

## Alte Gemüsesorten neu entdeckt

Eigentlich handelt es sich aus botanischer Sicht nicht um Sorten, sondern vielmehr um Arten, aber der Volksmund kommt in diesem Fall damit besser zurecht (siehe auch Artikelende).

Sagen Ihnen die Namen Topinambur, Guter Heinrich, Pastinaken, Erdbeerspinat oder auch Mairübe nichts, dann ist das zwar nicht schlimm, aber eigentlich schade. Vielleicht auch ein Zeichen der Zeit. Sehr viele historische Züchtungen aus dem Bereich Gemüse wurden in den vergangenen Jahren aufgrund der Industrialisierung durch neue, ertragreichere Sorten verdrängt. Das hat zur Folge, dass mittlerweile viele Arten und Sorten älteren Datums vom Aussterben bedroht sind. Rein optisch mag die eine oder andere Art bzw. Sorte gegenüber einer neuen, knackigen F1 Hybride ins Hintertreffen geraten, dennoch haben die alten Sorten sehr viel zu bieten. Nicht nur geschmacklich übertreffen sie die meisten Züchtungen aus dem Supermarkt. Auch ihr Nährstoffgehalt ist meistens deutlich höher. Alte Gemüsesorten sind oftmals dickschaliger und trotzen daher eher weitverbreiteten Schädlingen und Krankheiten. Die alten Arten sind besonders samenfest. Das bedeutet, sie sind gut geeignet, um eigenes Saatgut zu gewinnen. Hierzu gibt es jedoch einige Einschränkungen, die man tunlichst beachten sollte. Jedermann darf unbedenklich alte Sorten anbauen und von diesen Pflanzen auch Saatgut ernten. Dieses Saatgut darf jedoch nicht ohne weiteres in den Handel gebracht werden, denn das unterliegt den Gesetzen und Regelungen des Bundessortenamtes, dem auch ein privater Pflanzenanbauer Folge zu leisten hat. Zuwiderhandlungen werden teils mit drakonischen Strafen geahndet. Im Zweifelsfall sollte man sich die Seiten über das Bundessortenamt im Internet genau durchlesen. Es ist gar nicht so einfach, Samen von alten Züchtungen zu kaufen. Trotzdem kommt man aber auf kleinen Umwegen durchaus noch an alte Gemüsesorten. Zum einen gibt es Saatgutfirmen, die auf legalem Weg derartiges verkaufen, zudem haben sich mittlerweile einige Vereine und Initiativen zusammengeschlossen, um die Raritäten auch im Internet zu verkaufen. Beispiele sind der Vermehrungsgarten in Hannover, der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V. in Fulda, der Garten des Lebens in Eurasburg und der Dachverband der Kulturpflanzen Nutztier Vielfalt e.V. in Bonn. Außerdem gibt es regelmäßig

in ganz Deutschland Pflanzen- und Samentauschbörsen die die Herzen von Pflanzen- und Raritätenjägern höher schlagen lassen.

### Erdbeerspinat (*Blitum virgatum*)

Ein fast vergessenes altes Bauerngartengemüse aus der Gänsefußfamilie, das noch zu kaiserlichen Zeiten in Deutschland festliche Tafeln dekorierte. In den Blattachsen wachsen tatsächlich erdbeerartige, leuchtend rote Früchte, die als essbare Garnierung oder auch gekocht, eben-



Auf so manchem Gemüsebeet finden sich inzwischen wieder alte Gemüsesorten.

so wie die Blätter als eine Art Spinat verwendet werden können. Im Geschmack erinnern sie eher an rote Beete und sind eine schöne Salatbeigabe. Gezuckert und mit Zitronensaft versetzt kann man sie aber auch als Nachtisch servieren. In Töpfen und Kübeln eine sehr dekorative Art durch die schon früh erscheinenden auffallenden Früchte. Die Pflanze ist einjährig, bevorzugt Sonne und wird ab April direkt im Freiland ausgesät, nach etwa zwei Monaten kann man mit der Ernte beginnen.

