

Christine Weidenweber



mein
Landleben



Raritäten im eigenen *Garten*



Alte Gemüsesorten und
Wildkräuter selbst anbauen





(Foto: Arche Noah)

Raritäten im eigenen *Garten*



Alte Gemüsesorten und Wildkräuter selbst anbauen

Christine Weidenweber

Impressum



(Foto: Floramedia)

Copyright © 2012 by Cadmos Verlag, Schwarzenbek
Gestaltung und Satz der Printausgabe: jb:design – Johanna Böhm, Dassendorf
Lektorat: Christine Weidenweber

Coverfoto: Ingo Wandmacher

E-Book-Konvertierung: Satzweiss.com Print Web Software GmbH
Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

ISBN: 978-3-8404-3014-5
eISBN: 978-3-8404-6039-5 (EPUB)

eISBN: 978-3-8404-6072-2 (Kindle)

www.cadmos.de

Inhalt

Vorwort

Gemüse und Wildkräuter neu entdeckt

Vielfalt bewahren

Vorhang auf – Pflanzen porträtiert

Gemüse

Bohnen-Raritäten

Erdbeerspinat

Erdmandel

Etagenzwiebel

Haferwurzel

Kohl-Raritäten

Mai- und Herbstrübchen

Mangold

Meerrettich

Neuseeländer Spinat

Pastinake

Schlangenradies

Schwarzer Rettich

Schwarzwurzel

Spargel

Spargelerbse

Topinambur

Winterheckzwiebel

Die ARCHE NOAH

Kartoffeln

Alte Sorten in Hülle und Fülle

Kürbisse

Vielfalt in Form und Größe

Arten und Sorten für Garten und Küche

Salate & Wildkräuter

Bärlauch

Borretsch

Bronzefenchel

Brunnenkresse

Endiviensalat

Feldsalat, Ackersalat, Rapunzel

Gartenmelde

Giersch

Guter Heinrich, Wilder Spinat

Hirschhornwegerich

Kapuzinerkresse

Knoblauchrauke

Löffelkraut

Löwenzahn

Pimpinelle

Portulak

Radicchio

Römischer Ampfer

Sauerampfer

Schafgarbe

Spargelsalat

Vogelmiere

Waldmeister

Zuckerhutsalat

Pilze

Pilze aus eigener Zucht

Austernpilz

Braunkappe

Kräuterseitling

Shiitake

Nützliche Adressen

Register

Empfohlene Sorten

Botanische und deutsche Namen

Vorwort



(Foto: Arche Noah)

Gemüse und Wildkräuter neu entdeckt



(Foto: Dr. Brunhilde Bross-Burkhardt)

Gemüse zählt zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Die meisten Menschen essen Gemüse täglich, gekocht oder roh, als Hauptmahlzeit oder zwischendurch als Pausensnack. Und in jedem Supermarkt steht es zur Verfügung; die gängigen Sorten von Gurken, Radieschen, Kohlrabi und Kohl sind überall zu haben. Auch Kräuter stehen hoch im Kurs. Wir nehmen uns wieder Zeit für die Zubereitung - zum Kochen und auch zum Essen.

Bei ausgefalleneren, seltenen oder gar „alten“ Sorten wird man nicht so schnell fündig. Manchmal bekommt man Mangold, Mairübchen und Zuckerhutsalat in Spezialitätengeschäften oder biologischen Kaufhäusern; Haferwurzel, Guter Heinrich und Wildkohl werden Sie auch

dort kaum finden. Und dabei wird immer mehr bekannt, dass besonders die in früheren Zeiten häufig angebauten Gemüse und Kräuter, die züchterisch nicht oder kaum bearbeitet wurden, sehr viele und hochwertige Inhaltsstoffe enthalten, dass sie robust und wenig anfällig gegen Krankheiten sind und noch dazu recht einfach im Anbau.



