20 °C bieten günstige Wachstumsbedingungen. Hohe Temperaturen und lange Tage sowie Trockenheit fördern das Schossen. Der Anbau sollte nicht nach sich selbst oder anderen Doldenblütlern erfolgen.

Für den Frühanbau ist eine Vorkultur der Jungpflanzen bei Aussaat im März vorteilhaft. Die frühe Pflanzung sollte nicht vor Mitte bis Ende April erfolgen. Eine Abdeckung mit Vlies ist zu empfehlen. Es sollte auf flaches Pflanzen geachtet werden. Später kann die Aussaat auch direkt in das Freiland erfolgen. Für einen Sommeranbau sind schossfeste Sorten (z. B. 'Zefa Fino') zu wählen. Spätester Pflanztermin wäre Anfang August. Der Reihenabstand beträgt etwa 40 cm, der Abstand in der Reihe 20 bis 25 cm. Während der Kultur ist auf eine möglichst gleichmäßige Wasserversorgung zu achten. Mit Beginn der Knollenbildung kann je nach Nährstoffgehalt des Bodens eine Volldüngergabe verabreicht werden.

Nach Ausbildung der Knollen erfolgt die Ernte. Man schneidet diese kurz über der Erde ab. Erntereife Knollen verholzen vor allem im Sommer schnell. Die Blattstiele werden fächerförmig eingekürzt, dabei lässt man einige zarte Herzblätter stehen.

Gemüsezwiebel

Allium cepa



Pflanze, Erntegut

Bezeichnung

Die recht milde Zwiebel findet meist als Kochgemüse Verwendung. Sie wird auch als Fleischerzwiebel bezeichnet.

Herkunft und Geschichte

Als Ursprungsgebiet der Speisezwiebeln wird Mittelasien angenommen. Die ältesten Berichte über Anbau und Verwendung stammen aus dem alten Ägypten aus der Zeit um 3400 v. u. Z. (19). Auch Griechen und Römer nutzten sie als Kulturpflanze. Die ältesten Nachrichten über Anbau und Verwendung in Deutschland stammen dagegen erst aus dem Mittelalter.

Verwendung

Die Gemüsezwiebel ist ein besonders großer Vertreter der Speisezwiebeln. Sie ist sehr saftig und schmeckt angenehm mild. Ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten tragen zu ihrer allgemeinen Beliebtheit bei. Gemüsezwiebeln werden zum Schmoren und Kochen als Gemüse verwendet, auch kombiniert mit anderen Gemüsearten wie z. B. Paprika zu Suppen, als gebackene Zwiebelringe oder gefüllt mit Hackfleisch sowie im Döner Kebap.

Kulturbeschreibung

Gemüsezwiebeln sind recht wärmebedürftig. Deshalb erfolgt der Anbau vorwiegend in den Mittelmeerländern, insbesondere in Spanien. Mittlerweile werden auch bei uns verschiedene Sorten wie z. B. 'Exhibition', 'Alisa Craig' oder 'The Kelsae' angeboten.

Bei Direktaussaat im Freiland reicht die Dauer der Vegetation in unseren Breiten oft nicht aus, um die volle Größe zu erreichen. Deshalb empfiehlt sich eine Vorkultur. Diese erfolgt ab Mitte bis Ende Februar in Saatschalen oder direkt in Anzuchttopfen. Die Zwiebeln werden recht warm angezogen. Zumindes bis zum Zweiblattstadium sollte die Temperatur nicht unter 15 °C fallen. Ungefähr in diesem Stadium werden die in den Saatschalen aufgelaufenen Zwiebeln in Töpfe pikiert. Die Pflanzung erfolgt Ende April. Eine gute Nährstoffversorgung, genügend Wasser und viel Sonne sind wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Kultur.

Beginnt das Laub abzusterben, haben die Zwiebeln ihre volle Größe erreicht. Es kann je nach Bedarf schon früher für den sofortigen Gebrauch geerntet werden. Für eine längere Lagerung sind die Zwiebeln ohnehin nicht geeignet.

Haferwurzel

Tragopogon porrifolius
ssp. *porrifolius*



Haferwurzel

Bezeichnung

Weitere Bezeichnungen im deutschen Sprachraum sind Bocksbart, Markwurzel, Milchwurzel oder Weißwurzel. Aus dem Gattungsnamen *Tragopogon* (griech. trako: Bock, pogon: Bart) ist die Bezeichnung Bocksbart abgeleitet. Weil die Wurzeln im Gegensatz zur Schwarzwurzel hell sind, entstand die Bezeichnung Weißwurzel.

Herkunft und Geschichte

Die Haferwurzel ist eine alte Kulturpflanze in Südosteuropa und Nordafrika. Schon Dioskurides, der Verfasser der berühmten »Materia Medica«, schrieb im 1. Jahrhundert über sie (2). In unseren Breiten hat Albertus Magnus die Haferwurzel im 13. Jahrhundert erstmalig erwähnt (14). Seit Mitte des 16. Jahrhunderts wird über ihren Anbau berichtet. In Deutschland scheint die Haferwurzel kaum bedeutungsvoll gewesen zu sein. Im 19. Jahrhundert wurde sie von der Schwarzwurzel abgelöst.

Verwendung

Die Zubereitung erfolgt wie die der Schwarzwurzel. Die Wurzeln werden geschält, gedünstet und als Beilage für Fleisch- oder Kartoffelgerichte verwendet. Sie schmeckt weniger aromatisch

und intensiv als die Schwarzwurzel. Verbleiben Wurzeln im Boden, kann man die gebleichten Schösslinge ebenfalls nutzen.

Kulturbeschreibung

An das Klima stellt die Pflanze keine besonderen Anforderungen. Der Boden sollte tiefgründig und steinfrei sein. Die Aussaat kann sehr früh im Jahr erfolgen, sobald der Boden abgetrocknet ist. Der Reihenabstand beträgt etwa 30 cm, in der Reihe ist nach dem Auflaufen auf 10 cm zu vereinzeln. Bei Trockenheit sollte gewässert werden, sonst kann das Schossen der Pflanzen einsetzen. Wurzeln geschosster Pflanzen sind holzig.

Die Ernte darf nicht zu früh erfolgen, weil im Herbst noch ein deutlicher Massezuwachs erfolgt. Die Wurzeln brechen leicht, deshalb sind sie tief auszugraben.

Die Wurzeln sind winterhart und können auch im Boden verbleiben. Um diese auch bei Frost ernten zu können, sollte der Boden zu Winterbeginn mit organischem Material bedeckt werden. Um gebleichte Schösslinge zu erhalten, häufelt man die Pflanzen, deren Laub man im Herbst abgeschnitten hat, 10 bis 15 cm hoch an.

Limabohne

Phaseolus lunatus



Jungpflanze aus Vorkultur

Bezeichnung

Die Limabohne verdankt ihren Namen der Hauptstadt von Peru. Eine weitere Bezeichnung Mondbohne nimmt Bezug auf die mondformig geformten Hülsen.

Botanisch werden zwei Varietäten unterschieden: die etwas größere und robustere *Phaseolus lunatus* var. *macrocarpus*, auch Birmabohne oder Sichelhülsige Bohne genannt, und die kleinere *Phaseolus lunatus* var. *lunatus*, auch Mondbohne, Sievabohne, Rangoonbohne, Karolinabohne oder Kapbohne genannt. Die Bezeichnung Limabohne oder Mondbohne wird meist für beide Varietäten verwendet (3).

Herkunft und Geschichte

Die Limabohne hat wahrscheinlich ihren Ursprung in Mittel- und Südamerika. Samenfunde aus Peru werden in die Zeit von etwa 5000 v. u. Z. datiert. Die Spanier berichteten, dass bei den Inkas die farbigen, dekorativ gemusterten Limabohnen als Spielbohne, die weißen, essbaren Limabohnen als Speise der herrschenden Klasse vorbehalten waren und die Gartenbohnen

(*Phaseolus vulgaris*) dem gemeinen Volk als Speise dienten. Es wird angenommen, dass die Limabohne durch Sklavenhändler nach Afrika gelangte und sich von dort in die Tropen und Subtropen der ganzen Welt verbreitet hat (3).

Verwendung

Die Samen der farbigen Formen enthalten relativ große Mengen des Blausäureglycosides Phaesolunatin (Linamarin). Die Samen müssen durch Kochen und Wegschütten des Kochwassers entgiftet werden. Besonders viel Blausäureglycosid enthalten die Samenschalen. In den Samen mit weißer Schale sind nur geringste Mengen Linamarin enthalten, sie sind deshalb ungiftig.

Jung gepflückte Bohnen zeichnen sich wegen ihrer zarten Hülsen und der milchreifen Samen besonders aus. Die noch kernweichen Samen werden überwiegend als Frischgemüse, seltener als Konservengemüse verwendet. Die reifen, harten Samen ergeben, gekocht mit Reis oder Mais, ein wichtiges Nahrungsmittel in den Anbauländern.



Hülsen

Kulturbeschreibung

Die Limabohne gedeiht nur in warmen Gebieten mit Weinbauklima. An den Boden stellt sie keine besonderen Ansprüche.

Bei Temperaturen unter 15 °C keimen die Samen erst nach 4 bis 6 Wochen. Deshalb ist eine warme Vorkultur in Töpfen zu empfehlen. Je Topf werden 3 bis 4 Samen abgelegt. Das Ausplan-

zen sollte erst Ende Mai erfolgen. Der Reihenabstand beträgt etwa 50 cm, in der Reihe ungefähr 25 cm.

Die Ernte junger Hülsen beginnt je nach Witterung Ende Juli/Anfang August. Weil die Pflanze ständig neue Hülsen ausbildet, erstreckt sich die Ernte über mehrere Wochen.



Samen der Limabohne

Löffelkraut

Cochlearia officinalis



Junge Blätter von Löffelkraut

Bezeichnung

Der Gattungsname leitet sich vom lateinischen *cochlear* (Löffel) ab. Die Bezeichnung Löffelkraut ist auf die löffelartige Form der Blätter zurückzuführen. Ein weiterer Name Skorbuckkraut weist auf die frühere Verwendung gegen Vitaminmangel, insbesondere der Seefahrer auf ihren langen Fahrten, hin. Der kresseartige Geschmack der Blätter führte zu dem Namen Löffelkresse. Weitere Bezeichnungen im deutschen Sprachraum sind Bitterkresse, Lungenkresse, Quellenkraut oder Scharbocksheilkraut.