### Stängelkohl (*Brassica rapa subsp. var. campestris*)

Der Spargelsalat Chinesische Keule ist ein besonderes Salat-Erlebnis. Den eigentlichen Ertrag bildet der fleischige Stängel. Er wird vor der Knospenbildung geerntet, geschält und roh oder gekocht wie Spargel oder Kohlrabi zubereitet. Die Pflanzen benötigen ausreichend Platz und Pflege, damit sich kräftige „Spargel“ bilden. Während des nur kurzen Rosettenstadiums können die äußeren Blätter wie Pflücksalat geerntet werden. Die Aussaat erfolgt bereits im Februar/März auf der Fensterbank. Er benötigt humosen Boden, Pflanzabstand 30 x 30 cm. Erntezeit ist Juli/Oktober.

### Baumspinat (*Chenopodium giganteum*)

Einjähriges, wohlschmeckendes Blattgemüse. Die Pflanzen haben aufrechte Stängel und erreichen 2 m Höhe und 1 m Breite. Genutzt werden die zarten jungen Blätter die laufend geerntet werden. Die jüngsten Triebblätter sind auffällig magentafarben, gehen aber bald in helles Grün über. Sie können als Spinat gekocht, aber auch roh in Salate gepulvert werden. Der Baumspinat ist ein enger Verwandter der Gartenmelde.

### Guter Heinrich (*Bitum bonus-henricus*)

Als steter Begleiter der Menschen besiedelte der Gute Heinrich humus- und stickstoffreiche Böden in der Nähe von Dörfern. Heute ist dieses traditionsreiche Wildgemüse kaum noch anzutreffen. Wir wollen einen Beitrag zur Erhaltung dieser historischen Pflanze leisten und auch Sie ermuntern, den Guten Heinrich vor dem Aussterben zu bewahren. Schon im Altertum wurden die jungen Blätter wie Spinat zubereitet. Wer nicht so weit gehen will, kann bei der Zubereitung von Spinat einfach einen Teil der 'wilden' Blätter dazunehmen. Auch für cremige Kräutersuppen ist der Gute Heinrich eine schöne Ergänzung. Gebleicht können die zarten, hellen Triebe - gedünstet und mit Muskat gewürzt - in einer Sahnesauce als spargelähnliches Gemüse verzehrt werden. Zum Bleichen einfach einen lichtundurchlässigen Eimer über die Pflanzen stülpen oder stilvoll den englischen 'forcer' verwenden. Über diese Glocke aus Ton erfahren Sie mehr unter „Crambe maritima“. Der Gute Heinrich ist zweijährig, teilweise auch ausdauernd. Er erhält sich durch überreiche Selbstaussaat. Bevorzugt werden locker-humose, möglichst nährstoffreiche Böden.

### Knollenziest (*Stachys sieboldii*)

Der Knollenziest gehört zur großen Familie der Lippenblütler, die wir vor allem aus dem Kräutergarten kennen. Anders als Salbei, Rosmarin oder Thymian liefert der Ziest aber keine würzigen Blätter, sondern winterharte Speicherknollen, die sich wie bei Kartoffeln an Wurzeläusläufern bilden. Die Knollen sind perlmuttweiß gefärbt, dünnhäutig und derart eingeschnürt, dass sie einem „Michelin-Männchen“ gleichen. Oberirdisch sieht der Knollenziest der verwandten Zitronenmelisse sehr ähnlich, er duftet allerdings nicht. Im europäischen Klima bildet die Pflanze ihre rosa-violetten Blüten nur sehr selten, weshalb die Vermehrung über Samen nicht möglich ist. Die Triebe werden bis zu 50 cm hoch und sterben im Spätherbst vollständig ab, wobei alle Reservestoffe in die Wurzeln ziehen. So entstehen die Knollen.

### Topinambur (*Helianthus tuberosus*)

Topinambur ist ein Wurzelgemüse und gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Es ist mit der Sonnenblume verwandt und wird häufig auch als Knollensonnenblume bezeichnet. Das Aussehen erinnert ein wenig an Ingwerknollen oder an Kartoffeln, der Geschmack an Artischocken. Die Pflanze wird auch als Erdartischocke, Indianerknolle, Rosskartoffel oder als wilde Sonnenblume bezeichnet. Ursprünglich stammt sie aus Nordamerika und gelangte im 17. Jahrhundert nach Europa. Die Sprossknollen sind, ähnlich wie Ingwer, unregelmäßig geformt. Sie haben ein weißes Fruchtfleisch sowie eine bräunlich-gelb bis rot-violett gefärbte Schale. Das leicht süßliche bis nussige Aroma erinnert an eine Mischung aus Pastinake und Artischocke. Wer sie anbaut muss wissen, dass die Pflanze sehr stark wuchert und regelmäßig im Zaun gehalten werden sollte. Die Knollen sind sehr gesund, beinhalten viel Inulin und bestens für Diabetiker geeignet.