Vielfalt bewahren

In dieser schnelllebigen Zeit, in der Fast-Food-Ketten das große Geld verdienen, wird wieder nach Werten gesucht, die uns Orientierung und Halt geben. Der Garten ist so ein Orientierungspunkt. Gärtnern dient immer mehr Menschen zur „Entschleunigung“. Gartenarbeit, der Anbau von Nutzpflanzen, die Ernte und Verarbeitung von Nahrungsmitteln verschafft eine ungeahnte Freude und Zufriedenheit. „Zum Glück“, könnte man sagen. Es wurde höchste Zeit, dass wir uns an unsere Vorfahren erinnern und an all die vielen regional unterschiedlichen Gemüsesorten, die in den Bauerngärten früherer Zeiten wuchsen. Sicher, moderne Züchtungen haben Gutes bewirkt, größere Früchte und höherer Ertrag könnten bei einer gerechten Verteilung der Nahrungs-mittel sogar dem Hunger in der Welt ein Ende setzen. Doch leider werden größere Früchte und Mengen häufig auf Kosten des Geschmacks produziert. Und Geschmack und Aroma sind für viele Menschen heute wichtiger denn je. Und noch etwas ist wichtig: Immer wieder tauchen in den Medien Berichte über den Verlust der Artenvielfalt auf. Nicht nur durch Straßen- und Wohnungsbau verschwinden Arten, deren Lebensräume zerstört werden, sondern auch dadurch, dass Arten und alte Sorten, die ertraglich unter den Erwartungen zurückbleiben, von vermeintlich besseren Pflanzen verdrängt werden. Wer alte Gemüsesorten anbaut, bemüht sich deshalb gleichermaßen um die Erhaltung der Artenvielfalt.



(Foto: Katharina Adams)

Ein anderes Problem hat den Wunsch nach selbst produzierten Nahrungsmitteln außerdem extrem verstärkt: Gefährlich überhöhte Schadstoffrückstände in Lebensmitteln und Skandale über verunreinigte und unhygienisch hergestellte Lebensmittel haben uns den Appetit verdorben.

Die Qual der Wahl

Verschiedene, vor allem biologisch wirtschaftende Saatgutbetriebe bieten alte und vergessene Arten und Sorten gleichzeitig mit den passenden Anbauempfehlungen an. Und Vereine und Verbände, allen voran in Österreich die Arche Noah und in Deutschland der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN), bemühen sich darum, Arten und Sorten zu kultivieren und zu erhalten.

Was liegt näher, als einfach einmal selbst auszuprobieren, ob es mit dem Anbau von besonderen Arten und Sorten auch im eigenen Garten klappt. Saatgut ist schnell bestellt und in der kleinsten Ecke des Gartens können Anbauversuche gestartet werden. Schnell werden Sie herausfinden, welche Gemüse und Kräuter für Sie infrage

kommen, welche auf dem Standort gut gedeihen, welche gut schmecken und in der Familie oder bei Freunden gut ankommen. Möglicherweise wird sogar irgendwann der Garten zu klein werden für die vielen Sorten, die noch angebaut werden sollen, und es beginnt die Qual der Auswahl!



(Foto: pixelio.de/Peter von Bechen)

Es werden im Folgenden vor allem Gemüse, Salate, Wildkräuter und Pilze porträtiert, die auch im Buch von Jens Mecklenburg, „Raritäten mit Biss“, erschienen im Cadmos Verlag, vorgestellt werden. Die beiden Bücher ergänzen einander, ohne voneinander abhängig zu sein. Im vorliegenden Werk wird erklärt, wie alte Gemüse und Kräuter und auch Raritäten selbst kultiviert werden können; im Buch „Raritäten mit Biss“ finden sich Geschichten, Geschichtliches und Rezepte zu den Pflanzenporträts.

Die ausgewählten Arten und Sorten sind darüber hinaus allesamt schmackhaft und leicht anzubauen und zu verarbeiten. Und auch die Mischung macht's: Für jede Jahreszeit und aus den verschiedenen Gruppen, Zwiebel-, Blatt-, Fruchtgemüse und Wildkräuter, sind die besten ausgewählt worden, sodass Sie mit den Sorten, alle angebaut, Ihren Garten das ganze Jahr über beschicken können und darüber hinaus auch noch einige dauerhafte Gartenbewohner haben wie Spargel und Topinambur.