Herkunft und Geschichte

Löffelkraut kommt an den Küsten des Atlantiks sowie der Nord- und Ostsee vor. Von den Seefahrern wurde es eingesalzen und auf langen Seereisen vorbeugend gegen Skorbut mitgenommen. Schon die Wikinger sollen sich diese Eigenschaft auf ihren Seefahrten zunutze gemacht haben. Von den Seefahrern wurde es später auch über die ganze Welt verbreitet.

Verwendung

Der Geschmack wird in erster Linie durch Senföle bestimmt. Aus den frischen, jungen Blättern lässt sich ein schmackhafter Salat zubereiten. Der etwas scharfe, leicht salzige Geschmack

kann durch Mischen mit anderen Salatgemüsen gemindert werden. Die jungen Blätter schmecken auch als Brotbelag, fein geschnitten in Kräuterquark und in grünen Soßen.

In der Volksmedizin hat die Pflanze als Vitamin-C-Träger Bedeutung. Sie wird auch als harntreibendes Mittel bei Gicht, bei Rheuma und Magenbeschwerden eingesetzt. Als »Spiritus Cochleriae« fand das Kraut bei Erkrankungen des Zahnfleisch Verwendung (21).

Kulturbeschreibung

Der Boden sollte genügend Humus enthalten und ausreichend Feuchtigkeit speichern können. Die Pflanze ist frosthart, somit können die Blätter auch in milden Wintern geerntet werden. Selbst unter Schnee bleibt die Pflanze grün.

Die Aussaat erfolgt im zeitigen Frühjahr oder im Spätsommer. Der Reihenabstand beträgt etwa 20 cm, an Saatgut wird knapp 1 g/m² benötigt. Bei Trockenheit ist regelmäßig zu bewässern. Um tierische Schädlinge, insbesondere Erdflöhe, abzuhalten, ist ein Abdecken mit Vlies bzw. mit engmaschigen Netzen sinnvoll.

Die Ernte erfolgt kurz vor der Blüte. Unter günstigen Bedingungen kann mehrere Jahre geerntet werden.

Malabarspinat

Basella alba und
Basella rubra



Malabarspinat

Bezeichnung

Sowohl der Gattungsname *Basella* als auch die deutschen Bezeichnungen Indischer Spinat und Malabarspinat weisen auf die Heimat der Pflanze hin. Gelegentlich wird er auch als Ceylon- oder Rankenspinat bezeichnet.

Herkunft und Geschichte

Das südliche Asien wird als Ursprungsland angesehen (18). Vermutlich wurde die Pflanze von spanischen und portugiesischen Sklavenhändlern im 17. Jahrhundert verbreitet. Als Kulturpflanze ist sie mittlerweile in den tropischen und subtropischen Regionen Asiens, Afrikas und Amerikas verbreitet. In Frankreich war die Pflanze bereits im 19. Jahrhundert bekannt (9).

Verwendung

Nach dem Entfernen der harten Stiele und anschließendem Waschen werden die Blätter als Kochgemüse wie Spinat zubereitet. Die etwas schleimige Konsistenz ist ein wenig ungewohnt. Die Blätter können auch blanchiert und mit Sahne püriert als Soße angerichtet werden. Neben der Verwendung als Gemüse können die Pflanzen auch als dekorative weiß- (*B. alba*) und rotblühende (*B. rubra*) Zierpflanze im Garten genutzt werden.

Kulturbeschreibung

Malabarspinat ist eine rankende, mehrjährige Pflanze. Der Anbau als Gemüse erfolgt in unseren Breiten einjährig. Die Triebe können mehrere Meter lang werden. Die Vermehrung erfolgt meist durch Samen. Eine Vorkultur unter Glas ist vorteilhaft. Die Aussaat erfolgt im März. Die Anzucht in Töpfen sollte recht warm bei 22 bis 25 °C geschehen.

In unseren Regionen sind vollsonnige, warme und windgeschützte Lagen zu bevorzugen. Gepflanzt wird erst, wenn die Gefahr von Nachtfrösten vorüber ist. Der Reihenabstand beträgt etwa 40 cm, in der Reihe ungefähr 20 cm. Mit Beginn des Rankens müssen die Pflanzen Stäbe als Rankhilfe erhalten.

Eine ausreichende Wasserversorgung während der Sommermonate und mehrmaliges Zurückschneiden der Triebe fördern die Blattproduktion. Geerntet werden die jungen, fleischigen Blätter mit 10 bis 20 cm langen Trieben.

Mangold

Beta vulgaris subsp. *cicla*



'White Silver 2'

Bezeichnung

Die Deutung des Namens ist unklar. Er soll eventuell auf den altdeutschen Personennamen Managold (Vielherrscher) zurückgehen.

Weitere Namen im deutschen Raum sind Römischer Kohl oder Beißkohl.

Mangold gibt es als Schnitt- oder Blattmangold (*Beta vulgaris* subsp. *cicla* var. *cicla*) und Stiel- oder Rippenmangold (*Beta vulgaris* subsp. *cicla* var. *flavescens*).

Herkunft und Geschichte

Mangold hat sich aus einer Wildform der Gattung *Beta*, vermutlich *Beta vulgaris* subsp. *maritima* (Seemangold, Wild-Bete), entwickelt, zu der auch unsere Runkel- und Zuckerrüben sowie Rote Bete gehören. Wahrscheinlich ist Mangold schon seit zweitausend Jahren bekannt, denn im 8. Jahrhundert v. u. Z. kultivierten ihn die Babylonier. Nach Deutschland kam Mangold durch die Römer.

Der aus dem Osten eingeführte Spinat verdrängte im 16. Jahrhundert allmählich den Mangold. In mehreren europäischen Ländern ist der Anbau von Mangold aber noch heute verbreitet, während er in Deutschland kaum noch Bedeutung hat.



'Rhubarb Chard'



'De Bolster'



'Bright Lights'

Verwendung

In den wertbestimmenden Inhaltsstoffen ist Mangold etwa mit Spinat vergleichbar. Weil die Haupternte in die lichtreichen Sommermonate fällt, ist die Gefahr von Nitratanreicherungen im Blatt gering. Die Blätter lassen sich wie Spinat zubereiten. Sie schmecken etwas herzhafter und strenger als Spinat. Die Stängel können wie Spargel oder Schwarzwurzel zubereitet werden. Die dünne Haut der Stiele sollte man vorher entfernen.

Rot- und buntstielige Sorten haben darüber hinaus noch einen Zierwert im Garten. Sie können durchaus auch ein dekorativer Blickpunkt in Staudenbeeten sein.

Kulturbeschreibung

Mittelschwere, tiefgründige Böden in gutem Humuszustand sind für den Anbau besonders geeignet. Nach sich selbst und anderen Gänsefußgewächsen (*Chenopodiaceae*) wie Spinat und Rote Bete sollte eine mehrjährige Anbaupause eingehalten werden.

Es gibt mittlerweile zahlreiche Sorten. Bei Schnittmangold mit dünnen Stielen und zarten Blattrippen wäre z.B. die Sorte 'Grüner Schnitt' zu nennen. Die Sorten 'Lukullus' und 'Silber' mit

stärkeren Blattstielen und grünen bis gelbgrünen gewellten, etwas derberen Blättern können als Schnitt-, aber auch als Stielmangold genutzt werden. Stielmangold wie z. B. 'Rhubarb Chard' oder 'Vulkan' mit dunkelgrünen derben Blättern und hellen, roten oder farbigen dicken Blattstielen hat außerdem noch einen hohen Zierwert.

Eine kräftige organische Düngung mit Kompost ist vorteilhaft. Die Aussaat erfolgt von Ende April bis Juni direkt in das freie Land. Bei Schnittmangold sollte ein Reihenabstand von etwa 30 cm, bei Stielmangold von 40 bis 50 cm gewählt werden. In der Reihe ist Schnittmangold auf 15 bis 20 cm, Stielmangold auf 25 bis 30 cm zu vereinzeln.

Eine gute Wasserversorgung und eine Volldüngergabe während der Hauptwachstumszeit sichern Entwicklung und Wachstum. Auf Grund der hohen Blattmasse unterdrückt Mangold das Unkraut recht gut.

Nach etwa 10 Wochen kann die Ernte erfolgen, wobei die Herzblätter geschont werden sollten. So sind mehrere Ernten möglich. Nach milden Wintern ist im Frühjahr noch ein Schnitt möglich, später schosst die Pflanze.

Mungbohne

Vigna radiata var. *radiata*



Pflanze

Bezeichnung

Mung ist der indische Name für die Mungbohne. Im deutschen Sprachraum wird sie auch als Jerusalembohne bezeichnet.

Herkunft und Geschichte

Die Mungbohne stammt wahrscheinlich vom indischen Subkontinent. Hier wird sie seit mehreren tausend Jahren angebaut. Von dort erfolgte ihre Verbreitung nach Süd- und Ostasien, vor allem nach China. Erst viel später gelangte sie nach Australien, Ostafrika und Amerika.

Verwendung

In Indien steht die Kornnutzung im Vordergrund. Die Trockenbohnen werden zu Suppen oder Brei gekocht. Außerdem wird daraus noch Mehl hergestellt, welches für verschiedene Gerichte und zur Herstellung von Nudeln und Backwaren verwendet wird. Halbe Bohnen werden in Indien in etwas Fett geröstet und zum Tee angeboten, grüne Hülsen als Salat oder Gemüse zubereitet.

Die Körner finden, besonders in China und den USA, in zunehmendem Umfang zur Erzeugung von Mungsprossen Verwendung. Schließlich

werden Mungbohnen auch in der Volksmedizin gegen Blähungen, Rheumatismus und bei Erkältung angewendet.

Kulturbeschreibung

Als Pflanze südlicher Länder stellt die Mungbohne hohe Temperatursprüche. Somit ist der Anbau in unseren Regionen nur mit zusätzlichem Schutz (Folie oder Glas) sinnvoll. Eine Vorkultur in Töpfen sollte erfolgen. Um eine bessere Standfestigkeit zu erzielen, sind die Pflanzen bei einer Höhe von etwa 30 cm anzuhäufeln. Je nach Verwendungszweck erfolgt die Ernte. Die Trockenreife der Bohnen ist erst im September erreicht.