### Petersilienwurzel (*Petroselinum crispum var. tuberosum*)

Die Petersilienwurzel ist eine vielseitige und nährstoffreiche Wurzelgemüsesorte, die oft im Schatten ihres populären Blattgrüns, der Petersilie, steht. Sie gehört zur Familie der Doldenblütler und überzeugt mit ihrem aromatischen Geschmack und einer breiten Palette von Verwendungsmöglichkeiten. Die Petersilienwurzel ist nicht, wie oft angenommen, die Wurzel der Blattpetersilie. Sie gehört allerdings zur gleichen Pflanzenfamilie. Sie wird auch Knollenpetersilie oder Wurzelpetersilie genannt.

### Pastinaken (*Pastinaca sativa*)

Auf den ersten Blick wirkt sie unscheinbar, ähnelt einer Petersilienwurzel oder einer dicken, weiß-gelben Möhre: Die Pastinake zählt ebenfalls zu den Wurzelgemüsen, aus botanischer Sicht zu den so genannten Doldenblütlern. Im oberen Teil ist sie meist knolliger und größer als die Petersilienwurzel. Klar von ihren Verwandten unterscheiden lässt sich die Pastinake durch ihren Blattansatz, der – anders als bei Möhre und Petersilie – nach innen gewölbt ist (siehe Abbildung). Die

Pastinaken-Saison ist im Herbst und Winter. Erhältlich ist das Gemüse



meist von September bis Ende März. Die gut lagerfähigen Wurzeln galten bis ins 18. Jahrhundert in Europa als Grundnahrungsmittel.

### Stielmus (*Brassica rapa*)

Dieses Gemüse wird auch Rübstiel genannt und ist ein Gemüse, das kaum einer kennt. Lediglich im Rheinland und Westfalen wird es regelmäßig angebaut. Das Besondere an diesem Gemüse ist seine leicht antibakterielle Wirkung, die auf die Senföle zurückzuführen ist. Stielmus ist nichts anderes als Mairübchen, die sehr eng gepflanzt werden. Hierdurch wird die Rübchenbildung unterdrückt, der Blattwuchs aber gefördert.

### Winterheckenzwiebel (*Allium fistulosum*)

Wer die mehrjährige Winterheckenzwiebel nicht kennt, hat was verpasst, denn ihre röhrenförmigen, aromatischen Triebe sind fast das ganze Jahr vielseitig in der Küche verwendbar. Sie gehört zu den Lauchgewächsen und bildet keine Zwiebeln wie die Speisezwiebel. Frisch geerntet kann man das Grün der Pflanzen z.B. wie Schnittlauch als Topping auf Salat, Brot, Suppe usw. verwenden, aber auch gedünstet oder gebraten sind sie köstlich und geben z.B. asiatischen Gerichten den letzten Pfiff. Die Winterheckenzwiebel wächst in Sonne und Halbschatten auf gut mit Nährstoffen versorgtem und vor allem humusreichem Boden. Je sonniger und wärmer der Standort für das Gemüse, desto besser der Geschmack und die Erntemenge. Staunasse Substrate eignen sich nicht, da die Pflanzen im Winter gern faulen.

### Etagenzwiebel (*Allium profiflorum*)

Die Etagenzwiebel (*Allium cepa var. viviparum*) bildet an den Enden der Stengel keine Blütenansätze, sondern wieder kleine Brutzwiebeln aus. Diese Zwiebelchen können roh gegessen, gebraten oder als kleine Gewürzleckerbissen verwendet werden. Auch als Schnittlauchersatz bestens geeignet. Die Winterheckenzwiebel wächst in Sonne und Halbschatten auf gut mit Nährstoffen versorgtem und vor allem humusreichem Boden. Je sonniger und wärmer der Standort für das Gemüse, desto besser der Geschmack und die Erntemenge.

