

Gabriele Redden

Vergessene Gemüse



Feine Rezepte für
Pastinake, Portulak & Co.

 Bassermann



Gabriele Redden

*Vergessene
Gemüse*



Gabriele Redden

Vergessene Gemüse

mit Fotografien von Karl Newedel

Bassermann

eISBN: 978-3-641-56180-2

© 2011 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe
Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die
Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die
Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Projektleitung: Dr. Iris Hahner

Bildredaktion: Martina Fuchs und Sabine Kestler

Fotografie: Karl Newedel, München

Mit Ausnahme von:

Alamy, Großbritannien: 4 (Francis Amiard/ Bon Appetit); Beat Ernst,
Basel: 28 o., 79 o.; Corbis, Düsseldorf: 88 u., 89 u. l. (Roy Morsch); Flora
Press, Hamburg: 110 (BIOS), 38 (Ormar Diez), 45, 50, 60 o., 78 (GAP),
12 (Lena Möhler), 8, 18 o., 18 u., 28 u., 29, 39, 61 (Visions); Fotofinder,
Berlin: 89 u. l. (Uwe Bender/ Jahreszeiten Verlag), 88 (Bildagentur-
online/ Meyer-Reben), 89 o. (Matthias Luedecke), 19 o. (Hans Reinhard/
OKAPIA); Getty Images, München: 79 u. (Linda Lewis), 116 (Ken
Lucas/ Visuals Unlimited, Inc.); iStockphoto, Canada/RF: 19 u. (john-
nyscriv), 102 (Dorota Walczak); Photocuisine, Potsdam: U1 (Lawton)
Reinhard Tierfoto, Heiligkreuzsteinach: 60 u., 61 u. (Hans Reinhard);
Südwest Verlag Archiv: 80 (gemeinfrei), 101 (Nikolaus Hermann), 14,
84 (Karl Newedel), 34, 70 (Amos Schliack), 52, 73 (Siegfried Sperl), 97
(Matthias Tunger); TU München/ Prof. Liebster: 60 u.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Producing: no:vum, Susanne Noll, Leinfelden-Echterdingen

Satz: Verena Lorenz, München

Der Garten meiner Kindheit 9

Blatt- und Stielgemüse 10

Brennnessel 12

Brunnenkresse 18

Kapuzinerkresse 18

Löffelkraut 19

Rauke 19

Gartenmelde 28

Guter Heinrich 28

Mangold 29

Löwenzahn 38

Portulak 44

Sauerrampfer 51

Kohl 58

Meerkohl 60

Schnittkohl 60

Spitzkohl 61

Stielmus 61

Wurzeln, Rüben
und Knollen 76

Kerbelrübe 78

Pastinake 78

Petersilienwurzel 79

Mai- und Herbstrüben 88

Teltower Rübchen 89

Steckrüben 89

Rote Bete 102

Topinambur 111

Schwarzwurzel 116

Weißwurzel 116

Register 124



Der Garten meiner Kindheit

..., an den ich heute mit leichter Wehmut zurückdenke, lag im Länderdreieck Deutschland, Belgien, Holland. Ich lebte damals bei meinen Großeltern in einem großen, alten Fachwerkhaus. Hinter dem Haus lag ein riesiger, etwas verwilderter Bauerngarten mit vielen Blumen, blühenden Büschen und einer kleinen Wiese, die von einer dicken Linde überschattet wurde. Hatte man diesen romantischen Teil des Gartens durchquert und war durch eine schmale Öffnung der Ligusterhecke gegangen, die beide Gärten voneinander trennte, erreichte man gepflegte Gemüsebeete, die der ganze Stolz meiner Großmutter waren. Auf der rechten Seite standen zwei Apfelbäume, deren wohlschmeckende Apfelsorte man nirgendwo kaufen konnte, ein knorriger Birnbaum mit Blutbirnen – kleinen, süßen Früchten mit blutrotem Fruchtfleisch – und hinten in der rechten Ecke ein großer Kirschbaum, der im Juli die wunderbarsten, dicksten, gelbroten Kirschen trug, die man sich nur denken kann.

Es verging fast kein Tag, an dem nicht etwas im Garten zu tun war: der Kampf gegen das Unkraut, der nie gewonnen wurde, die Erde, die immer wieder gelockert werden musste, und die Pflanzen, die Wasser brauchten, wenn es längere Zeit nicht geregnet hatte.