Vorgekeimte Sprossen

Nachtkerze

Oenothera biennis



Blühende Nachtkerzen

Bezeichnung

Die großen, gelben Blüten öffnen sich in den Abendstunden und dürften zur Namensgebung geführt haben. Die Pflanze wird auch Rapontika genannt, darf aber nicht mit der Rapunzel-Glockenblume (*Campanula rapunculus*) verwechselt werden, deren Wurzeln im ersten Winter ebenfalls essbar sind.

Von den zahlreichen weiteren Bezeichnungen seien Gelbe Rapunzel, Roter Sellerie, Gelber Nachtschatten, Nachtschlüsselblume, Nachtstern, Abendblume, Rübenwurzel, Schinkenkraut, Stolzer Heinrich oder Weinblume genannt.

Herkunft und Geschichte

Die Nachtkerze ist in Peru beheimatet, gelangte nach Nordamerika und wurde wohl im 17. Jahrhundert nach Europa eingeführt. Hier baute man sie in beschränktem Umfang als Wurzelgemüse an. Dieses galt als sättigend und wohlschmeckend.

In ihrer Heimat wurde die Pflanze von verschiedenen Indianerstämmen genutzt. Sie bereiteten aus Blättern und Wurzeln eine nahrhafte Speise zu. Die ölhaltigen Samen wurden zu einem Brei zerstampft und wegen ihrer Heilkraft genutzt. In England anfangs als Gartenblume eingeführt,

verwilderte sie und verbreitete sich über ganz Europa. Hier schmückt sie heute mit ihren leuchtend gelben Blütenkerzen Wegränder, Ödflächen, Steinbrüche und Kiesgruben.

Verwendung

Die zweijährige Pflanze bildet im ersten Jahr fleischige, verästelte Wurzeln, die von Herbst bis zum folgenden Frühling essbar sind. Mit der dann einsetzenden Blütenbildung verholzen die Wurzeln und werden damit für den Verzehr unbrauchbar. Die Wurzeln können wie Sellerie als Salat verwendet oder wie Schwarzwurzel geschält und gedünstet als Gemüse zubereitet und mit weißer Soße angerichtet werden. Die Samen liefern ein wertvolles Öl mit einem hohen Anteil an Linolsäure und Gamma-Linolensäure. Qualitativ hochwertiges, kaltgepresstes Nachtkerzenöl liefert essentielle Fettsäuren, welche vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Sein Einsatz in der Naturheilkunde ist ungemein vielfältig. So wird es z. B. bei Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis, Bluthochdruck, Migräne oder rheumatischen Beschwerden angewendet (26).

Kulturbeschreibung

Die Pflanze bevorzugt einen leichten, sandigen Boden und ist außerordentlich anspruchslos. Die Aussaat erfolgt Ende April bis Ende Mai. Bei zu früher Aussaat können die Pflanzen schon im ersten Anbaujahr Blüten bilden und die Wurzeln verholzen.

Relativ starke Wurzeln erreicht man durch Pflanzung von Sämlingen, indem man deren Seitenwurzeln entfernt. Der Reihenabstand beträgt 20 bis 25 cm, in der Reihe ist auf etwa 15 cm zu vereinzeln.

Die Ernte der Wurzeln erfolgt von Herbst bis Frühjahr. Diese sind frosthart und können somit im Boden verbleiben.



Wurzel

Neuseeländer Spinat

Tetragonia tetragonioides



Jungpflanzen

Bezeichnung

Der wissenschaftliche Name leitet sich von «tetragonia» (Viereck) ab und nimmt Bezug auf die charakteristische Form der Früchte, in denen sich in mehreren Fächern die Samen befinden.

Herkunft und Geschichte

Heimat des Neuseeländer Spinats sind die Küstenregionen Neuseelands, Tasmaniens sowie Süd- und Westaustraliens. Von dort gelangte er schon recht früh nach Südamerika und Japan. Ende des 18. Jahrhunderts kam die Pflanze nach Europa (1). Neuseeländer Spinat gehört zu den Eiskrautgewächsen (*Aizoaceae*). Diese sind vor allem in den Trockengebieten Australiens und Südafrikas verbreitet. In Deutschland wird die Pflanze ab und an als Sommerspinat in Haus- und Kleingärten angebaut.

Verwendung

Geschmacklich ähnelt der Neuseeländer Spinat dem heimischen Blattspinat, schmeckt aber kräftiger und intensiver. Verwendet werden die jungen Triebspitzen. Weil er überwiegend im Sommer kultiviert wird, spielen zu hohe Nitratgehalte kaum eine Rolle.

Die Zubereitung erfolgt wie beim Spinat. Die Triebspitzen mit den jungen Blättern werden gewaschen, in Salzwasser kurz aufgekocht und mit kaltem Wasser abgeschreckt. Anschließend kann das Gemüse noch in heißem Olivenöl geschwenkt werden.

Kulturbeschreibung

Die frostempfindliche Pflanze bevorzugt leicht erwärmbare Böden mit hohem Humusgehalt und gutem Wasserhaltevermögen. Außer Eiskraut (*Mesembryanthemum crystallinum*) gehören der Familie der Eiskrautgewächse keine weiteren bei uns kultivierten Gemüse an, sodass es in Bezug auf eine Fruchtfolge keine Probleme gibt. Der recht hohe Nährstoffbedarf muss durch ausreichende Zufuhr organischer Substanz und ein bis zwei Stickstoffgaben im Sommer abgedeckt werden.

Weil die Pflanzen eine recht lange Jugendentwicklung haben, ist eine Vorkultur sinnvoll. Das hartschalige Saatgut sollte einen Tag vorgequell werden. Je Topf werden Anfang bis Mitte März 2 bis 3 Korn ausgelegt. Abhängig von der Temperatur beträgt die Keimdauer 10 bis 20 Tage. Die Pflanzung erfolgt erst nach den »Eisheiligen« mit einem Reihenabstand von 80 bis 100 cm und etwa 50 cm in der Reihe. Eine Aussaat direkt in das freie Land ist frühestens ab Mitte April möglich. Bei der langen Keimdauer um diese Zeit erscheinen die Pflanzen meist erst nach Mitte Mai. Anfangs wachsen die Pflanzen langsam. Während Trockenperioden muss gewässert werden.

Die Ernte beginnt Anfang Juli und kann je nach Bedarf bis zum Frost fortgesetzt werden. Die Triebspitzen sollten höchstens 10 cm lang sein. Mit dem Abschneiden der Triebspitzen wird die weitere Seitentriebbildung gefördert.



Bestand



Triebbildung

Pac Choi

Brassica rapa
subsp. *chinensis*



Pac Choi

Bezeichnung

Der chinesische Name Pac Choi bedeutet »Weißes Gemüse« (8). Die weißen Blattstiele und Blattnerven weisen darauf hin. Im deutschen Sprachraum wird er auch als Chinesischer Senfkohl, Pekingkohl oder Blätterkohl bezeichnet.

Herkunft und Geschichte

Pac Choi ist eine alte Kulturpflanze, wahrscheinlich aus Mittelchina. Um 1880 soll diese nach Japan gelangt sein. Wann er nach Deutschland kam, ist nicht bekannt. Vor ungefähr 150 Jahren wird allerdings schon eine neue Kohllart als Pac Choi beschrieben (10). Durch in Holland lebende Asiaten gelangte er vermutlich dorthin und wird heute in geringen Mengen auch dort angebaut. In Japan, China und Korea hat Pac Choi eine groÙe Bedeutung als Gemüse.

Verwendung

Durch seine guten Geschmackseigenschaften und zahlreichen Möglichkeiten der Zubereitung ist Pac Choi ernährungsphysiologisch durchaus bedeutsam. Der typische Kohlgeschmack ist nur wenig ausgeprägt. Nach kurzem Blanchieren eignet sich das fein geschnittene Blatt als Salat.

Üblicher ist aber der Verzehr als Kochgemüse, ähnlich Spinat oder Wirsing. Dieses eignet sich als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten. Wegen seines Eigengeschmacks sollte Pac Choi nur sparsam gewürzt werden. Die fleischigen Blattrippen können auch wie Spargel zubereitet werden.

Kulturbeschreibung

Wegen seiner schnellen Entwicklung und damit kurzen Wachstumszeit von 6 bis 8 Wochen eignet sich Pac Choi gut als Vor- oder Nachkultur. Trotz toleranter Sorten gegenüber der Kohlhernie sollte ein Anbau möglichst nicht nach Kreuzblütlern erfolgen. Sandiger bis lehmiger, nährstoffreicher, humoser Boden ist für den Anbau besonders geeignet.

Weil die Pflanze sehr schnell wächst, ist sie auf eine optimale Nährstoffversorgung angewiesen. Alle Gebiete, in denen Kohl angebaut wird, sind auch für den Anbau von Pac Choi geeignet. Er ist wie Chinakohl eine Langtagspflanze. Trotz Züchtung schossfester Sorten ist ein Anbau unter Langtagsbedingungen und niedrigen Temperaturen ein Risiko. Die Pflanze kann auf solche

äußeren Bedingungen mit Schossen reagieren. Niedrige Temperaturen zur Ernte schaden allerdings nicht.

Die Pflanzung vorkultivierter Pflanzen sollte der Direktsaat vorgezogen werden. Während der Keimphase dürfen die Temperaturen möglichst nicht unter 20 °C sinken, danach nicht unter 15 °C. Gut wüchsige, nicht zu große Pflanzen werden ab Mitte Mai in den Boden gebracht. Frühe Pflanzungen sind mit Vlies zu überdecken. Spätere Sätze werden mit einem engmaschigen Netz bedeckt, um Schädlinge fernzuhalten. Bis Mitte August können weitere Sätze folgen. Der Reihenabstand beträgt je nach gewünschtem Erntegewicht 30 bis 40 cm, der Abstand in der Reihe 20 bis 25 cm. Eine Kopfdüngung ist notwendig, um ein zügiges Wachstum zu ermöglichen. Der Erntezeitpunkt hängt von der gewünschten Größe des Erntegutes ab. Mini Pac Choi können schon ab einem Gewicht von 100 g geerntet werden. Wer Wert auf kräftige Blattrippen legt, wird die Pflanze erst bei einem Kopfgewicht von 600 bis 800 g ernten.