### Bunte Kartoffeln (*Solanum tuberosum*)

Weit über 150 verschiedene alte und seltene Kartoffelsorten sind auf dem Markt zu finden, die man heutzutage anbauen kann. Aber auch hier sollte man darauf achten, sie tunlichst nicht weiter zu vermehren, da sie meistens registriert und somit geschützt sind. Wer sich dafür interessiert gelbe, rote, orange oder violette Kartoffeln anzubauen, besorgt sich diese Raritäten mit einer genauen Sortenbeschreibung am besten im Fachhandel oder im Internet. Die Konsistenz nach dem Kochen, Geschmack und Aussehen können dabei sehr stark variieren und sind sortenabhängig.

### Mairübchen (*Pastinaca sativa*)

Dieses leckere Frühlingsgemüse wurde an dieser Stelle als Stielmus bereits vorgestellt, wobei es hier weniger um das Blattwerk, sondern mehr um die kleinen weißen Rübchen geht. Es gibt Reinweiße oder solche mit einem violetten Kragen unterhalb des Blattansatzes. Man erntet sie rechtzeitig nach relativ kurzer Vegetationszeit bei einem Durchmesser von 5–8 cm. Mairübchen heißen in Frankreich „Navette“, wo sie wesentlich bekannter als bei uns sind. Übrigens kannten die alten Griechen diese zarten Rübchen schon.



### Mangold (*Beta vulgaris var. flavescens*)

Die Heimat des Mangolds ist das Mittelmeergebiet und Vorderasien.



In Deutschland ist Mangold hauptsächlich ein Gemüse für Liebhaber, wogegen er in den Gärten Südeuropas weit verbreitet ist. Blattmangold lässt sich wie Spinat verwenden, die Stiele und Blattrippen des Stielmangolds wie Spargel. Nach der Ernte ist Mangold nur begrenzt haltbar und sollte rasch verarbeitet werden. Mangold ist sehr wärmeliebend und zählt daher zu den eher klimaneutralen Gemüsearten. Er zeichnet sich durch eine farbliche Sortenvielfalt aus und wird daher sehr häufig als Zierpflanze eingesetzt.

**Palmkohl (*Brassica oleracea* var. *palmifolia*)**

Der besonders in Italien beliebte Palmkohl ist eine Variante des Grünkohls – wahrscheinlich seine Urform. Dabei schmeckt er deutlich milder, ist aber ebenso reich an Nährstoffen. Im Spätsommer beginnt die Erntezeit. In Deutschland blüht er langsam wieder auf. Hierzulande wurde Palmkohl (oder Schwarzkohl) bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts kultiviert, erschwand aber dann aus den Gärten. In Italien, vor allem der Toskana, ist Palmkohl nicht wegzudenken. Er wird dort seit Jahrhunderten angebaut. Deshalb ist er auch als italienischer oder toskanischer Kohl (Nero di Toscana) bekannt. Ausgewachsen erinnert er tatsächlich an eine kleine Palme, deshalb wird er auch gerne als Zierpflanze verwendet.

**Gelbe Beete (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* „*Cobditiva Group*“)**

Was aussieht wie eine neue Züchtung aus dem Genlabor, ist in Wahrheit eine uralte Kulturpflanze. Die gelbe Rübe ist wie ihre roten und weißen Schwestern ein Abkömmling der Wilden Rübe. Sie wuchs früher üppig an den Meeresküsten Europas. Nach Mitteleuropa haben sie dann schließlich die Römer gebracht. Erst im 16. Jahrhundert taucht die Beete in ihren verschiedenen Farbvariationen in unseren Regionen auf. Sie steckt voller Vitamine und ist milder als ihre rote Schwester. Sie bringt Farbe in die Küche und ist unglaublich gesund.