Sehr viele der vorgestellten Arten können Sie problemlos auch in Kästen, Kübeln und Töpfen auf Balkon, Terrasse und manche auch auf der Fensterbank über Winter anziehen und kultivieren. Auch für Hochbeete eignen sich die Sorten sehr gut.

Gesunde Pflanzen

Sie werden mit der Zeit ganz sicher von dem Fieber nach neuen Sorten angesteckt, denn das Ausprobieren und Experimentieren macht einfach Spaß. Ein besonderer Pluspunkt der „alten und wilden“ Arten und Sorten ist, dass sie züchterisch kaum bearbeitet wurden.

Hochleistungssorten leiden häufiger an Krankheiten und Schädlingsbefall, während die hier porträtierten Pflanzen sehr robust und anspruchslos sind und kaum von Krankheiten und Schädlingen befallen werden.

Aber nicht nur die Pflanzen, sondern auch die Gärtner können etwas zur guten und gesunden Entwicklung der

Pflanzen beitragen. Wählen Sie unbedingt den richtigen Standort für die Kultivierung aus. Wenn Sie den nicht bieten können, sollten Sie das Gemüse oder Wildkraut nicht anbauen. Und bei der Versorgung der Pflanzen mit Nährstoffen gilt: Alle paar Jahre sollte eine Bodenuntersuchung durchgeführt werden, damit Sie wissen, welche Nährstoffe im Boden enthalten sind. Das beugt einer Überdüngung des Bodens vor, und leider sind, Untersuchungen zufolge, vor allem auch Hausgärten stark überdüngt. Leben Sie im Einklang mit der Natur und gehen Sie bedachtsam mit ihr um. Die Freude an alten Sorten und deren unvergleichlichem Geschmack werden Sie dafür belohnen.

Vorhang auf - Pflanzen porträtiert



(Foto: Dr. Brunhilde Bross-Burkhardt)

Gemüse



(Foto: Arche Noah)



(Foto: Floramedia)

Bohnen-Raritäten

Bohnen zählen im Anbau zu den dankbarsten Gemüsearten. Sie wachsen und gedeihen auf den meisten Standorten und bringen fast immer eine gute Ernte. Sie sind deshalb zuverlässige Gemüselieferanten.

Was wohin gehört

Die bekannten Busch- und Stangenbohnen gehören zur Gattung *Phaseolus*. Am häufigsten werden Buschbohnen (*Phaseolus vulgaris* var. *nanus*) angebaut, aber auch Stangenbohnen (*Phaseolus vulgaris* var. *vulgaris*) findet man in unseren Gärten. Alte Sorten und Raritäten unter den Bohnen sind meistens genauso pflegeleicht und ertragreich, sie werden aber kaum in unseren Gärten angebaut. Mittlerweile wieder häufiger anzutreffen, auch wegen ihres Zierwerts, sind die Feuerbohnen (*Phaseolus coccineus*, Foto hier), die zur selben Gattung wie Busch- und Stangenbohnen gehören.

Interessantes liefert auch die Gattung *Vicia*, denn Dicke Bohnen (*Vicia faba*), auch Puffbohnen und Saubohnen

genannt, werden zwar meist in die landwirtschaftliche Ecke gestellt, können aber gärtnerisch sehr gut genutzt werden und waren früher wichtige Energie- und Eiweißlieferanten. Sie unterscheiden sich nur unwesentlich von der Ackerbohne.

Als Raritäten im Garten können außerdem die Spargelbohne (*Vigna unguiculata* subsp. *sesquipedalis*), die Helmbohne (*Dolichos lablab*) und die Sojabohne genannt werden (*Glycine maxima*).