Patisson

Cucurbita pepo



Junge Früchte

Bezeichnung

Die eigentümlichen, flachrunden Früchte erinnern mit ihrer Form an Bischofs- oder Kaisermützen, aber auch an Ufos (fliegende Untertassen). Sie werden im deutschen Sprachraum mitunter auch so genannt.

Herkunft und Geschichte

Ursprungsgebiete von *C. pepo* sind das nördliche Mexiko und der Osten der USA (19). Inzwischen sind zahlreiche Varietäten entstanden, weil Kreuzungen zwischen ihnen ohne Schwierigkeiten gelingen. Diese haben sich mittlerweile über alle Kontinente ausgebreitet.

Verwendung

Zum Verzehr geeignet sind vor allem die jung geernteten, kleinen Früchte mit einem Durchmesser von etwa 3 bis 8 cm, je kleiner, umso besser. Große Früchte sind nicht mehr zart genug und erfüllen dann nur noch dekorative Zwecke. Das Fruchtfleisch junger Früchte hat kaum einen Eigengeschmack und ähnelt darin den Zucchini-Früchten. Ähnlich Zucchini können die kleinen Früchte gekocht, gedünstet, gebraten oder gebacken werden, meist in Mischung mit anderen

Gemüsearten wie Tomaten, Paprika und Zwiebeln. Die verwendeten Gewürze bestimmen den Geschmack. Mini-Patisson mit einer Größe zwischen 3 und 5 cm können wie Gewürzgurken konserviert werden.

Kulturbeschreibung

Patisson bevorzugt ähnlich Gurke und Zucchini humusreiche, leicht erwärmbare, mittelschwere Böden. Die Pflanzen sind frostempfindlich und wärmebedürftig, allerdings nicht ganz so wärmebedürftig wie die Gurke. Der Anbau sollte nicht nach sich selbst oder anderen Kürbisgewächsen (*Cucurbitaceae*) erfolgen.

Vor der Pflanzung ist es zweckmäßig, in den Boden Kompost als langsam fließende Nährstoffquelle unterzumischen. Die Jungpflanzen werden vorkultiviert. Die Aussaat erfolgt Ende April mit je 2 Korn pro 8- bis 9-cm-Topf. Die Töpfe werden zur Aussaat nur bis zur Hälfte mit Erde gefüllt. Wenn die Sämlinge über den Topfrand hinausgewachsen sind, wird die restliche Erde aufgefüllt. Die Temperatur während der Keimung sollte mindestens 22 °C, später um 18 °C betragen. Zur Pflanzung muss der Topf gut durchwur-

zelt, die Pflanzen aber noch nicht zu groß sein, weil diese schlechter anwachsen. Als günstig erweist es sich, 2 bis 4 Wochen vor der Pflanzung schwarze Mulchfolie auf die vorgesehenen Reihen aufzulegen, damit sich der Boden darunter schneller erwärmen kann und gleichzeitig das Unkraut unterdrückt wird.

Gepflanzt wird frühestens Mitte Mai mit anschließender Vliesauflage. Zur Pflanzung schneidet man entsprechend der Topfgröße Löcher in die Folie. Die Aussaat in das freie Land ist ebenfalls möglich, die Ernte setzt dann allerdings erst

spät ein. Der Reihenabstand beträgt etwa 1 m, der Abstand in der Reihe etwa 50 cm. Die Pflanzen verlangen für ein zügiges Wachstum und guten Fruchtansatz eine gleichmäßige Wasser- und Nährstoffversorgung.

Geerntet werden je nach Verwendungszweck die jungen Früchte mit einem Durchmesser von etwa 3 bis 8 cm. In Abhängigkeit vom Witterungsverlauf beginnt die Ernte etwa Ende Juni und erstreckt sich bis in den September, wenn nicht vorher Pilzkrankheiten, insbesondere Echter Mehltau, diese vorzeitig beendet hat.



Essbare Blüten

Pastinake

Pastinaca sativa



Wurzeln

Bezeichnung

Die Pastinake wird in Deutschland auch als Hammelmöhre, Moorwurzel, Gartenpastinak, Pasternak oder Balsternak bezeichnet.

Herkunft und Geschichte

Die Pastinake war schon in »grauer Vorzeit« bekannt. Vermutlich sammelten bereits die Menschen der Steinzeit die wild wachsenden Vorgänger unserer Kulturformen. Die Pastinake dürfte somit eine der ältesten Gemüsepflanzen sein. Die Wildform ist in Europa und Asien beheimatet. Bereits im Altertum war diese als Kulturpflanze bekannt.

Nach Deutschland gelangte sie mit den Römern. Bei ihnen war sie eines der häufigsten Wurzelgemüse. Bis zum 18. Jahrhundert war die Pastinake in Deutschland eine wichtige Nahrungspflanze, dann wurde sie von der Kartoffel und der Speisemöhre verdrängt.

Auf Grund ihres Zuckergehaltes wurden Pastinaken in früherer Zeit auch für die Hefegärung verwendet. Die Iren brauten ein Bier daraus, die Engländer stellten Pastinakenwein her und unsere Urgroßmütter kochten den Saft zu einem dickflüssigen Sirup ein, der den Honig ersetzen sollte.

Verwendung

Die Pastinake enthält reichlich Kohlehydrate, Stärke, Kalium und Ballaststoffe. In Bezug auf Provitamin A ist sie der Speisemöhre unterlegen. Der recht hohe Gehalt an ätherischen Ölen bestimmt den typischen Geruch und Geschmack. Diesen kann man als süßlich, würzig, nussig beschreiben, ein wenig wie Möhre und Sellerie mit einer leichten Maggi-Note.

Roh kann die Pastinake in Salaten mit Äpfeln und Nüssen mit Jogurt dressing gereicht werden. Als Gemüse lässt sie sich wie die Möhre zubereiten. Auch das junge Kraut kann in der Küche als Würzkraut verwendet werden und ähnelt im Geschmack etwas der Petersilie.

Kulturbeschreibung

Gut mit Humus versorgte lehmige Sandböden bis sandige Lehmböden sowie Niedermoorböden sind für den Anbau besonders geeignet. Den Boden sollte man vor dem Anbau tief lockern. Pastinaken sollten nicht nach anderen Doldengewächsen wie Möhre, Sellerie oder Petersilie stehen. Weil sie heute fast nur noch auf Kleinstflächen angebaut werden, ist das Sortenspektrum sehr begrenzt. Die wohl älteste und bekannteste Sorte ist die 'Halblange Weiße'.



Bestand

Die Nährstoffversorgung kann mit gut verrottem Kompost sichergestellt werden, ansonsten sind zwei Volldüngergaben im Vegetationsverlauf zu verabreichen. Eine frische Stallmistgabe sollte wegen der Gefahr eines verstärkten Möhrenfliegenbefalls schon zur Vorfrucht gegeben werden. Ausgesät wird mit einem Reihenabstand von 30 bis 40 cm ab Ende März direkt in das freie Land.

Weil die Keimung bis 4 Wochen dauern kann, sollte dem Saatgut eine Markiersaat (Salat, Radies) beigemischt werden. Nach dem Auflaufen ist auf etwa 10 cm zu vereinzeln.

Ab September kann mit der Ernte begonnen werden. Die Wurzeln können im Boden an Ort und Stelle überwintern. Bei offenem Wetter ist dann je nach Bedarf eine Ernte möglich.

Römischer Salat

Lactuca sativa
var. *longifolia*



'Little Gem'

Bezeichnung

Der Name stammt von der alten wissenschaftlichen Bezeichnung *Lactuca sativa*. var. *romana* ab. Er wird auch als Bindsalat, Kochsalat, Kassler Strünkchen oder Sommerendivie bezeichnet und wird vor allem in südeuropäischen Ländern, insbesondere Italien, produziert. Daher stammt wohl auch der Name Römischer Salat. Er wird auch Bindsalat genannt, weil die aufrecht stehenden Köpfe früher zugebunden wurden, damit das Herz gelb-grün und zart blieb.

Herkunft und Geschichte

Es wird angenommen, dass es sich beim Römischen Salat um die älteste Form von Gartensalat handelt. Im alten Ägypten soll er eine der wichtigsten Pflanzenarten in den Gärten gewesen sein. Hinweise auf einen Anbau in Südeuropa gibt es schon aus dem Mittelalter.

Verwendung

Römischer Salat ist mit Chinakohl vergleichbar. Er lässt sich gut warm zubereiten (Kochsalat). Dazu werden die harten äußeren Blätter entfernt, die verbliebenen Blätter abgelöst, gewaschen, geschnitten und weich gedünstet. Dazu kann etwas

Muskat und zerlassene Butter gegeben werden. Man kann ihn auch blanchieren und mit geriebenem Käse überbacken.

Für die Zubereitung als Salat sollten nur die hellen Innenblätter Verwendung finden.

Kulturbeschreibung

Die heutigen Sorten bilden hochgeschlossene Köpfe mit gelben Innenblättern, die zum Bleichen nicht mehr zugebunden werden müssen. Der Römische Salat verträgt höhere Temperaturen als die anderen Salate und schosst deshalb nicht so schnell. Anzucht und Kultur entsprechen weitgehend der des Kopfsalates. Römischer Salat ist vor allem für den Sommeranbau geeignet.

Eine Direktsaat ab April, aber auch eine Pflanzung sind möglich. Der Reihenabstand beträgt etwa 30 bis 40 cm bei ungefähr 30 cm in der Reihe.

Die Ernte erfolgt, wenn die lang-ovalen Blätter einen mehr oder weniger festen Kopf bilden.

'Little Gem' ist ein Romana-Salat, der klein und ohne Umblatt als »Salatherz« angeboten wird. Die Blätter sind dicker, fester und saftiger als beim Kopfsalat. Dieser Salat ist praktisch kü-



Römischer Salat

chenfertig, weil keine Außenblätter mehr entfernt werden müssen. Sein Anbau hat sich in den letzten Jahren auch in Deutschland großflächig

durchgesetzt, sodass er in den Supermärkten mittlerweile zum Standardangebot in der Salattheke zählt.

Salatrauke

Eruca sativa und
Eruca vesicaria



Gewöhnliche Rauke (oben) und Wildrauke

Bezeichnung

Man unterscheidet die Gewöhnliche-, Öl- oder Kulturrauke (*Eruca sativa*) und die Wildrauke (*Eruca vesicaria*). Im allgemeinen Sprachgebrauch werden oft für beide Arten die Namen Rauke, Rucola, Rauenkohl oder Ruke verwendet. Die Blätter der Gewöhnlichen Rauke sind nur schwach, die der Wildrauke tief eingeschnitten.