Am liebsten war uns Kindern das Ernten. Was immer wir roh essen konnten, probierten wir natürlich erst einmal. Unser Garten kannte keine Chemie, deshalb wurden Erdbeeren, Möhren, Herbstrüben etc. mit der Schürze nur kurz abgewischt und – nach dem Motto „Dreck putzt den Magen“ – knirschend verspeist.

Gehen Sie mit diesem Buch auf eine Entdeckungsreise in die Sortenvielfalt der vergessenen Gemüse, und finden Sie heraus, welch wunderbarer Genuss ein frischer Löwenzahnsalat, eine Stielmus-Quiche oder ein Rüben-Risotto mit Limetten sind. Was Sie in Ihrem Garten nicht anpflanzen können oder wollen, finden sie auf den Wiesen und an den Waldrändern Ihrer Umgebung.

Ihre

Gabriele Redden

Blatt- und Stielgemüse

A rustic still life featuring a wooden cutting board with two large knives and fresh green leafy vegetables. The knives have wooden handles and dark metal blades. The vegetables are vibrant green with serrated leaves. A checkered cloth is partially visible on the left. The background is a warm, textured wall.

Zu den Blatt- und Stielgemüsen gehören die verschiedensten Arten mit den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. Dennoch haben diese Gemüse viele Gemeinsamkeiten: Sie sind alle reich an Vitamin A und C und an wichtigen Mineralien und schmecken am besten, wenn sie jung und zart sind. Deshalb sollten sie sobald wie möglich nach der Ernte zubereitet werden.



Brennnessel

Urtica dioica und Urtica urens, Nesselgewächse

Auch das flüchtigste Berühren einer Brennnessel bleibt nicht ungestraft und der Eindruck hält stundenlang vor; greift man aber beherzt zu, tut sie einem nichts. Noch sicherer ist es, Handschuhe zu tragen, wenn man Brennnesseln sammeln will.

Die Brennnessel enthält neben Betacarotin und Vitamin C wichtige Spurenelemente und Mineralstoffe, unter anderem viel Eisen, mehr als Spinat. Der hohe Eisengehalt – Eisen fördert die Blutbildung – muss meiner Großmutter bekannt gewesen sein, denn im Frühjahr kam mindestens einmal in der Woche Brennnesselgemüse in vielen Variationen auf den Tisch. „Damit ihr Bleichgesichter wieder ein bisschen Farbe ins Gesicht bekommt.“

Die Brennnesseln waren immer gekocht, um das in den Brennhärchen enthaltene Gift zu zerstören. Meistens bereitete sie ein Mischgemüse zu oder schnitt die Blättchen in eine Kartoffelsuppe. Sie verwendete immer nur die ganz jungen Blättchen, denn die älteren enthalten zu viel Gerbsäure und haben einen strengen, unangenehmen Geschmack.

Die Brennnessel ist ein Kosmopolit, sie gedeiht praktisch überall auf der Welt von April bis September. Dieses anspruchslose „Unkraut“ wächst üppig auf feuchten Böden, in Gärten, auf Wiesen oder Ödland, sogar auf Schutthalden. Am besten schneiden Sie die jungen Triebe mit einer Schere ab, und wenn Sie sie frisch verwenden wollen, rollen Sie mit einem Nudelholz darüber, damit die kleinen

Brennhärchen abgeknickt werden. Sammeln Sie Brennnesseln aber nur auf ungedüngten Wiesen, deren Böden wenig Nitrat enthalten. Die Pflanze speichert nämlich diesen Stoff besonders gerne in ihren Zellen. Aus diesem Grund sollte Brennnesselgemüse, genau wie Spinat, auch nicht wieder aufgewärmt werden.



Brennnessel, verkanntes Kräutlein

Brennnessel, verkanntes Kräutlein, dich muss ich preisen,
Dein herrlich Grün in bester Form baut Eisen,
Kalk, Kali, Phosphor, alle hohen Werte,
Entspießend aus dem Schoß der Mutter Erde,
Nach ihnen nur brauchst du dich hinzubücken,
Die Sprossen für des Leibes Wohl zu pflücken,
Als Saft, Gemüse oder Tee sie zu genießen,
Das, was umsonst gedeiht in Wald, auf Pfad und Wiesen,
Selbst in noch dürftiger Großstadt nahe dir am Wegesrande,
Nimm hin, was rein und unverfälscht die gütige Natur
Dir heilsam liebend schenkt auf ihrer Segensspur!

Heinrich Hoffmann von Fallersleben

(1809-1894)