Feuerbohnen

Die dekorativen Kletterer leisten nicht nur im Garten, sondern auch auf Balkon und Terrasse bei doppelter Nutzung gute Dienste. Im Garten steckt man zuerst die Stangen und legt dann die Bohnen drum herum, und zwar am besten fünf Bohnen pro Stange. Drücken Sie die Bohnen in den Boden. Sie werden dann nur leicht mit Erde bedeckt. Nach dem Keimen häufelt man zur besseren Standfestigkeit etwas an. Es gibt mittlerweile sehr leicht aufzustellende Vorrichtungen mit Kletternetzen. Feuerbohnen lassen sich auch gut ins Blumenbeet integrieren.



(Foto: Floramedia)

Feuerbohnen gedeihen auch sehr gut in Kübeln und Gefäßen. Achten Sie auf ausreichend tiefe Gefäße, damit die Wurzeln sich gut nach unten ausbreiten können. Sehr dekorativ sehen Feuerbohnen aus, wenn man sie an einem Rankgerüst oder Obelisk nach oben ranken lässt. Auch zur Begrünung von Pergolen sind Feuerbohnen geeignet.

So wird's gemacht

Die Bohnen werden Ende Mai gelegt und bei Trockenheit gegossen. Wenn sie anfangen, sich nach oben zu ranken, legen Sie die Bohnen so an den Stab, dass sie sich im Uhrzeigersinn darumwinden können. Sie können die grünen zarten Hülsen verwenden, die wie Buschbohnen gekocht oder gedünstet werden. Regelmäßiges Durchpflücken ist dafür erforderlich, denn ansonsten werden die Hülsen hart. Gebräuchlicher ist allerdings die Verwendung der Kerne.

Wenn die Hülsen trocken und brüchig sind, beginnt die Ernte der Bohnenkerne. Am besten lässt man sie dann noch an einem warmen trockenen Ort einige Tage nach-trocknen, bevor entkernt wird. Aufbewahrt werden die Kerne am besten in einer Papiertüte. Eine trockene Lagerung ist wichtig. In Blechdosen ziehen sie manchmal doch noch Feuchtigkeit und beginnen frühzeitig zu schimmeln.

Pflege der Feuerbohnen

Eine Düngung ist nicht notwendig; im Gegenteil liefern Bohnen dem nachfolgenden Gemüse durch ihre Symbiose mit Stickstoff produzierenden Mykorrhiza-Pilzen noch Stickstoff. Es muss nur gewässert und regelmäßig durchgepflückt werden. Es gibt rot blühende Sorten, zum Beispiel 'Preisgewinner', weiß blühende 'Weiße Riesen' und rot-weiß blühende Sorten wie 'Painted Lady' und 'Maienbohne'.



Schnellinfo

Aussaat/Pflanzung: Mai bis Anfang Juni.

Ansprüche im Garten: Ein sonniger, durchlässiger Standort. So können die Pflanzen genutzt werden: Als grüne Bohnen und Auskernbohnen.

Empfehlenswerte Sorten: 'Preisgewinner', 'Steirische Käferbohne', 'Painted Lady', 'Maienbohne'.

Besonderheiten: Ein hoher Zierwert; Feuerbohnen eignen sich zur schnellen einjährigen Pergolabegrünung.

Für Kasten und Kübel geeignet



(Foto: Floramedia)

Dicke Bohnen

Dicke Bohnen (*Vicia faba var. faba*, Foto hier) zählen zu den Wicken und wurden früher häufig angebaut. Heute sind sie in unseren Gärten kaum noch zu finden. Sie können viel früher, nämlich schon im Februar/März, als Feuerbohnen ausgesät werden, denn sie sind besser an die kühlen Temperaturen angepasst. Man braucht für sie auch keine Stangen oder Rankgerüste. Sie wachsen aufrecht, werden 80-90 cm hoch und müssen bei Trockenheit gewässert werden.

Geerntet werden bereits die ersten zarten Hülsen. Sind die Hülsen fest geworden, kann man die abgeplatteten Kerne