Herkunft und Geschichte

Die Rauke ist eine alte Kulturpflanze, die bereits im griechischen Altertum bekannt war. Sie ist im ganzen Mittelmeergebiet bis nach Afghanistan verbreitet. Der griechische Arzt Dioskorides beschrieb im 1. Jahrhundert die harntreibende und verdauungsfördernde Wirkung der Pflanze. Auch im Mittelalter wurde Rucola als harntreibendes Kraut in der Medizin verwendet. Daneben war es wohl auch schon ein beliebtes Würzkräut.

Verwendung

Rauke enthält Beta-Carotin, Asparaginsäure, Senföle, Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor (22). Die jungen Blätter werden für Salate und Rohkostplatten verwendet. Ein klassisches italienisches Rezept ist Rucola-Salat mit Wal-

nussöl und geriebenem Parmesan. Rauke passt sehr gut zu Tomaten.

Rucola ist eine delikate Beilage zu Nudel- und Reisgerichten. Die Blätter können aber auch Pfannengerichten oder Pasta-Saucen zugefügt werden. Die Wildrauke hat ein noch intensiveres, leicht bitteres und schärferes Aroma als die Gewöhnliche Salatrauke. Sie wird von Kennern allgemein bevorzugt.

Kulturbeschreibung

Die Gewöhnliche Rauke ist einjährig, sehr schnell wachsend und frostempfindlich. Die Aussaat kann ab Anfang April alle zwei Wochen erfolgen, um den ganzen Sommer über junge Blätter ernten zu können. Wenn der Boden zu kalt ist, sollte mit der Aussaat noch gewartet werden, die Keimung dauert sonst zu lange.

Rucola eignet sich auf Grund seiner kurzen Kulturzeit auch sehr gut als Vor-, Nach- oder Zwischenkultur. Eine zusätzliche Düngung ist nicht notwendig. Der Reihenabstand beträgt 15 bis 20 cm. Stehen die Pflanzen nach dem Auflaufen zu dicht, ist auf etwa 10 cm zu vereinzeln, sonst wird der Stielanteil zu hoch. Bei 10 bis 15 cm

Blattlänge können die Blätter geerntet werden. Wärme und Trockenheit beschleunigen das Blühen des Bestandes, die Blätter sind dann hart und zu scharf.

Ein großes Problem ist der meist starke Befall der Pflanzen mit Erdflöhen. Deshalb sollte gleich nach der Aussaat die Kultur mit Vlies oder einem Erdflonetz (geringe Maschenweite) abgedeckt werden.

Die Wilddrauke ist eine ausdauernde, langsam wachsende, frostharte Pflanze, die nach dem Schnitt wieder nachwächst. Der Anbau erfolgt

wie bei der Kulturrauke beschrieben. Das außerordentlich feine Saatgut verlangt ein gut vorbereitetes, feinkrümeliges Saatbett. Die Pflanze bildet eine dem Löwenzahn ähnliche Rosette.



Wilddrauke in Reihe

Schalotte

Allium cepa

Aggregatum Grp.



Geernteter Schalottenhorst

Bezeichnung

Sie wird auch als Edelzwiebel, Ascalonzwiebel, Charlotte, Schlotte, Aschlauch oder Eschlauch bezeichnet (20). Der frühere wissenschaftliche Name *ascalonicum* bezieht sich auf die Stadt Ascalon im heutigen Israel.

Herkunft und Geschichte

Die Schalotte ist nur in Kultur bekannt (7). Schon Theophrast (griechischer Philosoph und Naturforscher um 300 v. u. Z.) erwähnt eine »ascalonische Zwiebel«. Weil sie aber aus Samen herangezogen wurde, dürfte es sich nicht um unsere heutige Schalotte handeln. Im »Capitulare de villis« (Landgüterverordnung Karls des Großen um 800 u. Z.) wird ebenfalls eine »acalonias« erwähnt. Auch hier ist es ungewiss, welche Zwiebel gemeint war (23).

Zumindest im Mittelmeergebiet dürfte die Schalotte aber bekannt und genutzt worden sein, denn sie kommt verwildert heute noch in Vorderasien und im Orient vor. In Frankreich werden Schalotten seit dem 13. Jahrhundert verwendet. Sie gelangten aber erst im 17. Jahrhundert nach Deutschland. Es wird angenommen, dass die Schalotte mit den Kreuzzügen wieder entdeckt

und somit ein zweites Mal nach Europa gebracht wurde (23).

In Deutschland sind die Schalotten etwas in Vergessenheit geraten, in Frankreich werden sie aber noch heute hoch geschätzt.

Verwendung

Schalotten besitzen einen etwas milderen, feineren, würzigeren und weniger scharfen Geschmack als die Speisewiebel. Zum Anbraten eignen sie sich nur bedingt, weil sie dabei fad und bitter werden können. Werden Schalotten roh verwendet, kommt ihr feines Aroma am besten zur Geltung. Sie eignen sich zum Würzen von Fleisch- und Fischgerichten und auch zum Einlegen von Gurken. Besonders gern werden sie fein gehackt zur Bereitung von Rotweinsößen und für die »Sauce Bernaise« verwendet.

Die jungen Blätter lassen sich wie Schnittlauch verwenden. Für asiatische Gerichte nimmt man gern Schalotten, weil sie im Geschmack den asiatischen Zwiebeln ähneln.

Kulturbeschreibung

Um die Hauptzwiebel bildet sich ein ganzes Büschel von Tochterzwiebeln, die am Grund miteinander verwachsen sind. Jede dieser kleinen eiförmigen Zwiebeln besteht aus zwei bis drei dreikantigen Teilzwiebeln, die fast wie Knoblauchzehen aussehen.

Der Standort im Garten sollte sonnig und warm sein, der Boden leicht und nicht zu nass. Schalotten sollten nicht nach sich selbst oder anderen *Allium*-Arten angebaut werden. Es gibt mittlerweile auch bei uns einige Sorten wie z. B. 'Golden Gourmet', 'Res Sun' oder 'Sante'.

In unseren Breiten ist nur die Pflanzung ähnlich Steckzwiebeln üblich. Dabei ist darauf zu achten, dass die Zwiebeln mit dem »Kopf« nach oben in

den Boden kommen. Die Pflanzung kann im März oder in wintermilden Lagen bereits im Herbst bis Anfang Oktober erfolgen, wobei trotzdem ein Abdecken mit Vlies zu empfehlen ist. Der Reihenabstand beträgt 20 bis 25 cm, in der Reihe 10 bis 15 cm. So können sich die »Zwiebelhorste« gut entwickeln. Schalotten unterdrücken das auflaufende Unkraut nur wenig, sodass ein- bis zweimaliges Jäten notwendig wird.

Junge Schalotten mit Laub können bereits Anfang Juni geerntet werden, die Zwiebeln sind Anfang Juli bis August erntereif. Für eine ausreichende Haltbarkeit ist ein Nachtrocknen von 2 bis 3 Wochen erforderlich. Das sollte luftig, aber vor Regen geschützt erfolgen.



Herbstpflanzung

Sommerportulak

Portulaca oleracea subsp.
oleracea



Sommerportulak

Bezeichnung

Der deutsche Name leitet sich von dem wissenschaftlichen Namen *portulaca* ab. Er wird auch Gewürz- oder Gemüseportulak, Burzel- oder Bürzelkraut, Bürzelkohl, Kreusel oder Sauburzel genannt.

Der Name Postelein wird im allgemeinen Sprachgebrauch sowohl für Sommer- als auch für Winterportulak verwendet.

Herkunft und Geschichte

Die Wildform stammt wahrscheinlich aus dem westlichen Asien und verbreitete sich von dort (5). Erste Aufzeichnungen stammen von Theophrastus (griechischer Philosoph und Naturforscher um 300 v. u. Z.). Hildegard von Bingen (1098–1179) erwähnte die Pflanze als »Burzel« ebenfalls (30).

Leonard Fuchs beschreibt die Pflanze in seinem Kräuterbuch (1543) und empfiehlt diese für medizinische Zwecke (11). Heute kommt der anspruchslose Sommerportulak in ganz Europa sowie Nord- und Südamerika vor.

Verwendung

Sommerportulak bildet eiförmige, zartfleischige, saftige Blätter. Es werden nur die jungen Blätter verwendet, ältere Blätter schmecken bitter. Der säuerlich erfrischende, leicht salzige Geschmack überzeugt besonders beim Verfeinern von Mischsalaten. Als würzende Komponente dienen die fein gehackten Blätter für Soßen und Suppen. Beim Kochen verliert er allerdings sein Aroma. Die jungen Blätter können als Rohkost ähnlich Kresse als Brotbelag oder zur Bereitung von Kräuterbutter dienen oder nur mit Essig und Öl angerichtet werden. Portulak-Tee wird in der Volksheilkunde bei Blasen- und Nierenleiden verwendet. Er soll auch blutreinigend wirken.

Portulak enthält Omega-3-Fettsäuren, die die Serotoninproduktion im Gehirn erhöhen. Das Serotonin gilt als Glückshormon, fördert gute Laune und dämpft Depressionen (30).

Kulturbeschreibung

Sommerportulak ist weitgehend anspruchslos und gedeiht auf allen in Kultur befindlichen Böden. Die wärmebedürftige Pflanze bevorzugt sonnige Lagen. Zur Keimung benötigt der Samen im Gegensatz zum Winterportulak mindestens 16 bis 18°C. Die Pflanze ist frostempfindlich und sollte deshalb frühestens Anfang Mai ausgesät und mit Vlies überdeckt werden. Infolge der kurzen Vegetationszeit ist eine zusätzliche Düngung nicht notwendig. Der Anbauzeitraum erstreckt sich von Anfang Mai bis Anfang Oktober, die letzte Aussaat Mitte August. Diese kann in Reihen (Reihenabstand etwa 20 cm) oder auch breitwürfig erfolgen. Der Saatgutbedarf beträgt ungefähr 10 g/m². Weil Sommerportulak zu den Lichtkeimern zählt, ist der Samen nur schwach mit Erde zu bedecken.