**Gartenmelde (*Atriplex hortensis*)**

Die Gartenmelde (*Atriplex hortensis*), auch Spanischer Spinat oder Spanischer Salat genannt, gehört zur Gattung der Melden und wird als Wildkraut und Heilpflanze verwendet. Im Jahr 2000 wurde sie vom Naturschutzbund Deutschland zur Nutzpflanze des Jahres gewählt. Von vielen wird die essbare Gartenmelde als Unkraut angesehen, doch schon bei den Römern und Griechen war die Pflanze sehr beliebt und galt ein feines, vitaminreiches Gemüse. Doch als Spinat bekannter wurde, vergaß man die Gartenmelde allmählich und betrachtet sie eher wieder als Unkraut. Ursprünglich stammt die Gartenmelde wohl aus dem Mittelmeerraum, war aber auch schon vor vielen Jahrtausenden in Zentralasien und Sibirien bekannt.

**Zuckerhut (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)**

Der Zuckerhut-Salat stammt ursprünglich aus Italien und gehört zur Familie der Zichorien – wie auch Chicorée und Radicchio. Seine längliche, feste Form und die hellgrüne Farbe erinnern an den berühmten Zuckerhut in Rio de Janeiro, daher der Name. In Europa ist er vor allem als frostbeständiges Herbst- und Wintergemüse bekannt, das selbst bei kühlen Temperaturen frisch bleibt. Aufgrund seiner Lagerfähigkeit ist er auch in kälteren Monaten eine perfekte Alternative zu klassischen Salaten. Eine sehr späte Salatsorte, die man Ende Juli pflanzt und leicht geschützt bis März im Folgejahr noch ernten kann.

**Haferwurzel (*Tragopogon porrifolius*)**

Ihren Namen verdankt sie ihren schmalen, grasartigen Blättern. Die Haferwurzel schmeckt würzig, überwintert ohne Schaden in der gefrorenen Erde und lässt sich noch im zeitigen Frühjahr ernten und verwenden. Sie gilt als Vorläufer der Schwarzwurzel und kann in der Küche wie Schwarzwurzeln verwendet werden. Sie hat der bekannteren Verwandten gegenüber aber einen Vorteil: sie brauchen nicht geschält zu werden und schmecken intensiver. Sollten Sie sie dennoch schälen wollen, empfiehlt es sich, Gummihandschuhe zu verwenden und die geschälten Wurzeln schnell in Wasser mit einem Schuss Zitrone einzulegen, ansonsten oxidieren sie sehr schnell und verfärben die Hände. Das Blattgrün ist ebenfalls verwendbar.



Foto: Peter Hagen

**Steckrüben (*Brassica napus* ssp. *Napobrassica*)**

Die Steckrübe, früher oft als "Armeleute-Essen" bekannt, erlebt in den letzten Jahren eine Renaissance und wird in der kreativen Küche wieder geschätzt. Mit ihrem mild-süßlichen und leicht erdigen Geschmack ist sie nicht nur eine vielseitige Zutat für traditionelle Rezepte, sondern auch eine Bereicherung für moderne Gerichte. Steckrüben-Samenkörner können Ende Mai bis Ende Juni auf ein großes Saatbeet in ein bis zwei Zentimeter tiefe Rillen mit einem Reihenabstand von 40 x 40 Zentimetern direkt ins Freiland gesät werden. Dabei gilt es, nicht zu tief zu säen, da es sonst zu einem geringen Ertrag kommen kann. Die Ernte von Steckrüben beginnt frühestens im September. Je länger die Steckrüben im Boden bleiben, desto größer werden sie. Bei späterer Ernte sind sie allerdings weniger zart, dafür aber besser lagerfähig. Die Rüben überstehen mäßigen Frost, besonders wenn sie angehäufelt wurden.

**Was man noch wissen sollte.**

Bisher sind in diesem Artikel lediglich einige verschiedene Arten von Gemüse angesprochen worden, doch bei weitem nicht alle. Dazu sollte man wissen, dass zu jeder Art Dutzende, zum Teil auch Hunderte, von Sorten gehören. Das Bundessortenamt bereinigt diese Listen regelmäßig und so kommt es immer wieder vor, dass manche Sorten von der Liste verschwinden und nicht mehr aufgeführt werden. Diese zählen dann automatisch zu den alten Sorten, egal ob sie sich bewährt haben, oder auch nicht. Zum Glück gibt es unter uns Gärtnern und Pflanzenfreunden auch solche, die gerne das Alte bewahren und sich an den ursprünglichen Arten und Sorten erfreuen können.

Peter Hagen



Foto: Peter Hagen