Die Ernte ist je nach Witterung bereits nach 3 bis 4 Wochen möglich, wobei man durchaus mehrere Male ernten kann. Die Pflanzen sind dann etwa 2 cm über dem Erdboden abzuschneiden. Nach kurzer Zeit treibt die Pflanze neu durch. Satzweise Aussaat alle 14 Tage bei nur jeweils einem Schnitt führt zu zarteren Blättern mit weniger Stängelanteil. Nach Blühbeginn schmecken die Blätter bitter. Die Pflanze samt leicht aus und kann dann zu einem lästigen Unkraut werden.



Spargelbohne

Vigna unguiculata subsp.
sesquipedalis



Pflanze

Bezeichnung

Der Name nimmt Bezug auf die Form der langen, schlanken Bohne. Weitere Bezeichnungen sind Strumpfbandbohne, Kuhbohne, Schlangenbohne oder Ägyptische Bohne.

Herkunft und Geschichte

Das Ursprungsland der Spargelbohne ist wahrscheinlich Südostasien. Von dort gelangte sie nach Afrika. Bereits die alten Ägypter, Griechen und Römer kultivierten sie. Nach der Entdeckung Amerikas gelangte die Spargelbohne auch dahin.

Verwendung

Inhaltsstoffe und Zubereitung entsprechen weitgehend der Gartenbohne. In Südostasien und Afrika werden außerdem die jungen Blätter wie Spinat zubereitet.

Kulturbeschreibung

Spargelbohnen sind noch wärmeliebender als Gartenbohnen und vertragen auch höhere Temperaturen besser. Nur in klimatisch bevorzugten Gebieten und besonders geschützten Lagen ist bei uns ein Anbau möglich. Mitte Mai erfolgt die

Saat direkt ins freie Land, günstiger ist jedoch eine Vorkultur in Töpfen bei Aussaat Mitte April. Spargelbohnenhülsen wachsen sehr schnell. Unter günstigen Wachstumsbedingungen sind etwa eine Woche nach der Blüte die Hülsen schon erntereif. Für die Verwendung als Gemüse werden die jungen, noch nicht ausgereiften Hülsen geerntet. Die Ernte erstreckt sich von Anfang Juli bis Ende August.



Samen

Teltower Rübchen

Brassica rapa sativa mima teltoviensis



Teltower Rübchen

Bezeichnung

Teltower Rübchen wurden über Jahrhunderte um Berlin, besonders um das Ackerbürgerstädtchen Teltow, angebaut.

Herkunft und Geschichte

Vor über 250 Jahren begann südlich von Berlin um die Stadt Teltow die Erfolgsgeschichte einer unscheinbaren Feldfrucht, des Teltower Rübchens. Es ist nah verwandt mit den Herbst- oder Stoppelrüben (*Brassica rapa* subsp. *rapa*).

Ihr Ursprung ist nicht ganz geklärt. Wahrscheinlich entstanden sie aus einer alten Landsorte. Nachrichten über einen verbreiteten Anbau gibt es aus der Zeit des Preußenkönigs Friedrich Wilhelm I. Auch bei Friedrich Wilhelm II. standen sie auf dem Speiseplan. Durch den Briefwechsel zwischen Goethe und Zelter gingen sie sogar in die Literatur ein. So schrieb der Dichturfürst an C. F. Zelter als Dank für eine Lieferung nach Weimar: »So erscheinen mir zuerst die kostbaren Rübchen, welche zu vergessen mir auch schwer werden würde, weil sie, ehe ich mich's verseehe wieder einmal köstlich auf dem Tische stehen.« Auf Grund der so erlangten Berühmtheit stieg

die Nachfrage. So wurde aus dem um Berlin zu einem Volksnahrungsmittel gewordenen Gemüse eine außerhalb Berlins nur zahlungskräftigen Feinschmeckern vorbehaltene Speise. Im Ausland galt sie als Delikatesse.

Allmählich gerieten die Rübchen in Vergessenheit. Einige Landwirte wagten in den 1990er-Jahren wieder einen bescheidenen Anbau. Der Verband »pro agro« ließ 1993 die Marke 'Teltower Rübchen' beim Patentamt schützen. 1998 gründeten einige Begeisterte den Förderverein für das Teltower Rübchen e.V. So bleibt zu hoffen, dass sich für die traditionsreiche Kultur wieder die entsprechende Nachfrage einstellt (25).



Verwendung

Roh verzehrt schmeckt die Rübe recht scharf. Nach dem Kochen wird der Geschmack als »lieblich-würzig« bezeichnet. Eine klassische Zubereitung wäre z. B. »Teltower Rübchen nach Art des Herrn Goethe«: Die Rüben werden gewaschen, geschält und in Würfel geschnitten. Anschließend wird Butter in einer Pfanne geschmolzen und darin Zucker mit den Rüben karamellisiert. Darüber wird eine Messerspitze Mehl gestäubt, leicht gesalzen und Sahne dazugegeben. Dieses Gemüse schmeckt gut zu Fisch.

Kulturbeschreibung

Teltower Rübchen sind anspruchslos und gedeihen besonders gut im kargen, sandigen Boden der Mark Brandenburg. Gebräuchlich ist der Anbau als Nachfrucht Ende Juli bis Mitte August. Früher säte man oft in die Roggenstoppel hinein. Ein Anbau im Frühjahr ist ebenfalls möglich. Der Reihenabstand beträgt etwa 20 cm, in der Reihe wird auf ungefähr 10 cm vereinzelt.

Die Ernte erfolgt im Oktober bis November. Bei einer Lagerung im Keller in leicht feuchtem Sand oder in Erdmieten bleiben die Rübchen einige Monate haltbar.



Geerntete Teltower Rübchen

Violette Möhrensorte 'Beta Sweet'

Daucus carota



'Beta Sweet'

Möhrenscheiben der
Sorte 'Beta Sweet'

Bezeichnung

Der angenehme, leicht süße Geschmack führte zu ihrem Namen: 'Beta Sweet'.

Herkunft und Geschichte

Um 2000 v. u. Z. sind auf ägyptischen Tempelzeichnungen purpurfarbene Möhren dargestellt worden. Im alten Rom waren Möhren weiß oder purpurn gefärbt. Auch in Pakistan, im Nordiran und in Afghanistan wurden im 10. Jahrhundert solche Möhren angebaut. Im 14. Jahrhundert wurden weiße, gelbe und purpurfarbene Möhren nach Südeuropa gebracht. Schwarze, rote und grüne Möhren waren ebenfalls bekannt.

Holländische Züchter sollen angeblich eine gelbe Mutante einer nordafrikanischen Möhre verwendet haben, um eine orangefarbene Möhre, der Farbe ihres Hauses Oranje, zu züchten.

Die violettfarbene Sorte 'Beta Sweet' ist eine Züchtung von Dr. L. Pike, Direktor des Vegetable and Fruit Improvement Center an der Texas A&M University aus dem Jahre 1989 (4).

Verwendung

Möhren der Sorte 'Beta Sweet' sind süß und saftig. In erster Linie unterscheiden sie sich aber

optisch von den übrigen orangefarbenen Möhren. Besonders attraktiv sind die in Scheiben geschnittenen Möhren mit ihrem dunkelvioletten Außenring.

Die Verwendung in der Küche erfolgt analog herkömmlicher Möhren.

Kulturbeschreibung

Es gibt keine Unterschiede im Anbau zu anderen Möhrensorten. Der Boden sollte sandig humos, tiefgründig und steinfrei sein. Ein Anbau nach sich selbst sowie Sellerie, Petersilie, Dill und Pastinake ist zu vermeiden. Die Aussaat kann schon früh im Jahr erfolgen, sobald der Boden abgetrocknet ist. Der Reihenabstand beträgt etwa 20 cm, der Saatgutbedarf ungefähr 0,5 g/m². Die Zeit bis zum Auflaufen ist stark von der Temperatur abhängig und kann bis zu 4 Wochen dauern. Die auflaufenden Möhren sind deshalb stark unkrautgefährdet.

Schutz vor dem Befall der Möhrenfliege bietet das Abdecken der Flächen im Frühjahr mit Vlies und im Sommer mit Netzen. Durch Aussaatstafelung können bis in den späten Herbst Möhren geerntet werden.

Winterportulak

Montia perfoliata



Winterportulak

Bezeichnung

Die Bezeichnung entstand durch den bevorzugten Anbauzeitraum während der kälteren Jahreszeit. Eine weitere Bezeichnung Tellerkraut weist auf die tellerartige Form der Blätter hin. Andere Bezeichnungen sind Postelein, Winterpostelein, Kleines Postelein oder Kubaspinat.

Herkunft und Geschichte

Winterportulak stammt vermutlich aus den küstennahen Gebieten Nordamerikas. Obwohl der Name Kubaspinat auf diesen Ursprung hinweisen könnte, ist er dort nur eingebürgert. Nach der Entdeckung Amerikas gelangte die Pflanze auch nach Europa.

Verwendung

Der Geschmack von Winterportulak ähnelt dem der Kresse, ist jedoch milder. Als Salat werden die jungen Blätter vorzugsweise in Mischung mit anderen Salatgemüsen verwendet. Während der Wintermonate ist er ein wertvoller Vitaminlieferant.

Kulturbeschreibung

An den Boden stellt die Pflanze keine besonderen Ansprüche. Für eine ausreichende Keimung müssen die Temperaturen unter 12 °C liegen. Der Anbau ist deshalb auf die kältere Jahreszeit beschränkt. In milden Wintern ist sogar in dieser Zeit eine Ernte möglich.

Für Aussaaten in der wärmeren Jahreszeit muss der Samen im Kühlschrank angekeimt werden. Man gibt ihn mit etwas feuchtem Sand in ein Schraubdeckelglas. Sobald sich die ersten Keimlingsspitzen zeigen, wird ausgesät. Wegen der rasch einsetzenden Blütenbildung ist ein Sommeranbau jedoch wenig empfehlenswert. Winterportulak benötigt zum Wachsen wenig Wärme, es reichen schon 4 bis 8 °C aus.

Auf gut versorgten Böden kommt man ohne zusätzliche Düngung aus. Hohe Stickstoffgehalte des Bodens können besonders in der lichtarmen Jahreszeit zu höheren Nitratgehalten, vor allem in den Stängeln, führen. Die Aussaat erfolgt für die Herbst- und Winterernte in den Monaten August und September, für die Frühjahrs- und



Frühsommerernte in den Monaten März bis Anfang April. Es sollte recht dicht ausgesät werden (ca. 1 g/m²), damit die zarten Blattstiele möglichst aufrecht stehen. Das erleichtert die Ernte. Die Aussaat kann in Reihen mit einem Reihenabstand von etwa 10 cm oder auch breitwürfig erfolgen.

Durch Aussaatstaffelung ist die Ernte über einen längeren Zeitraum möglich. Im Frühjahr (Herbstaussaat) bzw. Frühsommer (Frühjahrsaussaat) blüht die Pflanze. Die Blüten eignen sich gut zum Dekorieren von Salaten und sind darüber hinaus

auch noch essbar. Herbstsaaten können drei- bis viermal geschnitten werden, Frühjahrssaaten meist nur zweimal. Die Stiele sollten höchstens 5 cm lang sein.

Zuckererbse

Pisum sativum

subsp. *sativum*

Macrocarbon Grp.



Hülsen

Bezeichnung

Die zarten, unreifen Hülsen und Samen schmecken süß, was zu ihrem Namen führte. Weitere Bezeichnungen sind Kaiserschote, Zuckerschote, Kieferlerbse oder Kefe.

Herkunft und Geschichte

Als Ursprungszentrum der Gemüseerbse (*Pisum sativum* subsp. *sativum*) gelten der östliche Mittelmeerraum sowie Vorder- und Mittelasien (5). Sie gehört zu den ältesten kultivierten Pflanzen und ist wohl mit den frühen Ackerbaukulturen Linsen, Einkorn, Emmer und Gerste über den Balkan nach Europa gekommen.

Die Verwendung junger Gemüseerbsen wird erst im Mittelalter erwähnt. Im 16. und 17. Jahrhundert wurden in Mitteleuropa Erbsen angebaut, die mit der Hülse gegessen werden konnten. Es dürfte sich hierbei um Zuckererbsen gehandelt haben. Diese sollen im 16. Jahrhundert aus Wilna (Litauen) gekommen sein (12).

Verwendung

Bei Zuckererbsen fehlt die bei Schal- oder Mark-erbsen im Inneren der Hülsenwand befindliche

Pergamentschicht, die aus verholzten Zellen besteht. Deshalb ist die gesamte Hülse bei Zuckererbsen essbar. Jung und unreif geerntet, werden sie allein oder in Verbindung mit anderem Gemüse verwendet. Sie können auch roh verzehrt werden.

Kulturbeschreibung

Der Anbau erfolgt analog der Schal- oder Mark-erbsen. Mittlere Böden und Gebiete mit ausreichend Niederschlägen sind besonders geeignete Standorte. Die Aussaat erfolgt Anfang April mit einem Reihenabstand von 10 bis 15 cm. Eine zusätzliche Düngung ist meist nicht erforderlich. Als Leguminose ist die Pflanze in der Lage, mit Hilfe von Knöllchenbakterien Luftstickstoff zu binden und diesen zu ihrer Ernährung zu verwenden.

Der Bestand schließt schnell und unterdrückt später auflaufendes Unkraut recht gut. Bei den zeitigen Aussaaten reicht die Winterfeuchtigkeit meist für ein optimales Wachstum aus. Spätere Sätze sollten in Trockenperioden zusätzliche Wassergaben erhalten. Geerntet werden die jungen Hülsen mit noch wenig entwickelten Samen.

Zuckermais

Zea mays

Saccharata Grp.



Kolben

Bezeichnung

Vom Geschmack des Maiskorns wurde der Name abgeleitet. Neben der Bezeichnung Zuckermais sind auch noch Namen wie Gemüsemais, Süßmais oder Speisemais gebräuchlich.

Herkunft und Geschichte

Das Entstehungsgebiet von Mais liegt in Mexiko und im Südwesten der USA. Zuckermais entstand durch Mutation aus Futtermais. Diese Mutation soll Ende des 18. Jahrhunderts auf den Indianerfeldern von Massachusetts aufgetreten sein (15). Durch Kreuzungen entstanden in den USA Anfang des 19. Jahrhunderts die ersten Zuckermaissorten. Diese unterscheiden sich vom Feldmais genetisch nur dadurch, dass ein für den Reservestoffwechsel verantwortliches Gen in abgewandelter Form vorliegt. Bei der Reservestoffeinlagerung entsteht zunächst Zucker, der dann in die Reserveform Stärke umgewandelt wird. Das Zuckermais-Gen verlangsamt diesen Prozess. Durch diese verlangsamte Umwandlung in Stärke reichert sich somit Zucker an. Das milchreife Korn schmeckt süß.

Bei den extrasüßen Sorten tritt zu dem bereits erwähnten Gen ein weiteres hinzu, welches die Pflanze veranlasst, die Umwandlung von Zucker

in Stärke noch weiter zu verlangsamen. Das Korn schmeckt deshalb noch süßer. In Mittel- und Nordeuropa wurde der Zuckermais erst in den 1970er-Jahren allgemein bekannt. Wichtigstes Anbaugebiet mit fast 300 Zuckermaissorten sind heute die USA.

Verwendung

Frischer Mais ist eines der gehaltvollsten Gemüse und darin etwa mit den Erbsen vergleichbar. Die Körner enthalten eine ausgewogene Zusammensetzung von Kohlehydraten, Eiweiß, Mineralien und Vitaminen. Zuckermais kann roh gegessen werden. Üblicherweise wird er jedoch gekocht oder gegrillt. Die Hüllblätter und Fäden werden entfernt und das Kolbenende abgeschnitten. In leicht gezuckertem Wasser gekocht, kann er anschließend, mit etwas Butter bestreichen, abgeknabbert werden. Fügt man dem Kochwasser Salz hinzu, werden die Schalen hart und das Salzwasser entzieht den süßen Geschmack, deshalb erst nach dem Kochen bei Bedarf salzen. Auch als Mischgemüse mit Erbsen und Möhren sowie als Komponente für frische Blattsalate findet Zuckermais Verwendung.



Kulturbeschreibung

Zuckermais lässt sich auf den meisten ackerbau-lich genutzten Böden kultivieren. Mais ist eine Pflanze warmer Regionen und erreicht als Körnermais in Deutschland seine nördliche Verbreitungsgrenze.

Die Aussaat sollte nicht vor Anfang Mai erfolgen. Spätester Termin wäre Anfang Juni. Der Reihenabstand beträgt 60 bis 70 cm. In der Reihe sollte alle 20 cm eine Pflanze stehen. Zu Futtermais ist mindestens 500 m Abstand einzuhalten. Das im Futtermais vorliegende Gen unterdrückt bei der Bestäubung das »Zucker-Gen«, was zu Geschmackseinbußen führt.

Die Fritfliege und der Maiszünsler sind die bedeutendsten Schädlinge.

Der Zuckermais wird im Stadium der Milchreife im August geerntet. Äußerlich erkennbar ist die Abreife am Absterben der Narbenfäden. Zu dieser Zeit sind die Körner bereits gelb, dürfen an der Spitze jedoch noch etwa 2 bis 3 cm unreif und weiß sein. Mit dem Daumennagel ritzt man eine Kornreihe ein. An den ältesten Körnern sollte der Korninhalt noch cremig-flüssig sein. Die Ernte eines Bestandes erstreckt sich je nach Witterung auf 5 bis 10 Tage.

Hinter dem Ausdruck »Mini-Mais« verbergen sich extrem früh geerntete Zucker- oder Futtermaissorten. Die Kolben erntet man bereits, wenn sie erst 8 bis 10 cm lang sind. Diese werden, gut gewürzt, meist sauer eingelegt.



Bestand

Zuckermelone

Cucumis melo



Frucht

Bezeichnung

Die Bezeichnung Zuckermelone könnte aus dem lateinischen Wort *melon* oder *melopepo* entstanden sein (13). Bis in das Mittelalter hat man zwischen Melone (*Cucumis melo*), Gurke (*Cucumis sativus*) und Gartenkürbis (*Cucurbita pepo*) kaum unterschieden. Diese Früchte nannte man alle *pepanno* oder *pepana* (19).

Herkunft und Geschichte

Als Ursprungszentrum der Zuckermelone nimmt man das tropische und subtropische Afrika an (5). China und Indien erreichte sie erst nach der Zeitenwende. Im frühen Mittelalter gelangten die Früchte in den Mittelmeerraum. In Mitteleuropa gibt es nur in Weinbaugebieten einen bescheidenen Anbau.

Verwendung

Die Zuckermelone ist eine Frucht mit erfrischend aromatischem Geschmack. Das Fruchtfleisch enthält viel Karotinoid, welches beim Stoffwechsel des Körpers zu Vitamin A umgebaut wird. Außerdem sind die Vitamine C, B₃ und B₆, Folsäure (für Wachstum und Blutbildung) und Mangan enthalten (27). Sie wird frisch verzehrt als Vor-

speise und kann Obst-, Geflügel oder Krabbensalaten zugefügt werden.

Kulturbeschreibung

Bei den Zuckermelonen unterscheidet man drei Gruppen, die alle untereinander kreuzen: die Honigmelone (*C. melo* var. *inodorus*) mit glatter, nur leicht gefurchter, gelber Haut und weißem bis hellgrünem Fruchtfleisch, die Netzmelone (*C. melo* var. *reticulatus*) mit einer korkigen Netzstruktur auf der Schale und leicht grünlichem oder gelblichem Fruchtfleisch und drittens die Cantaloupmelone (*C. melo* var. *cantalupensis*) mit dunklen, vertieften Längsstreifen in der grünen bis hellgelben, glatten Rinde. Der Name leitet sich von der Ortschaft Cantalupo ab, einer kleinen Küstenstadt nahe der französisch-italienischen Grenze (24). Weil diese Melonen mitunter Warzen aufweisen, werden sie auch als Warzenmelonen bezeichnet. Die wichtigsten Vertreter davon sind die Charentais-Melonen und die Ogenmelonen (letztere benannt nach dem israelischen Kibbutz, in dem sie gezüchtet wurden). Wichtigster Standortfaktor sind die vorherrschenden klimatischen Bedingungen im Anbau-



'Caribbean Gold'

gebiet. Die Zuckermelone hat noch höhere Temperaturansprüche als die Gurke. Optimale Tagesdurchschnittstemperaturen für das Wachstum liegen etwa zwischen 18 und 24 °C. Unter 12 °C stellen sie ihr Wachstum ein. Die Bodentemperatur sollte nicht unter 15 °C abfallen.

Ein Anbau im Freiland ist nur in Gebieten mit Weinbauklima sinnvoll. Sicherer ist allerdings die Kultur unter Glas oder Folie. Weil eine Pflanzung im Freiland nicht vor Ende Mai bis Anfang Juni erfolgen sollte, reicht es, Ende April bis Anfang Mai an warmer und heller Stelle auszusäen. Dazu werden 2 bis 3 Körner direkt in den halb mit Erde gefüllten, 10 bis 11 cm großen Topf abgelegt. Die Temperatur sollte anfangs 23 °C bis 25 °C, nach dem Auflaufen mindestens 20 °C betragen.

Wenn die Pflanze über den Topfrand hinausgewachsen ist, wird die fehlende Erde nachgefüllt. Bei Bedarf müssen die Pflanzen mit einem Stab gestützt werden. Kurz vor dem Pflanzen wird der Haupttrieb entspitzt. Eine reichliche Kompostgabe, im Herbst oder Frühjahr flach untergebracht, sichert die Nährstoffversorgung. Zweckmäßig ist es, 3 bis 4 Wochen vor der Pflanzung die Fläche mit Mulchfolie abzudecken. Das fördert die Bodenerwärmung und verhindert Unkrautwuchs.

Bei der Pflanzung werden in die ausgelegte Folie entsprechende Löcher geschnitten und es wird da hineingepflanzt. Der Platzbedarf beträgt etwa 1 bis 2 Pflanzen/m². Ein Abdecken der Fläche mit Vlies bis zum Blühbeginn schützt anfangs die empfindlichen Pflanzen. Die nach dem Entspitzen entstehenden Seitentriebe werden auf 6 bis 8 Blätter gestutzt, um weitere Verzweigungen anzuregen. An diesen Trieben bilden sich die besten Früchte. Mit beginnendem Fruchtwachstum wird bei Bedarf eine N- und K-Düngung gegeben.

Die Ernte beginnt etwa 100 Tage nach der Aussaat. Die Bestimmung des richtigen Erntezeitraumes verlangt Erfahrung. Ein Merkmal für die beginnende Reife ist die Aufhellung der Früchte. Der Stielansatz beginnt, sich abzulösen. Darauf deuten feine Risse hin. Ausgereifte Früchte duften aromatisch nach Melone. Häufiges Ernten fördert die Entwicklung weiterer Früchte.

Bei einer kurzfristigen Lagerung der Früchte sollten die Temperaturen nicht unter 7 °C liegen, weil es ansonsten zu Beeinträchtigungen in der Fruchtqualität kommt.

Zuckerwurzel

Sium sisarum



Zuckerwurzel

Bezeichnung

Die Art wird auch als Zuckerwurz oder Süßwurzel bezeichnet. Der süßliche Geschmack ihres Wurzelfleisches gab ihr den deutschen Namen Zuckerwurzel.

Herkunft und Geschichte

Die Zuckerwurzel ist eine uralte Nutzpflanze. Sie ist wahrscheinlich in China beheimatet, aber auch Vorderasien kommt in Betracht (6). Sie wurde jedoch schon früh in Frankreich eingeführt. (17). Als Zucker noch selten und teuer war, wurde die Zuckerwurzel wegen ihres süßen Fleisches in Mitteleuropa angebaut. Der Siegeszug der Zuckerrübe schränkte den Anbau immer mehr ein und beendete ihn schließlich ganz.

Verwendung

Das Fleisch schmeckt süßlich und mehlig. Zuckerwurzel und geraspelte Möhre ergeben eine gesunde und schmackhafte Rohkost. Gekocht bereitet man sie wie Möhren oder Schwarzwurzeln zu oder verarbeitet sie zu Püree. Störend wird die in der Mitte verlaufende mehr oder weniger holzige »Ader« empfunden, die nicht mit verzehrt werden kann.

Kulturbeschreibung

Der Anbau sollte in humusreichen, sandigen Böden erfolgen, um die bis 30 cm langen Wurzeln leichter ernten zu können. Die Kultur ähnelt der Schwarzwurzel. Der Reihenabstand beträgt etwa 30 cm. In der Reihe wird auf 10 bis 15 cm vereinzelt. Bei Aussaaten im Frühjahr sollte das Saatgut vorgequollen werden, weil die Keimdauer sonst 4 bis 5 Wochen betragen kann. Bei Aussaaten im Oktober bleiben die Samen im Boden, ohne zu keimen, laufen dann aber im Frühjahr recht bald auf. Die Pflanzen werden gut einen Meter hoch und entwickeln ein ganzes Büschel von Wurzeln, entfernt mit Dahlienknollen vergleichbar. Ein bis zwei Volldüngergaben, besonders auf leichten Böden während der Hauptwachstumszeit, führen die notwendigen Nährstoffe zu.

Die winterharten Zuckerwurzeln lassen sich ab Herbst bis zum Frühjahr ernten, vorausgesetzt der Boden bleibt offen. Im Herbst geerntete Wurzeln können in Sand eingeschlagen einige Wochen gelagert werden.

Literaturverzeichnis

- (1) BECKER-DILLINGEN, J. 1938: Handbuch des allgemeinen Gemüsebaus. Verlag Paul Parey, Berlin und Hamburg
- (2) BECKER-DILLINGEN, J. 1929: Handbuch des allgemeinen Gemüsebaus. Verlag Paul Parey, Berlin und Hamburg
- (3) bibd.uni-giessen.de
- (4) BLE-Wochenbericht der Qualitätskontrolle 24/2004.
- (5) HEGI, J. 1906 zit. in VOGEL 1996
- (6) HEGI, J. 1906; BECKER-DILLINGEN 1950 zit. in VOGEL 1996
- (7) HELM, J. 1956; ZANDER 1993 zit. in VOGEL 1996
- (8) HELM, J. 1963 zit. in VOGEL 1996
- (9) HUDEZEK, H. 1982 zit. in VOGEL 1996
- (10) JÄGER, H. 1857 zit. in VOGEL 1996
- (11) KÖRBER-GROHNE, U. 1987 zit. in VOGEL 1996
- (12) LOBEL zit. in BECKER-DILLINGEN 1926
- (13) MARZELL, H. 1994 zit. in VOGEL 1996
- (14) MÜLLER LEMANS, H. 1991 zit. in VOGEL 1996
- (15) NONNEKE, L. 1989 zit. in VOGEL 1996
- (16) SCHLAGHECKEN, J. 2004: Rund um den Bärlauch. DLR-Rheinpfalz, Neustadt an der Weinstraße
- (17) STEIN, S. 1989: Gemüse aus Großmutter's Garten. BLV Verlagsgesellschaft, München Wien Zürich
- (18) TINDALI, H. D. 1965 zit. in VOGEL 1996
- (19) VOGEL, G. 1996 Handbuch des speziellen Gemüsebaues. Eugen Ulmer, Stuttgart
- (20) VOGEL, G. 1996 und www.biozac.de
- (21) www.awl.ch/heilpflanzen
- (22) www.bio-gaertner.de
- (23) www.biozac.de
- (23) www.biozac.de
- (24) www.dreschflegel-saatgut.de
- (25) www.ecg.de
- (26) www.forum-naturheilkunde.de
- (27) www.fruechte-gleitzmann.de
- (28) www.lebensmittellexikon.de
- (29) www.lfl.bayern.de
- (30) www.Pflanzenbuch.de

Bildquellen

- Adzukibohne – reife Hülse (S. 3 o.):
www-kenko.int.kitami-it.ac.jp (*)
- Bärlauch:
SCHLAGHECKEN, J. (2004): Rund um den Bärlauch. DLR-Rheinpfalz, Neustadt an der Weinstraße
- Stangensellerie:
www.egh.de
(Erzeugergroßmarkt Heidelberg) (*)
- Eiskraut:
www.fotolia.de
- Limabohne-Hülsen (S. 23 o.):
<http://home.tiscali.be8>
(Spermatophyta des environs de Kinhasa) (*)
- Mungbohne-Hülsen (S. 28 o.):
<http://instruct.cit.cornel.edu>
(Academic Technology Center) (*)
- Nachtkerze-Blüte:
www.fotolia.de
- Pac Choi (S. 33):
www.fotolia.de
- Schalotte (S. 43):
www.vegetables.pe.kr/shallot-album.htm (*)
- Spargelbohne-Hülsen (S. 47 o.):
www.dpvweb.net (*)
- Teltower Rübchen:
Förderverein für das Teltower Rübchen e.V.
(S. 49 u.), Stadt Teltow (S. 48, 49 o.)
- Winterportulak (S. 52):
Bruno Nebelung GmbH/Kiepenkerl
- alle übrigen Aufnahmen:
Bernd Voigtländer, Dr. Gerald Lattauschke,
Barbara Schön, Christina Reinicke, LfULG

(*) Quellenangaben beziehen sich auf die 1. Auflage vom November 2005.

**Herausgeber:**

Sächsisches Landesamt für Umwelt, Landwirtschaft und Geologie
Pillnitzer Platz 3, 01326 Dresden

Telefon: +49 351 2612-0

Telefax: +49 351 2612-1099

E-Mail: lfulg@smul.sachsen.de

www.smul.sachsen.de/lfulg

Redaktion:

Barbara Schön

Abteilung Gartenbau

Telefon: +49 351 2612-8106

Telefax: +49 351 2612-8099

Autoren:

Bernd Voigtländer, Dr. Gerald Lattauschke

Abteilung Gartenbau

Fotos:

siehe Bildquellen, S. 60

Gestaltung:

Sandstein Kommunikation GmbH

Druck:

Stoba-Druck GmbH

Redaktionsschluss:

25.11.2013

Auflage:

2., überarbeitete Auflage

5.000 Exemplare

Papier:

gedruckt auf 100% Recycling-Papier

Bezug:

Diese Druckschrift kann kostenfrei
bezogen werden bei:

Zentraler Broschürenversand

der Sächsischen Staatsregierung

Hammerweg 30, 01127 Dresden

Telefon: +49 351 2103-672

Telefax: +49 351 2103-681

E-Mail: publikationen@sachsen.de

www.publikationen.sachsen.de

Verteilerhinweis

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen ihrer verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Information der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von deren Kandidaten oder Helfern zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen.