

Gemüse Selbst Ernte



Kleines Handbuch der Gemüsekunde

Anbau, Inhaltsstoffe,
Verarbeitung und Rezepte

2. Auflage

U N I K A S S E L
V E R S I T Ä T

Fachbereich Ökologische
Agrarwissenschaften

Ein Gemeinschaftsprojekt der Fachgebiete

Ökologischer Land- und Pflanzenbau

Prof. Dr. Jürgen Heß

Homepage: <http://www.wiz.uni-kassel.de/foel>

Ökologische Lebensmittelqualität und Ernährungskultur

Prof. Dr. Angelika Meier-Ploeger

Homepage: <http://www.wiz.uni-kassel.de/nue>

Agrar- und Lebensmittelmarketing

Prof. Dr. Ulrich Hamm

Homepage: <http://www.wiz.uni-kassel.de/alm>

Inhaltsstoffe, Ernährungsphysiologie, Lagerung und Verarbeitung:

Christoph Bier, Dipl.-Oecotroph.

Verarbeitung, Lagerung/Konservierung, Rezepte:

Claudia Busch, Dipl. Ing. agr.

Anbau:

Katharina Mittelstraß, Dipl. Ing. agr.

Universität Kassel

Fachbereich Ökologische Agrarwissenschaften

Nordbahnhofstraße 1a

37213 Witzenhausen

2. Auflage, 2005

Gefördert vom Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung
und Landwirtschaft im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer
Landbau.

Homepage: <http://www.verbraucherministerium.de>

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	V
1 Allgemeine Hinweise zu Anbau, Inhaltsstoffen, Lagerung und Verarbeitung	1
1.1 Anbau	1
1.2 Tipps zu Lagerung und Verarbeitung	4
1.3 Gemüse – vielfältig, bunt und gesund	6
2 Die Gemüsekulturen	15
2.1 Basilikum (<i>Ocimum basilicum</i>)	16
2.2 Blumenkohl (<i>Brassica oleracea</i> convar. <i>botrytis</i> var. <i>botrytis</i>)	18
2.3 Bohnen (<i>Phaseolus vulgaris</i> var. <i>nanus</i>)	20
2.4 Brokkoli (<i>Brassica oleracea</i> convar. <i>botrytis</i> var. <i>italica</i>)	22
2.5 Dill (<i>Anethum graveolens</i>)	24
2.6 Endivien (<i>Cichorium endivia</i>)	26
2.7 Erbse → Markerbse (<i>Pisum sativum</i> convar. <i>medullare</i>)	28
2.8 Erbse → Zuckerbse (<i>Pisum sativum</i> convar. <i>saccharatum</i>)	30
2.9 Feldsalat (<i>Valerianella locusta</i>)	32
2.10 Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>)	34
2.11 Gurke (<i>Cucumis sativus</i>)	36
2.12 Kartoffeln (<i>Solanum tuberosum</i> L. ssp. <i>tuberosum</i>)	40
2.13 Knollensellerie (<i>Apium graveolens</i>)	42
2.14 Kohlrabi (<i>Brassica oleracea</i> convar. <i>acephala</i> var. <i>gongyloides</i>)	44
2.15 Kürbis (<i>Cucurbita maxima</i> , <i>C. moschata</i>)	46
2.16 Mais → Zuckermais (<i>Zea mays</i>)	50
2.17 Mangold (<i>Beta vulgaris</i> var. <i>vulgaris</i> , <i>B. v.</i> var. <i>flavescens</i>)	52
2.18 Möhren (<i>Daucus carota</i>)	54
2.19 Pastinake (<i>Pastinaca sativa</i>)	56
2.20 Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i>)	58
2.21 Porree/Lauch (<i>Allium porrum</i>)	60
2.22 Radieschen (<i>Raphanus sativus</i> var. <i>sativus</i>)	62
2.23 Rettich (<i>Raphanus sativus</i> var. <i>niger</i>)	64
2.24 Rote Bete (<i>Beta vulgaris</i> var. <i>conditiva</i>)	66

2.25	Rotkohl (<i>Brassica oleracea</i> convar. <i>capitata</i> var. <i>capitata</i>)	68
2.26	Rucola (<i>Eruca sativa</i>)	70
2.27	Salat (<i>Lactuca sativa</i>)	72
2.28	Schwarzwurzel (<i>Scorzonera hispanica</i>)	74
2.29	Spinat (<i>Spinacia oleracea</i>)	76
2.30	Stangensellerie (<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i>)	78
2.31	Tomaten → Wildtomaten (<i>Lycopersicon pimpinellifolium</i>)	80
2.32	Weißkohl (<i>Brassica oleracea</i> convar. <i>capitata</i> var. <i>capitata</i>)	82
2.33	Wirsing (<i>Brassica oleracea</i> convar. <i>capitata</i> var. <i>sabauda</i>)	86
2.34	Zucchini (<i>Cucurbita pepo</i>)	88
2.35	Zwiebeln (<i>Allium cepa</i>)	90

3 Literaturtipps

93

Einleitung

In dem vorliegenden Handbuch haben wir versucht, zu jeder Kultur auf GemüseSelbstErnte-Flächen eine Warenkunde zusammenzustellen. So findet man auf einen Blick alles zu einer Gemüseart: von Anbauhinweisen über Inhaltsstoffe des Gemüses und deren Wirkung bis hin zur Verarbeitung und Lagerung.

Im ersten Teil sind einige allgemeine Aspekte des Anbaus, der Inhaltsstoffe und der Verarbeitung behandelt. Im zweiten Teil werden die einzelnen Kulturen behandelt. Sie sind ohne Rücksicht auf ihre Pflanzenfamilienzugehörigkeit alphabetisch geordnet, so dass man schnell jedes Gemüse finden kann. Außer einigen Anbauhinweisen werden dort die pflanzenbaulichen Aspekte sowie die Besonderheiten in der Pflege und Ernte jeder Kultur beschrieben. In einer Zeitleiste kann man auf einen Blick die zeitlichen Möglichkeiten der Aussaat, Pflanzung und Ernte jeder Gemüseart erkennen. Diese Angaben berücksichtigen immer die zeitlichen Vorgaben durch das Konzept der GemüseSelbstErnte. Danach folgt der ernährungsphysiologische Teil mit den Inhaltsstoffen der Gemüsearten. Zum Schluss wird auf die Verarbeitung des Gemüses sowie verschiedene Konservierungsmethoden eingegangen. Auch hierzu finden sich einige allgemeine Hinweise in Kapitel 1. Als Anregung gibt es zu jedem Gemüse außerdem ein bis drei Rezepte, wobei wir uns bemüht haben dafür keine alltäglichen Rezepte heraus zu suchen. Die Rezeptmengen sind immer für vier Personen bemessen, z. T. können auch die Gemüsearten in den Rezepten ausgetauscht werden.

Und nun wünschen wir viel Spaß beim Gärtnern, Ernten und Verwerten!

1 Allgemeine Hinweise zu Anbau, Inhaltsstoffen, Lagerung und Verarbeitung

1.1 Anbau

Einige grundsätzliche Dinge im Anbau und der Pflege der Kulturen sind bei allen beschriebenen Kulturen gleich und sollten beachtet werden.

Saatgut:

GemüseSelbstErnte wird bisher ausschließlich auf ökologisch wirtschaftenden Betrieben praktiziert. Dies muss bei der Sortenwahl zur Nachsaat von Gemüse in den Parzellen auf jeden Fall beachtet werden. Laut EG-Öko-Verordnung Nr. 2092/91 muss ökologisch vermehrtes Saatgut verwendet werden!

Es empfiehlt sich, samenfeste Sorten auszusäen. Samenfeste Sorten zeichnen sich dadurch aus, dass sie im natürlichen Rhythmus selbst Samen bilden, die man im Folgejahr aussäen kann. Der Ertrag und das Aussehen der Pflanze ist jedes Jahr ähnlich, die Erntespanne umfasst meist mehrere Wochen.

Hybridsamen dagegen sind die erste Tochtergeneration von besonders ausgewählten Elternpflanzen, die in aufwändiger Arbeit gezüchtet werden. Die Hybridpflanzen bringen einen deutlich höheren Ertrag als samenfeste Sorten. Sie sind aber meist nahezu gleichzeitig erntereif mit einer Erntespanne von ein paar Tagen, was einen Durchschnittshaushalt überfordern kann. Hybridsamen können nicht selber vermehrt werden, da die Samen meist nur Pflanzen von minderm Ertrag hervorbringen.

Aussaaten:

1. Eine kleine Furche in den Boden ziehen.
2. Das Saatgut dünn in die Reihe streuen, fast jedes Korn keimt und braucht Platz um groß zu werden!
3. Das Saatgut leicht andrücken, mit der Hand oder einem Rechen.

4. Das Saatgut mit Erde bedecken:
Lichtkeimer wie Basilikum möglichst nur mit einem dünnen Schleier aus Erde abdecken, kleine Samen wie Radies, Möhren oder Dill mit 0,5–1 cm Erde bedecken, mittlere Samen wie Mangold, Spinat oder Rote Bete mit 1–2 cm Erde bedecken und große Samen wie Erbsen und Bohnen 3–5 cm in die Erde stecken.
5. Je kleiner das Saatgut ist, desto weniger Wasser benötigt es zur Keimung. Deswegen sollte neu Gesätes nur gegossen werden, wenn aufgrund langer Trockenheit keine Bodenfeuchtigkeit mehr zu Verfügung steht. Problematisch beim Gießen ist nicht nur, dass die Bodenoberfläche leicht verkrustet und es so den Samen noch schwieriger macht mit den Keimblättern die Oberfläche zu durchstoßen Die Keimlinge sind auch auf weiteres regelmäßiges Gießen angewiesen, wenn es nicht regnen sollte. Sonst wird der einmal in Gang gesetzte Prozeß der Keimung abrupt durch Wassermangel beendet und die Keimlinge sterben ab.

Bewässerung:

Wichtig bei der Bewässerung ist die Regelmäßigkeit: Wenn man einmal anfängt sein Gemüse zu gießen, sollte man es regelmäßig gießen, da die Pflanzenwurzeln sich auf das Gießwasser verlassen und deswegen keine übermäßigen Anstrengungen unternehmen, selber in größere Tiefen zu wachsen, um noch vorhandene Bodenreserven zu erschließen. Wenn man allerdings auf das Wurzelwachstum der Pflanzen vertraut und diese nur gießt, wenn sie offensichtlich „schlapp“ sind und Wasser benötigen, wird man u. U. genau dieselbe Erntemengen erzielen mit einer kleinen Ernteverzögerung von einigen Tagen. *Also lieber sparsam gießen und die Pflanzen genau beobachten, ob sie wirklich Wasser brauchen!* Wenn man gießen möchte, sollte man dies abends tun: Dann haben die Pflanzen die ganze Nacht Zeit, sich mit Hilfe des Wassers zu erholen. Nur wenn großer Schneckenandrang herrscht, kann es sinnvoller sein, erst früh morgens zu gießen. Die Schnecken würden sich durch das Gießen am Abend angezogen fühlen, da sie die feuchte Kühle sehr mögen.

Bei Kohlrabi kann man mit regelmäßigem Gießen dem Platzen vorbeugen und Radieschen werden milder, je mehr Wasser ihnen zu Verfügung steht. Bohnen und Erbsen brauchen zur Zeit der Schotenausbildung nach der Blüte etwas mehr Wasser.

Pflegearbeiten:

Das Hacken und Jäten sind die wichtigsten Aufgaben im Frühjahr, damit das Gemüse nicht zu große Konkurrenz von seinen benachbarten Unkräu-

tern hat. Beim Hacken zwischen den Gemüsezeilen wird das Unkraut knapp unterhalb der Erdoberfläche von der Wurzel abgehackt, bei trockener Witterung ist es innerhalb eines Tages vertrocknet und wächst nicht wieder an. Beim Jäten kann man innerhalb einer Gemüsezeile Unkraut entfernen, dort muss man es von Hand rausziehen oder mit einem Messer rauschneiden.

Gemüsearten, die eventuell zu dicht gesät sind, müssen vereinzelt werden. Dabei werden die überzähligen zu eng stehenden Pflanzen rausgezogen. Wenn man dies nicht macht, können sich die einzelnen Pflanzen nicht voll entwickeln und bilden – wie bei Rote Bete – kaum Knollen aus (optimale Pflanzenabstände sind in Kapitel 2 bei den jeweiligen Kulturen nach zu lesen).

Andere Pflanzen – wie Kartoffeln – müssen angehäufelt werden. Dazu wird von beiden Seiten die Erde an die Pflanzen rangezogen, so dass ein kleiner Hügel entsteht. So hat die Pflanze unterirdisch mehr Raum, sich zu entfalten.

Düngung:

Der Betrieb sorgt durch seine Fruchtfolgen für eine ausreichende Nährstoffversorgung auf der Gemüsefläche, bei Bedarf wird vom Betrieb im Herbst oder Frühjahr noch zusätzlich organisch gedüngt. So können die Parzellennutzer davon ausgehen, dass alle Parzellen den gleichen Nährstoffvorrat zur Verfügung haben und auch in keinem Fall während der Saison etwas nachgedüngt werden muss. Sollten trotzdem extreme Unterschiede im Pflanzenaufwuchs zu finden sein, liegt dies meist an der unterschiedlichen Intensität der Unkrautbekämpfung und des Hackens: Je weniger Licht- und Nährstoffkonkurrenz die Gemüsepflanzen beim Wachsen haben, desto größer und besser stehen sie!

Pflanzenschutz:

Innerhalb der Gemüsefläche wird eine vielfältige Mischkultur betrieben, die schon von vornherein den Befall mit Schädlingen sehr einschränkt. Trotzdem kann es immer wieder zu einem Fraßschaden an den Blättern oder an den Wurzeln kommen. In diesem Fall sollte man immer einschätzen: Ist der Befall so stark, dass ich das Gemüse nicht mehr essen kann – oder kann ich den Schaden noch gut ausschneiden oder abwaschen? Wenn sich der Befall in Grenzen hält, kann man abwarten, ob sich Nützlinge einstellen, die den Schädling wieder in seine Schranken verweisen. In der Regel sorgt die Natur selbst für ein Gleichgewicht. Ansonsten muss man die (meist) ungeliebten Tiere absammeln. Gegen die Kohlschädlinge kann man direkt nach der Saat oder Pflanzung ein „Kulturschutznetz“

über die Reihen legen, durch die schmalen Maschen kann kaum ein Schädling durchschlüpfen und so bleibt der Kohl ohne Schaden. Dieses Netz muss natürlich jedes Mal zum Unkraut Hacken wieder abgenommen werden. Grundsätzlich liegen Pflanzenschutzmaßnahmen bei zu starkem Befallsdruck durch Schädlinge in den Händen des Betriebes.

Der Krankheitsdruck ist in einer Mischkultur wie in der GemüseSelbst-Ernte ähnlich niedrig wie der Schädlingsdruck. Die meisten Krankheitsprobleme werden durch ungünstige Witterung verursacht, wie z. B. die Kraut- und Braunfäule an den Tomaten oder Mehltau an den Gurken. Da wir auf die Witterung keinen Einfluss nehmen können, ist es wichtig, extrem anfällige Sorten von vornherein auszuschließen und nicht anzubauen. Dies wird bei der Auswahl der Kulturen und Sorten vom Landwirt bereits berücksichtigt. Außerdem ist es besonders bei Pilzkrankheiten wichtig, die Pflanzen rundherum frei von Unkraut zu halten, damit der Wind besser zirkulieren kann.

Ernte:

Der ideale Erntezeitpunkt ist für Gemüse in den Vormittagsstunden und bei bedeckter Witterung. Nach der Ernte sollte es möglichst schnell angefeuchtet werden, um weitere Verdunstungen und den Verlust von Inhaltsstoffen zu vermeiden.

1.2 Tipps zu Lagerung und Verarbeitung

Alle Wurzel-, Kohl- und Kürbisgemüse lassen sich hervorragend im Keller lagern, sofern Sie über einen alten, feuchten Keller aus Natursteinen verfügen. Wurzeln sollten Sie zusätzlich in Sand vergraben. Entfernen Sie immer das Laub; am besten nicht abschneiden, sondern abdrehen. Lagergemüse darf vor der Lagerung auf keinen Fall gewaschen werden. Für Kohlköpfe oder Kürbisse gilt als Faustregel, dass sie so aufbewahrt werden müssen, dass sie sich nicht berühren, da an Druckstellen am schnellsten Fäulnis entsteht. Günstig ist es daher sie in Netzen an die Decke zu hängen.

Achten Sie darauf Äpfel nicht neben Kartoffeln und Gemüse zu lagern, da sie Ethylen (Reifegas) abgeben, das Gemüse schneller reifen lässt und Kartoffeln zum Keimen anregt.

Um Nährstoffverluste möglichst gering zu halten, eignet sich für eine längere Lagerung das Tiefgefrieren bei mindestens -18°C . Zuvor sollte das Gemüse blanchiert werden, um bestimmte Enzyme zu inaktivieren, die Vitamine abbauen.

Gemüse sollten sie möglichst unzerkleinert und nur kurz unter fließend kaltem Wasser waschen. Legen Sie Gemüse nie länger in Wasser, da dabei Nährstoffe ausgewaschen werden! Entfernen Sie beim Schälen nur das Notwendigste, da in und unter der Schale viele wertvolle Inhaltsstoffe sitzen. Tomaten sollten sie gar nicht schälen und Karotten mit der Schale kochen. An Anschnittflächen treten durch den Kontakt mit Sauerstoff Vitaminverluste auf, weswegen Sie den Zerkleinerungsgrad so gering wie möglich halten sollten. Achten Sie bei der Zubereitung auf nährstoffschonende Garmethoden (kurze Garzeiten, niedrige Temperaturen) und kochen Sie immer mit einem Topfdeckel, da einige Vitamine auch mit dem Wasserdampf entweichen. Dementsprechend finden sich im Kochwasser derartige Vitamine, aber auch Mineralstoffe, weswegen es sich anbietet das Kochwasser, z. B. für Suppen oder Soßen, noch weiter zu verwenden (Vorsicht bei Kartoffeln, s. Seite 40). Vermeiden Sie das Warmhalten von Speisen, da dies zu beträchtlichen Vitaminverlusten führt. Es ist nährstoffschonender die Speise abzukühlen und erneut zu erhitzen. Auf Seite 12 finden Sie Tabelle 1.5, in der die Verluste einiger Vitamine für verschiedene Garmethoden dargestellt sind.

Milchsäuregärung

Das Prinzip der Milchsäuregärung ist einfach. Die anaeroben Milchsäurebakterien bauen die vorhandenen Kohlenhydrate zu Milchsäure ab, was eine Lockerung des Zellgefüges bewirkt und damit zu einer besseren Verdaulichkeit führt. In geringen Mengen entsteht sogar Vitamin B₁₂. Es werden dabei allerdings auch Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe abgebaut. Da blutzuckererhöhende Kohlenhydrate bereits abgebaut sind, können auch Diabetiker milchsaures Gemüse fast anrechnungsfrei genießen. Milchsäurebakterien sind überall vorhanden. Um ihr Wirken zu entfalten, brauchen sie eine sauerstoffarme Umgebung und als Starthilfe vielleicht etwas Salz, welches das Gemüse so lange vor Fäulnis bewahrt, bis die Bakterien voll aktiv sind. Auch Hefepilze verschiedener Art sind bei dieser Konservierungsform beteiligt. Sie sind für die Geschmacksbildung verantwortlich, was dazu führen kann, dass sie bei zu hohen Lagertemperaturen den Geschmack auch verderben.

Grob gesehen verläuft die Gärung in zwei Phasen: Zunächst wird das zerkleinerte Gemüse durch Drücken oder Stampfen zusammen gepresst. Dabei entweicht die Luft und es tritt Zellsaft aus, der den Bakterien als Nahrung dient. Bei ihrer Arbeit verbrauchen die Milchsäurebakterien den restlichen Sauerstoff und produzieren Kohlendioxid, wodurch Fäulnis vermieden wird. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass die Gärung

schnell einsetzt. Um dies zu erreichen, stellt man die Gärgefäße zunächst für 2 Tage in einen Raum mit etwa 20°C. Erst in der zweiten Phase setzt die eigentliche Konservierung und Geschmacksbildung ein. Da sie nicht so schnell verlaufen soll, sollte die Umgebungstemperatur nur noch bei 15–18°C liegen. Nach etwa zwei Wochen kommt die Säuerung zum Stillstand.

Entscheidend für die richtige Gärung ist die Wahl des Gärgefäßes. Statt der früher üblichen offenen Steingut- oder Holzgefäße sollten vorzugsweise moderne Gärtöpfe verwendet werden, die den Sauerstoffeintritt am besten verhindern und zudem leicht zu reinigen sind. Für kleine Portionen reichen auch einfache Schraubgläser, die aber auf jeden Fall dunkel stehen müssen.

Gemüse, das milchsauer gelagert werden soll, sollte bei schönem Wetter geerntet werden, da sich in einer längeren Regenphase die Zahl der Bakterien verringert. In Frage kommen alle Wurzel- und Kohlgemüse; außerdem Gurken, Bohnen, Kürbisse, Zucchini und Zwiebeln. Durch die Milchsäuregärung können sie bis in den nächsten Sommer aufbewahrt werden. Manche Gemüse – z. B. Rote Bete – säuern aber stark nach, so dass die Lagerzeit – je nach Geschmacksvorlieben – evtl. verkürzt werden muss.

Ein Beispiel für Milchsäuregärung – Sauerkraut – finden Sie auf Seite 83.

1.3 Gemüse – vielfältig, bunt und gesund

Als vorbeugender Gesundheitsschutz wird heute von der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG sowie führenden Medizinerinnen der Verzehr von mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse roh oder gekocht pro Tag empfohlen. Durch die Teilnahme an der GemüseSelbstErnte haben Sie die Möglichkeit, Ihr Gemüse immer zum Vollreifezeitpunkt zu ernten, was sich nicht nur positiv auf den Geschmack auswirkt, sondern zudem noch den höchsten Gehalt an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen bedeutet. Gemüse ist – ebenso wie Obst – zumeist ein kalorienarmes Lebensmittel. Fett und Protein sind, von wenigen Ausnahmen abgesehen, nur in sehr geringen Mengen im Gemüse enthalten. Eine Ausnahme bilden hier die Leguminosen Erbsen, die für pflanzliche Lebensmittel einen relativ hohen Proteingehalt haben (6,7 g Protein/100 g frische Erbsen). Die Kohlenhydrate im Gemüse kommen in erster Linie als Ballaststoffe (Zellulose, Hemizellulose) vor und unterstützen damit die regelmäßige Darmfunktion beim Menschen. Einige Fruchtgemüse zeichnen sich durch ein ausgewogenes Zucker-Säure-Verhältnis aus, wobei hier die Zuckerfraktion im Gemüse

selbst den gewünschten positiven Geschmack auslöst (z. B. Zuckermais, Zuckrerbsen, Tomaten, Karotten).

Die Tabelle 1.1 auf der nächsten Seite veranschaulicht den Vitamingehalt einiger Gemüsepflanzen. Die Gemüsearten wurden dabei vergleichend bewertet, wobei sich der Vitamingehalt auf 100 g des verzehrbaren Gemüseanteils bezieht. In Tabelle 1.2 auf Seite 9 finden Sie eine Übersicht der Funktionen verschiedener Vitamine. Damit die Vitamine ihre volle Wirkung entfalten können, sollten sie im Nährstoffverbund aus natürlichen Lebensmitteln aufgenommen werden und nicht isoliert in Form von Tabletten. So muss z. B. das Vitamin E, das die Fettsäuren der Zellmembranen vor Schädigungen schützt, durch ausreichend Vitamin C regeneriert werden. Vitamin E ist ohne Vitamin C in diesem Zusammenhang nutzlos. Folsäure, Vitamin B₆ und B₁₂ schützen nur im Zusammenspiel ausreichend die Gefäßwände vor Schädigungen, um so der Atherosklerose vorzubeugen. Eine isolierte Folsäuregabe kann sogar einen vorhandenen Vitamin B₁₂-Mangel kaschieren. Das Übersehen des B₁₂-Mangels kann dann irreversible Nervenschädigungen zur Folge haben. Doch Vitamine interagieren nicht nur untereinander: z. B. wird durch Vitamin C-reiche Lebensmittel pflanzliches Eisen genauso gut aufgenommen wie tierisches Eisen. Multivitamin-tabletten sind auch keine Lösung; in synthetischer Form, aus dem Nährstoffverbund herausgelöst entfalten Vitamine nicht ihre volle Wirkung. Und: in Multivitaminpräparaten können nur bisher bekannte Vitamine enthalten sein – und somit z. B. noch nicht das erst im März 2003 von japanischen Forschern entdeckte neue Vitamin der B-Gruppe!

Gerade Gemüse ist neben Obst ein wichtiger Spender von Vitamin A (β -Carotin), Vitamin C, Folsäure, Vitaminen der B-Gruppe und von Mineralstoffen. Beim rohen Verzehr von Gemüse kurz nach der Ernte erhält man die höchste Versorgung mit den angegebenen Vitaminen. Durch längere Lagerzeiten und beim Aufwärmen von Gemüsegerichten gehen Vitamine verloren; durch langes Wässern oder Kochen gehen Vitamine und Mineralstoffe verloren. (vgl. Kapitel 1.2 auf Seite 4). Wenn Gemüse gekocht wird, so sollte es auch nach dem Garvorgang knackig sein. Tabelle 1.4 auf Seite 12 gibt eine Übersicht über die Garzeiten der einiger Gemüse und Tabelle 1.5 auf Seite 12 einen Überblick über Vitaminverluste bei der Lebensmittelverarbeitung. Eine Übersicht über die Funktionen einiger Mineralstoffe finden Sie in Tabelle 1.3 auf Seite 11.

Erst seit einigen Jahren sind die besonderen gesundheitsfördernden Wirkungen der Sekundären Pflanzenstoffe (SPS) bekannt. In Tabelle 1.6 auf Seite 13 sind die zehn Hauptgruppen der SPS und ihre Wirkungen aufgezeigt. Auch im Hinblick auf diese Pflanzeninhaltsstoffe ist es ratsam,

das Gemüse möglichst zügig zu essen oder z. B. einzufrieren.

Neben dem günstigen Zucker-Säure-Verhältnis und den SPS kommen auch ätherische Öle in Gemüsepflanzen und v. a. in Kräutern vor. Auch für diese wichtigen Inhaltsstoffe gilt eine schonende, nicht zu lange Zubereitungs- und Kochzeit. Welche Gemüse mit welchen Kräutern bzw. welche Kräuter zu welchen Gerichten am besten passen, verdeutlicht Tabelle 1.7 auf Seite 14. Es sollte jedoch betont werden, dass gerade in der Küche der Phantasie in der Kombination von Zutaten und Kräutern keine Grenzen gesetzt sind.

Tabelle 1.1: Der Vitamingehalt einiger Gemüse (aus 100 g essbarem Anteil)

Gemüse	Vitamine					
	A	B ₁	B ₂	B ₆	C	Folsäure
Blumenkohl	•	••	••	•••	••••	•••
Bohnen	••	••	••	•••	••	•••
Brokkoli	•••	••	•••	••	•••••	•••
Endivien	•••	•	••	••	••	•••
Feldsalat	••••	•	•	•••	•••	••
Fenchel	••••	•••	••	••	••••	••••
Gurke	••	•	•	•	••	••
Kartoffeln	•	••	•	•••	•••	•
Knollensellerie	•	•	•	•••	••	•
Kohlrabi	••	•	•	••	••••	•
Kürbis	•••	•	•	••	••	•••
Mais	•	•••	••	•••	••	•••
Mangold	••••	••	•••	••	•••	•••
Markerbse	••	•••	•••	••	•••	•••
Möhren	•••••	•	•	••	•	•
Pastinake	•	••	••	••	••	•••
Porree/Lauch	••	••	•	•••	•••	•
Radieschen	•	•	•	•	•••	••

• = vorhanden, •• = geringer Gehalt, ••• = mittelhoher Gehalt,

•••• = hoher Gehalt, ••••• = sehr hoher Gehalt, k. A. = keine Angabe

Fortsetzung ...

... Fortsetzung

Gemüse	Vitamine					
	A	B ₁	B ₂	B ₆	C	Folsäure
Rettich	•	•	•	•	•••	••
Rote Bete	•	•	•	•	••	•••••
Rotkohl	•	•	•	••	••••	•••
Salat	•••	•	•	•	••	•••
Schwarzwurzeln	•	••	•	••	•	••
Spinat	••••	••	•••	•••	••••	••••
Stangensellerie	••••	••	••	••	•	•
Tomaten	•••	•	•	••	•••	•••
Weißkohl	•	•	•	••	•••	••••
Wirsing	•	•	•	•••	•••	•••••
Zucchini	••	••••	•	••	••	•
Zuckererbsen	•••	•••	•••	••	•••	k. A.

• = vorhanden, •• = geringer Gehalt, ••• = mittelhoher Gehalt,

•••• = hoher Gehalt, ••••• = sehr hoher Gehalt, k. A. = keine Angabe

Tabelle 1.2: Funktion und Wirkung einiger Vitamine

Vitamin	Funktion/Wirkung	Mangelercheinungen
A (Retinol)	schützt vor zellschädigenden Freien Radikalen; Beteiligung am Sehvorgang, Knochenwachstum und Zelldifferenzierung; schützt die Zellen der Haut und Schleimhäute	Nachtblindheit, Trockenheit und Schmerzen auf der Hornhaut des Auges, Geschmackstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit
B ₁ (Thiamin)	Beteiligung am Kohlenhydratstoffwechsel (Stärke, Zucker) und somit an der Energiegewinnung; Einfluss auf Nerventätigkeit	Appetitmangel, nervöse Störungen (gestörte Sensibilität, Angstzustände), Herzinsuffizienz, Ödeme

Fortsetzung ...

... Fortsetzung

Vitamin	Funktion/Wirkung	Mangelercheinungen
B ₂ (Riboflavin)	Beteiligung am Stoffwechsel der Kohlenhydrate, Fette und Proteine	Appetitmangel, Hautveränderungen, im späten Stadium Blutarmut
B ₆ (Pyridoxin)	Beteiligung am Proteinstoffwechsel	Appetitmangel, Hautveränderungen, Blutarmut
C (Ascorbinsäure)	schützt vor zellschädigenden Freien Radikalen; beeinflusst den Aufbau von Bindegewebe und die Produktion von Nebennierenrindenhormonen	Schleimhautblutungen, Zahnfleischentzündung
E (Retinol)	schützt vor zellschädigenden Freien Radikalen; stärkt die Immunabwehr; hemmt Entzündungen; verbessert die Durchblutung	isolierter Vitamin E-Mangel ist selten
K	Beteiligung an Blutgerinnung	erhöhte Blutungsneigung (Nierenblutung, Hirnblutungen bei Säuglingen)
Folsäure	Beteiligung am Nucleinsäure- und Aminosäurestoffwechsel; beeinflusst die Nerventätigkeit	Blutarmut, nervöse Störungen, Depressionen; in der Schwangerschaft: Entwicklungsstörungen, Neuralrohrdefekt und Missbildungen beim Neugeborenen, Aborte
Niacin	Beteiligung am Stoffwechsel der Kohlenhydrate, Fette und Proteine	Appetitmangel, Schlaflosigkeit, Pellagra (Verfärbungen der Haut, nervöse Störungen)
Pantothensäure	Beteiligung am Stoffwechsel der Kohlenhydrate, Fette und Proteine; Aufbau von RNA und DNA; beeinflusst die Nerventätigkeit	isolierter Mangel selten; Appetitmangel, Entzündungen der Schleimhäute, gestörte Wundheilung

Tabelle 1.3: Funktionen einiger Mineralstoffe

Mineralstoff	Funktion	Mangel
Calcium	Bausubstanz von Knochen und Zähnen; Beteiligung an Blutgerinnung und Muskel- und Nerventätigkeit	Krampfeigung, Osteoporose
Eisen	Transport und Speicherung von Sauerstoff; Beteiligung an Energiebereitstellung	Blutarmut, Müdigkeit, gestörter Energiestoffwechsel, erhöhte Infektanfälligkeit
Kalium	Aufrechterhaltung der Zellspannung; Erregungsleitung	Mangel ist selten; Muskelschwäche bis zu Lähmungen, Verstopfung, Herzrhythmusstörungen bis zu Kammerflimmern
Magnesium	Aufbau der Knochensubstanz; Beteiligung an Energiebereitstellung (Muskel-funktion) und Funktion der Nerven	neuromuskuläre Störungen bis zu Verkrampfungen
Phosphor	Bausubstanz der Knochen; Energiespeicherung	Mangel ist selten; körperliche Schwäche, langfristig Auswirkungen auf das Skelett
Zink	Beteiligung an Wachstum; Stärkung des Immunsystems; Förderung der Wundheilung; Synthese von Proteinen	Wachstumverzögerung, Wundheilungsstörungen, Hautveränderungen, Appetitmangel, Haarausfall, Infektanfälligkeit

Tabelle 1.4: Garzeiten einiger Gemüse

Gemüse	Garzeiten (Minuten)	Gemüse	Garzeiten (Minuten)
Blumenkohl	10–15	Maiskolben	10–15
Bohnen	10–15	Möhren	10–15
Brokkoli-Röschen	3–4	Pastinaken	7–15
Brokkoli-Stängel	7–8	Porree/Lauch	12–15
Erbsen	8–12	Rote Bete	25–30
Fenchel	10–15	Rotkohl	30–40
Kartoffeln	20–25	Schwarzwurzeln	10–20
Knollensellerie	12–15	Spinat	7–10
Kohlrabi	20–35	Stangensellerie	8–10
Kürbis	8–10	Weißkohl	20–30
Mangold	7–10		

Oetker, Wolf, *Gartenfrische Küche*, Herrsching: Manfred Pawlak Verlagsgesellschaft, 1986

Tabelle 1.5: Vitaminverluste (in %) bei der Lebensmittelverarbeitung

	Maximaler Kochverlust	Garen von Gemüse	Dünsten und Dämpfen von Gemüse
Vitamin A	40	—	—
Carotin	30	—	—
Vitamin B ₁	80	15–50	5–40
Vitamin B ₂	75	10–70	5–30
Vitamin B ₆	50	40	—
Vitamin C	100	10–75	20–50
Folsäure	100	20–50	—

Souci-Fachmann-Kraut, *Lebensmitteltabelle für die Praxis*, WVG, 1987

Tabelle 1.6: Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen**SPS**

Carotinoide	●		●		●					
Phytosterine	●								●	
Saponine	●	●			●				●	
Glucosinolate	●	●							●	
Polyphenole	●	●	●	●	●	●	●		●	
Protease-Inhibitoren	●		●						●	
Terpene	●									
Phytoöstrogene	●		●							
Sulfide	●	●	●	●	●	●	●	●		●
Phytinsäure	●		●		●				●	●
Wirkungen										
beugen Krebs vor										
unterdrücken Bakterien, Viren und Pilze										
verhindern schädliche Oxidationen										
beugen Blutgerinnseln vor										
stärken das Immunsystem										
hemmen Entzündungen										
regulieren den Blutdruck										
senken den Cholesterinspiegel										
normalisieren den Blutzuckerspiegel										
fördern die Verdauung										

Quelle: Dittrich, K., Leitzmann, C., *Bioaktive Substanzen*, TRIAS Thieme Hippokrates Enke, 1996

Tabelle 1.7: Kräuter – Verwendung und Wirkung

	Verwendung	Wirkung
Basilikum	Blatt: Suppen, Gemüse	entkrampfend auf Darm und Magen
Bohnenkraut	Blatt: Hülsenfrüchte, Kohl, Pilze, Tomaten	entkrampfend, verdauungsfördernd, magenstärkend
Koriander	Samen: Lebkuchen, Kohl, Fleischbeizen	blähungstreibend, leberstärkend
Kümmel	Samen: Kohl, Käse, Brot, Tee	magenstärkend, verdauungsfördernd
Liebstockel	Blatt: Suppen, Gemüse, Fleisch	harntreibend, menstruationsfördernd
Majoran	Blatt: Soßen, Pizza, Wurst, Tee	magenstärkend, fäulnishemmend
Meerrettich	Wurzel: Rindfleisch, Fisch, Gurken	stoffwechsellanregend, appetitfördernd, schleimlösend
Rosmarin	Blatt: Soßen, Pizza, Hammel	kreislaufanregend, kräftigend
Thymian	Blatt: Gemüsesuppen, Soßen, Pizza, Fleisch	krampflösend, harn-treibend, desinfizierend
Ysop	Blatt: Suppen, Braten	magenstärkend, verdauungsfördernd

Quelle: Brigitta Klotz, *Das Öko-Gartenbuch*, Reinbek: Rowohlt Verlag, 1987

2 Die Gemüsekulturen



2.1 Basilikum (*Ocimum basilicum*)



Anbau Basilikum benötigt zum Keimen Licht und zum Wachsen viel Wärme. Es kann im Mai und Juni gesät werden, spätere Aussaaten werden nicht mehr groß genug vor den feuchteren und kühleren Nächten. Die Aussaat muss ganz flach im Boden erfolgen, die kleinen Samen dürfen nur ganz dünn mit Erde bestreut werden, damit das Tageslicht den nötigen Anreiz zur Keimung geben kann. Später sollte man einmal von Hand jäten und sonst häufiger hacken. Basilikum wächst eher langsam und läuft Gefahr, vom Unkraut überwuchert zu werden. Zur Ernte können entweder die größten Blätter abgepflückt oder die Spitzen der Pflanzen abgeschnitten werden; in beiden

Fällen können die Pflanzen noch mal nachwachsen. Beim Blühbeginn im Juli/ August enthalten die Blätter am meisten ätherisches Öl und schmecken am intensivsten. Grundsätzlich werden nur die Blätter gegessen, die Stängel sind hart und können nicht mitverarbeitet werden.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Basilikum enthält an Sekundären Pflanzenstoffen *Saponine*, *Terpene* und *Polyphenole*.

Verarbeitung Die kleinen zarten Blätter des Basilikum sollten nicht mitgekocht werden, da sie sonst ihr Aroma verlieren. Es schmeckt besonders zu Tomaten und südländischen Gerichten.

Lagerung/Konservierung Basilikum lässt sich gut in Öl aufbewahren (siehe Rezept auf der nächsten Seite). Bei allen anderen Konservierungs-

methoden verliert er sein typisches Aroma. Die beste Möglichkeit zum Trocknen besteht noch darin, die ganze Pflanze kurz vor der Blüte zu ernten und kopfüber an einem warmen, schattigen Ort zum Trocknen aufzuhängen. Wenn die Blätter bei der Berührung rascheln und die Stängel sich leicht brechen lassen, kann man die nun trockenen Blätter vorsichtig lösen und in einem dunklen Glas oder einer Blechdose aufbewahren.

Sie können Basilikum auch in Salz einlegen. Dazu schichten Sie die fein zerkleinerten Kräuter in ein Gefäß und bestreuen jede Schicht mit Salz. Das Gefäß muss gut verschlossen sein. Sie können es später als Gewürz verwenden und brauchen dann dem jeweiligen Gericht kein Salz mehr zufügen.

Rezepte

Pesto

- 100 g Basilikum
- 40 g Pinienkerne oder Walnüsse
- etwa ¼ l Olivenöl

Das Basilikum und die Nüsse werden feingehackt und mit dem Öl vermischt. Anschließend die Masse in ein Glas füllen. Als oberste Schicht übergießt man den Inhalt etwa fingerdick mit Öl. Pesto können Sie zu Nudeln servieren. Mischen Sie es vorher noch mit geriebenem Käse, Salz, Pfeffer und Knoblauch.

Mousse von Frischkäse mit Basilikum und Tomaten

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ■ 500 g Quark | ■ Salz, Pfeffer |
| ■ 2 EL Sauerrahm | ■ Basilikum |
| ■ 300 ml Sahne | ■ 3 Tomaten |
| ■ 4 Blatt Gelatine | |

Gelatine einweichen und auflösen. Quark mit Sauerrahm verrühren und kräftig würzen. Tomaten abbrühen und die Haut abziehen und aushöhlen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Basilikum, ebenfalls fein gehackt, unterheben. Gelatine unterrühren und steif geschlagene Sahne unterheben. In Förmchen füllen und mind. 4 Stunden gut kühlen. Danach auf einem Tomatenragout anrichten, welches ein wenig mit Balsamicoessig gewürzt wurde. Mit Basilikum garnieren.

2.2 Blumenkohl (*Brassica oleracea* convar. *botrytis* var. *botrytis*)



Anbau Beim Blumenkohl werden die noch nicht ausgebildeten Blüten gegessen, die einen geschlossenen – meist weißen – Kopf bilden. Er kann ab März zur Vorkultur gesät werden, die Pflanzungen können von Mai bis Juli erfolgen. Für sein Wachstum benötigt der Blumenkohl eine ausgeglichene reichliche Wasserversorgung, da sein Kopfwachstum mit dem Wachstum der Umblätter zusammenhängt. Wenn die Blätter sich nicht von alleine über der

Kopfanlage schließen, müssen die äußeren Blätter von Hand über den Blumenkohlkopf geknickt werden. Dies verhindert eine vorzeitige Verfärbung des weißen Kopfes. 8–12 Wochen nach der Pflanzung ist der Blumenkohl erntefähig. Sein Kopf sollte noch geschlossen sein, da mit Beginn der Blütenanlage sich der Kopf auflockert, und er sollte keine Verfärbungen aufzeigen. Zur Ernte schneidet man den Kopf zusammen mit den kleineren Umblättern ab, diese können auch eingekürzt werden.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Blumenkohl enthält viel *Vitamin B₁* (Thiamin), *Vitamin B₆* (Pyridoxin) und *Vitamin C* (Ascorbinsäure). An Sekundären Pflanzenstoffen (SPS) sind *Glucosinolate*, *Phytosterine* und *Polyphenole* enthalten.

Verarbeitung Fast immer wird Blumenkohl gekocht gegessen: harte Blätter bis zum Strunk wegschneiden, den Strunk einkürzen, Kopf gründlich waschen, dann ganz oder zerteilt etwa 20 Minuten dünsten, so dass er noch leichten Biss hat. Wird der Kopf im Ganzen gegart, empfiehlt es sich, den Strunk zuvor kreuzweise einzuschneiden. Mit etwas Zitronensaft im

Kochwasser bleibt der Kopf schön weiß. Die kleinen zarten Blättchen eng am Kopf oder zwischen den Röschen ergeben gedünstet ein wohlschmeckendes „Zugemüse“.

Lagerung/Konservierung Blumenkohl sollte so frisch wie möglich verzehrt werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller hält er sich ein bis drei Tage. Einige Zeit lässt er sich auch im Keller *lagern*. Vorher sollten Sie die Blätter entfernen und den Strunk glatt abschneiden. Er kann *milchsauer vergoren* (s. Seite 5) und *eingekocht* werden. Zum *Einlegen* in Essig wird dieser etwa zur Hälfte mit Wasser sowie mit Gewürzen gemischt und aufgekocht und mit dem etwa 10 Minuten gekochten Blumenkohl in Gläser gefüllt. Diese werden abgedeckt. Am nächsten Tag sollten Sie die Flüssigkeit abgießen, erneut aufkochen und kochendheiß über den Blumenkohl gießen. Die Gläser müssen dann sofort verschlossen werden. Gerne wird Blumenkohl auf diese Weise auch als Bestandteil von Mixed Pickles (zusätzlich Möhren, Gurken, Zwiebeln) konserviert. Zum *Tiefgefrieren* werden die Köpfe in Röschen zerteilt und anschließend kurz (4–5 Minuten) blanchiert.

Rezepte

Blumenkohl-Fruchtsalat mit Cashew-Kernen

- ☞ ½ Blumenkohl
- ☞ 1 Apfel
- ☞ 1 Orange
- ☞ 2 Stangen Staudensellerie
- ☞ 2 EL Cashewnüsse
- ☞ 1 EL Sonnenblumenöl
- ☞ Saft einer ½ Zitrone
- ☞ Saft einer ½ Orange
- ☞ 2 EL Honig

Gemüse waschen, Blumenkohl reiben, Staudensellerie in kleine Stücke schneiden. Apfel waschen, in kleine Stücke schneiden, Orange pellen und ebenfalls zerkleinern. Alles miteinander vermischen, aus Saft mit Öl und Honig eine Marinade bereiten, über den Salat gießen. Mit Cashewkernen bestreuen.

2.3 Bohnen (*Phaseolus vulgaris var. nanus*)



Anbau Die Buschbohne ist sehr frostempfindlich und kann deswegen nur zwischen Anfang Mai und Mitte Juli ausgesät werden. Die Bohnen sollten ca. 2 cm tief gesät werden mit einem Abstand von 6–8 cm in der Reihe. Ihre Entwicklungszeit dauert 6–7 Wochen, d. h. bei einer Saat Anfang Mai kann Ende Juni mit der Ernte der Buschbohnen begonnen werden. Den idealen Erntezeitpunkt kann man durch das Brechen einer Bohne feststellen: Die Bohnenhülse sollte glatt brechen, die Bruchstelle grün und saftig sein und die Samen sollten nicht länger als 0,8–1 cm sein. Die Ernte erstreckt sich über einen Zeitraum von 5–8 Tagen, in dieser

Zeit sollte man die Bohnen dreimal durchpflücken, d. h. die Größten abernten. Bohnen dürfen nur ganz vorsichtig abgepflückt, niemals abgerissen werden, sonst leiden die Pflanzen. Wenn man die Bohnen zu lange am Strauch hängen lässt, bilden sie Fäden aus und werden trocken und hart.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Von den enthaltenen Vitaminen ist v. a. *Vitamin B₆* (Pyridoxin) erwähnenswert. An Sekundären Pflanzenstoffen enthalten sie *Phenolsäuren*, *Carotinoide* und *Saponine*; Phenolsäuren werden zu den Polyphenolen gezählt.

Verarbeitung Vorsicht: rohe Bohnen sind giftig! Zur Weiterverarbeitung Stielansatz und Spitze wegschneiden und evtl. Fäden abziehen, dann waschen. Das typische Gewürz für die Zubereitung von Bohnen ist Bohnenkraut; für Eintöpfe sollte reichlich Liebstöckel verwendet werden.

Lagerung/Konservierung Bohnen können 2–4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zur Konservierung sehr verbreitet ist das *Einkochen*; zum Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe eignen sich vor allem die *Milchsäuregärung* und das *Einfrieren*. Zum *Konservieren in Essig* wird dieser (besonders gut schmeckt hier Balsamicoessig) etwa zur Hälfte mit Wasser sowie mit Gewürzen (Bohnenkraut, Zwiebeln) gemischt und aufgekocht und mit den etwa 10 Minuten gekochten Bohnen in Gläser gefüllt. Diese werden abgedeckt. Am nächsten Tag sollten Sie die Flüssigkeit abgießen, erneut aufkochen und kochendheiß über die Bohnen gießen. Die Gläser müssen dann sofort verschlossen werden. Das *Trocknen* kommt für Dicke Bohnen in Frage, die später in Eintöpfen oder Salaten verwendet werden können.

Rezepte

Picadillo (Costa Rica)

- ☞ 1 mittelgroße Zwiebel
- ☞ 2 Zehen Knoblauch
- ☞ gehackte Petersilie
- ☞ 2 Sellerie
- ☞ 125 g Rinderhackfleisch
- ☞ Pfeffer, Salz
- ☞ 750 g grüne Bohnen
- ☞ 3 mittelgroße Möhren
- ☞ 3 mittelgroße Kartoffeln

Zwiebel und Rinderhackfleisch in Öl anbraten. Sellerie und Knoblauch hinzufügen und dünsten. Bohnen in 5 cm lange Stückchen schneiden und etwas Wasser hinzu geben; außerdem kleingeschnittene Kartoffeln und Möhren. Etwa 20 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Petersilie hinzufügen. Auf heißem Reis mit Krautsalat servieren.

2.4 Brokkoli (*Brassica oleracea* convar. *botrytis* var. *italica*)



Anbau Brokkoli kann bis Anfang August gepflanzt werden, seine Kulturdauer beträgt ca. 8 Wochen. Sein Pflanzabstand sollte 25–30 cm betragen. Er sollte mehrmals gehackt und dabei leicht angehäufelt werden. Bei dieser Kohlart werden die Blütenknospen gegessen, bei guter Wasserversorgung bildet eine Pflanze sowohl eine Hauptblüte als auch noch kleinere Blütenköpfe in den Blattachseln, die etwas später nachwachsen. Die Blütenköpfe sollten geerntet werden, bevor sich die – je nach Sorte grünen oder violetten – Knospen öffnen.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Brokkoli enthält sehr viel *Vitamin C* (Ascorbinsäure), viel *β-Carotin*, das im Körper in *Vitamin A* (Retinol) umgewandelt werden kann, *Vitamin K* (Phyllochinon) und *Pantothensäure*. Außerdem enthält er *Vitamin B₂* (Riboflavin) und *Vitamin B₆* (Pyridoxin). An Sekundären Pflanzenstoffen sind *Glucosinolate*, *Polyphenole*, *Phytosterine*, *Monoterpene* und *Carotinoide* wie das schon genannte *β-Carotin* und *α-Carotin* enthalten.

Verarbeitung Die Blütenköpfe werden mit einem fingerlangen Stück des Stiels abgeschnitten. Die Stiele schmecken so zart wie Spargel. Brokkoli sollte möglichst frisch verwendet werden, da er schnell an Zartheit und Farbe verliert. Brokkoli sollte unter fließendem Wasser gut abgespült werden. Als Beilage wird er nach Möglichkeit „al dente“ gedünstet, so erhält er seine wertvollen Inhaltsstoffe und seine grüne Farbe.

Lagerung/Konservierung Brokkoli übersteht einige Grad Frost und kann bis zum Ende der Saison geerntet werden. Im Kühlschrank sollte er nur kurz aufbewahrt werden. Zur langfristigen Konservierung eignet sich die *Milchsäuregärung*, das *Einfrieren* oder *Einkochen*.

Rezepte

Brokkoli in Grapefruitsahne

- 600 g Brokkoli
- 1 EL Reismehl
- 200 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 200 ml Grapefruitsaft
- 4 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Zimt

Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in wenig Wasser garen. Das Reismehl mit etwas Milch anrühren, die restliche Milch und die Sahne erhitzen. Glattegerührtes Reismehl in die heiße Milch-Sahne einrühren und unter Weiterühren einmal aufkochen lassen. Danach bei geringer Hitze noch ca. 2–4 Minuten köcheln lassen. Grapefruit- und Zitronensaft einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Grapefruitsahne mit dem Brokkoli vermengen oder separat reichen.

Brokkoli-Apfel-Birne-Rohkostsalat

- | | |
|---------------------|--|
| ■ 400 g Brokkoli | ■ 20 g geröstete Mandelstifte |
| ■ 1 Banane | ■ 2 EL Joghurt |
| ■ 1 Apfel | ■ 1 EL Honig |
| ■ 1 Birne | ■ 1 Prise Zimt |
| ■ 5 EL Zitronensaft | ■ 4 EL Crème fraîche oder Sauer-
rahm |

Brokkoliröschen von den Stielen abschneiden und klein zerteilen. Stiele großzügig schälen und in feine Streifen schneiden oder mit der Gemüsereibe raspeln. Banane längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfel und Birne in feine Stifte schneiden oder mit der Gemüsereibe raspeln. Obst mit dem Zitronensaft vermengen. Crème fraîche, Joghurt, Honig und Zimt glatt verrühren. Brokkoli, Obst und Dressing miteinander vermengen.

2.5 Dill (*Anethum graveolens*)



Anbau Dill ist sehr frostempfindlich und kann bis Ende Juli ausgesät werden. Ab einer Höhe von 20 cm werden die größten Seitenblätter ausgebrochen, so kann die Pflanze über einen längeren Zeitraum beerntet werden. Wenn der Dill anfängt zu blühen, sind die Blätter meist trocken und hart geworden und nicht zu verwenden. Die Blütenstände können zum Gurkeinmachen verwendet werden. Die Samen können als Gewürz Verwendung finden.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Beim Dill ist wie beim Basilikum insbesondere das ätherische Öl zu erwähnen, das u. a. *Monoterpene* enthält. Monoterpene sind Sekundäre Pflanzenstoffe, die Krebs vorbeugen und Bakterienwachstum hemmen. Dill unterstützt den Verdauungsprozess, indem es die Magenfunktion anregt und bei Blähungen hilft.

Verarbeitung Wie bei allen Kräutern werden die Blätter des Dill vor der Blüte geerntet. Dill passt geschmacklich hervorragend zu Gurken; er sollte daher weder bei Gurkensalat noch beim Einlegen von Gurken fehlen. Auch zu Fischgerichten und zur Herstellung von Kräuterquark eignet er sich sehr. Des Weiteren können leichte Suppen und Salate mit Dill verfeinert werden – er wird dabei immer erst kurz vor dem Anrichten zugefügt.

Lagerung/Konservierung Kräuter sollten Sie nach Möglichkeit frisch verwenden. Sie halten sich kurz in frischem, lauwarmem Wasser.

Dill verliert an Geschmack, wenn er eingefroren oder getrocknet wird. Gut im Gefrierschrank konservieren lassen sich hingegen die Samen.

Besonderheiten Will man Dillsamen gewinnen, sollte die Pflanze abgeschnitten werden, bevor sie völlig ausgereift ist. Dies erkennt man daran, dass sie anfängt, sich bräunlich zu verfärben. In einem trockenen Raum lässt man sie nachreifen, bis die Samen ausfallen. Sie können für Tee, dem eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung nachgesagt wird, oder zum Einlegen von Gurken verwendet werden.

Rezept

Forellenzöpfchen in Dillschaum

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| ■☞ 4 Forellen á 250 g; oder | ■☞ 200 ml Gemüsebrühe |
| ■☞ 8 Forellenfilets | ■☞ Frischer Dill |
| ■☞ Salz und Pfeffer | ■☞ Salz und Pfeffer |
| ■☞ 2 EL Butterschmalz | ■☞ 500 g Kartoffeln |
| ■☞ 3 EL Butter | ■☞ 300 g Möhren |
| ■☞ 2 EL Mehl | ■☞ 200 g Brokkoli |
| ■☞ 200 ml Sahne | |

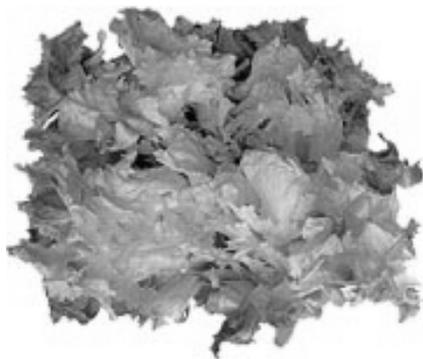
Forellen waschen und vom Rücken her filetieren. Jedes Filet zweimal einschneiden und zu Zöpfchen flechten. Für die Beilage Kartoffeln und Möhren schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Brokkoliröschen in Salzwasser garen. Abseihen und in ca. 1 EL zerlassener Butter anschwelen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce 2 EL Butter erhitzen, mit Mehl bestäuben und mit der Sahne und der Brühe aufgießen. Einige Zeit köcheln lassen. Dill kleinschneiden und dazugeben. Zum Schluss die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Forellenzöpfchen mit Salz und Pfeffer würzen. In Butterschmalz anbraten, vorsichtig wenden und von der anderen Seite etwa 5–10 Minuten fertig braten.

Das Gemüse auf den Tellern verteilen. Darauf die Forellenzöpfchen anrichten und mit der Dillsauce servieren.

2.6 Endivien (*Cichorium endivia*)



Anbau Endivien zählt zu den frostunempfindlichen Wintersalaten, die bis in den Oktober noch gute Erträge bringen. Sein spätester Aussaattermin sollte Mitte August sein, bis zur Ernte benötigt er 8–10 Wochen. Der Pflanzabstand beeinflusst die Rosettenausbildung und die Gelbfärbung des Salatinneren: Je weniger Platz eine Endivienpflanze zum Wachsen hat, desto mehr wird das Salatinnere zusammengedrückt und wegen Lichtmangels dann gelb statt grün.

Grundsätzlich enthalten die gelben Blätter weniger Bitterstoffe als die grünen Blätter. Ideal sind Pflanzabstände von 25–30 cm. Zur Ernte wird die ganze Rosette knapp oberhalb des Bodens abgeschnitten.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Endivien enthält viel *Vitamin A* (Retinol) in Form des Provitamins β -Carotin. Außerdem relativ viel enthalten sind *Vitamin B₂* (Riboflavin), *Vitamin C* (Ascorbinsäure), *Kalium* und *Eisen*.

Verarbeitung Alle Endivien-Arten haben einen herzhaft-würzigen, angenehm bitteren Geschmack. Endivien eignen sich daher hervorragend für die Zubereitung pikant-delikatere Salate. Achten Sie bei der Zubereitung darauf, dass die Endivien-Blätter erst gewaschen und dann klein geschnitten werden. In umgekehrter Reihenfolge könnte ein großer Teil der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen! Nach dem Waschen werden die Endivienblätter in schmale Streifen geschnitten.

Lagerung/Konservierung Endivien können lange im Freien stehen und vertragen Frost bis zu -5°C . *Lagern*: Die letzten Köpfe können mit Wurzeln im Keller in feuchten Sand eingeschlagen werden.

Rezepte

Gebratene Zitronennudeln mit Endivien

- 300 g Nudeln
- 300 g Endivien
- 400 g Kalbsgeschnetzeltes
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Weiß- oder Apfelwein
- 200 ml Rindsbouillon
- 2 kleine Zwiebeln, fein gehackt
- 200 ml Doppelrahm
- 1 Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- 1 EL Oreganoblättchen, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 60 g Bergkäse, in Flocken

Nudeln in siedendem Salzwasser al dente kochen. Endivien in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, in der letzten Minute mitköcheln, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Fleisch kurz anbraten, herausnehmen, würzen, beiseite stellen. Bratsatz mit Wein oder Apfelwein und Bouillon löschen, auf die Hälfte einkochen, übers Fleisch gießen.

Zwiebeln in derselben Pfanne in wenig Butter andämpfen. Nudeln und Endivien zugeben, anbraten. Rahm, etwas Zitronenschale und -saft, Oregano sowie Fleisch mit Saft begeben, aufkochen, abschmecken.

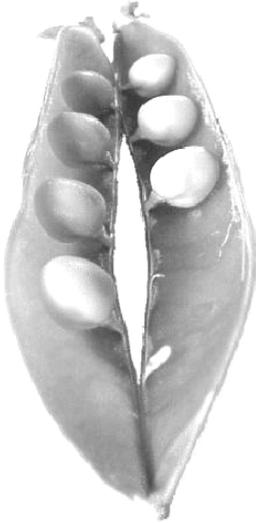
In vorgewärmten Schüsselchen anrichten, Käse darüber streuen.

Endivien mit Gorgonzola-Dressing

- 1 Kopf Endivien
- 2–3 EL Essig
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 125 g Gorgonzola

Den Endiviensalat waschen, abtropfen lassen und dann in dünne Streifen schneiden. Für das Dressing Essig, Öl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Den Gorgonzola in kleine Stücke zerkrümeln. Den Käse mit dem Dressing mischen und alles unter den Salat heben.

2.7 Erbse → Markerbse (*Pisum sativum convar. medullare*)



Anbau Die Erbse bevorzugt ein maritimes Klima mit einem warmen Frühjahr und einem kühlen Sommer. Besonders während der Blüte benötigt sie eine ausreichende Wasserzufuhr, sonst bildet sie kleinere Erbsenschoten aus. Durch den höheren Zuckergehalt der Markerbse gegenüber der Palerbse (auch als Trockenerbse bekannt) ist sie in der Keimphase empfindlich gegen zuviel Nässe. Die Erbsen werden mit einem Abstand von ca. 6 cm in einer Tiefe von 3 cm gesät, mit der Aussaat kann im Frühjahr begonnen werden, sobald der Boden eine Temperatur von 5°C erreicht hat. Die späteste Aussaat sollte Anfang Juli

erfolgen, da die Erbsen mindestens 8 Wochen bis zur Erntereife benötigen. Sonst kommen sie bei späten Ernteterminen in die kühleren und feuchteren Herbstnächte und sind somit anfälliger gegenüber Pilzkrankheiten. Die Markerbsen werden geerntet, wenn die Erbsenkörner voll ausgebildet sind und dicht an dicht in der Schote sitzen, am Besten öffnet man eine Schote um die Größe und die Reife der Erbsen einzuschätzen und zu probieren. Die Ernteperiode ist ca. 7 Tage lang, etwa alle 2–3 Tage sollten die Erbsen durchgeerntet werden. Bleiben die Erbsen zu lange am Strauch, werden die Erbsensamen zu trocken und verlieren einen Teil ihrer Süße. Nach der Ernte werden die Markerbsen „gepult“, d. h. die Körner werden aus der Schote geholt und nur diese werden verzehrt.

Aussaat														
Ernte														
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez		

Inhaltsstoffe Erbsen gehören zu den proteinreichen Gemüsen. Sie enthalten vergleichsweise viel *Vitamin B₁* (Thiamin), *Vitamin C*, *Phosphor* und

Eisen. An Sekundären Pflanzenstoffen sind enthalten β -Carotin, Protease-Inhibitoren und Saponine.

Verarbeitung Markerbse schmecken sehr zart, wenn sie jung und grün sind. Im Alter werden sie hart und runzelig. Gartenfrisch sind sie in 7–8 Minuten gar, nach einem Tag brauchen sie bereits 15 Minuten dafür. Zur Verarbeitung Hülsen öffnen, Erbsen herauslösen und kurz abspülen. Geschmacksvariationen erreichen Sie durch den Einsatz verschiedener Kräuter: Probieren Sie Bibernelle, Minze oder Salbei. Erbseneintopf lässt sich mit Majoran verfeinern.

Lagerung/Konservierung Erbsen lassen sich 3–4 Tage im Kühlschrank lagern. Sie eignen sich besonders gut zum *Einfrieren* und werden auch gerne *eingekocht*. *Trocknen* ist möglich, indem man die Pflanzen voll ausreifen und die dann aus den Hülsen gelösten Erbsen auf Packpapier noch etwa eine Woche nachtrocknen lässt, bis sie vollkommen hart sind. Vor der Wiederverwertung müssen sie etwa 12 Stunden eingeweicht werden.

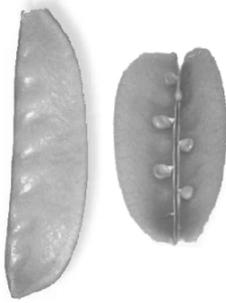
Rezepte

Erbsensalat

- ☞ 500 g frische Erbsen
- ☞ 150 g gekochtes Siedfleisch
- ☞ 1–2 Möhren
- ☞ 3 EL Essig
- ☞ Thymian, Salbei, Majoran, Senf, Salz
- ☞ 1 kleine Zwiebel
- ☞ 4 EL Sonnenblumenöl
- ☞ 2 Scheiben Brot, gewürfelt
- ☞ 10 g Butter
- ☞ Petersilie

Erbsen in Würzwasser 5–10 Minuten sieden, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Fleisch in kleine Würfel schneiden, den Erbsen begeben. Möhren in sehr feine Scheiben schneiden und dazu geben. Essig und kleingehackte Gewürze mit Schneebesen gut verrühren, 1 kleine Zwiebel hineinraffeln. Sonnenblumenöl hinzugeben und Dressing dann über Gemüse und Fleisch gießen, mischen. Brot in Butter rösten und über den Salat streuen. Mit Petersilie bestreuen.

2.8 Erbse → Zuckererbse (*Pisum sativum* convar. *saccharatum*)



Anbau Die Zuckererbse hat ähnliche Anbaubedingungen wie die Markerbse. Sie hat einen noch höheren Zuckergehalt, deswegen wird sie bevorzugt in einem ganz frühen Stadium geerntet: Wenn die Schoten noch ganz flach sind und die Erbsenkörner sich gerade erst gebildet haben schmecken die Zuckererbsen am Besten.

Aussaat																				
Ernte																				
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez								

Inhaltsstoffe Zuckererbsen gehören wie alle Hülsenfrüchte zu den proteinreichen Gemüsen. Sie enthalten relativ viel *Vitamin C* (Ascorbinsäure), *β-Carotin*, das einerseits im Körper in *Vitamin A* (Retinol) umgewandelt wird und andererseits selbst ein Sekundärer Pflanzenstoff ist, der zu den *Carotinoiden* zählt. Außerdem enthalten sie *Vitamin B₁* (Thiamin) und *Niacin*, *Vitamin B₂* (Riboflavin) und *Vitamin B₆* (Pyridoxin). An Mineralstoffen sind in bedeutenden Mengen *Phosphor*, *Magnesium* und *Eisen* zu nennen.

Verarbeitung Zuckererbsen werden vor der eigentlichen Reife verwendet, wenn die Erbsen noch ganz klein und fein sind. Die gesamte Schote wird verwendet und kann entweder direkt roh gegessen werden – sehr beliebt bei Kindern – oder leicht gedünstet mit Butter serviert werden. Stielansatz und Spitze werden dafür abgeschnitten; bei großen Schoten müssen die Fäden abgezogen werden.

Lagerung/Konservierung Sie sollten die Zuckererbsen höchstens 1–2 Tage aufbewahren. Die Kochzeit verlängert sich 6–8 Stunden nach der Ernte bereits um 5–10 Minuten.

Rezepte

Kefensalat (Schweiz)

- 600 g Zuckerbse
- 2 EL Essig
- Schnittlauch, gehackt
- Senf, Pfeffer, Salz
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 Möhre
- 6–8 Radieschen

Zuckerbse in Würzwasser knapp weich kochen (5–10 Minuten), gut abtropfen lassen. Essig und Gewürze mit Schneebesen gut verrühren. Sonnenblumenöl dazu geben, nochmals gut rühren, über die warmen Zuckerbse gießen und umrühren, 10–15 Minuten ziehen lassen. Möhre und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Salat nochmals aufrühren, mit Möhren- und Radieschenscheiben bestreuen und servieren.

Grüne Riesenpizza

- 150 g Magerquark
- 250 g Weizenmehl
- 50 g Maismehl
- 300 g Brokkoli
- 200 g Zuckerbse
- 2 Bd. Frühlingszwiebeln oder Lauch
- 200 g Zucchini
- 300 g Mozzarella
- 4 EL saure Sahne
- 1 Ei
- 6 EL Öl
- Oregano
- Salz
- Petersilie

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Quark, Öl, Ei, Oregano, Mehl und Salz zu einem Teig verkneten; Brokkoli blanchieren und zerteilen; Frühlingszwiebeln der Länge nach zerteilen; Zucchini in Scheiben schneiden; Petersilie hacken und mit saurer Sahne vermischen; Teig ausrollen; Petersilien-Sahne-Soße auf Teig verteilen – je ein Viertel mit einem Gemüse belegen; Mozzarella würfeln und über die Pizza verteilen. 30 Minuten backen.

2.9 Feldsalat (*Valerianella locusta*)



Anbau Feldsalat kann erst ab Mitte Juli gesät werden, da er zu den Langtagspflanzen zählt. D. h. dass er bei den langen Tagen im Sommer sofort zu blühen beginnt. Da Mitte Juli die Tage wieder kürzer werden, bildet der Feldsalat statt der Blüte eine Rosette. Dazu sollte er 1–2 cm tief gesät werden, die Pflanzen benötigen einen Abstand von 2–4 cm in der Reihe; je größer der Abstand, desto schöner die Rosette. Wenn zu dicht gesät wird, wird Feldsalat bei den kühleren Herbstnächten leicht von Mehltau befallen, dann bildet sich auf (Echter Mehltau) oder unter

(Falscher Mehltau) den Blättern ein weißlicher Schimmelbelag. Von Saat bis Ernte braucht der Feldsalat 8–12 Wochen, wenn er später als Mitte August gesät wird, kann er erst im Folgejahr geerntet werden. Zur Ernte wird die ganze Rosette knapp oberhalb des Bodens abgeschnitten.

Aussaat															
Ernte															
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez			

Inhaltsstoffe Feldsalat enthält besonders viel *Vitamin A* (Retinol) in seiner pflanzlichen Vorstufe β -Carotin, das als Sekundärer Pflanzenstoff zu den *Carotinoiden* zählt. Außerdem relativ viel enthalten sind *Vitamin C* (Ascorbinsäure) und *Vitamin B₆* (Pyridoxin). An Mineralstoffen ist das *Eisen* erwähnenswert.

Verarbeitung Gegenüber dem Kopfsalat hat der Feldsalat den Vorteil, dass Sie immer soviel ernten können, wie Sie brauchen. Er schmeckt herzhaft und würzig.

Lagerung/Konservierung Salate schmecken frisch am besten; natürlich können sie auch 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Rezepte

Feldsalat mit gerösteten Brotwürfeln

- 250 g Feldsalat
- Salz
- Zitronensaft
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Schnittlauchröllchen
- ½ St. Rote Bete
- 60 g Weißbrotwürfel
- Öl zum Rösten
- 1 Knoblauchzehe

Salat putzen und sorgfältig waschen. Salatsauce aus Salz, Pfeffer, Essig, Zitronensaft und Sonnenblumenöl herstellen. Den gut abgetropften Feldsalat unter die Sauce heben. Weißbrotwürfel mit gepresstem Knoblauch in ausreichend Öl rösten. Rote Bete schälen, waschen und in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Weißbrotwürfeln über den Salat geben.

Fruchtig-pikanter Feldsalat

- 200 g Feldsalat
- 200 g Chicoree
- 200 g blaue Weintrauben
- 1 reife Birne
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Käse (zum Beispiel Gorgonzola oder Roquefort)
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Walnussöl
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g Walnüsse

Feldsalat und Chicoree waschen, putzen, trocknen. Weintrauben waschen, entkernen und halbieren. Birne waschen, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Käse ebenfalls in Würfel schneiden, mit Weintrauben und Birnenstücken auf den Salatblättern anrichten. Essig, Öl, Zitronensaft und Honig miteinander verrühren und über den Salat geben. Mit Walnüssen garnieren und servieren.

2.10 Fenchel (*Foeniculum vulgare*)



Anbau Fenchel ist sehr frostempfindlich und kann deswegen nur von Anfang Mai bis Anfang Juli gepflanzt werden. Bei einer Kulturdauer von ca. 70 Tagen kommen frühere und spätere Sätze sonst in die Gefahr von Nachfrösten. Fenchel liebt eine ausgeglichene Wasserversorgung, sein Pflanzabstand sollte 25 cm betragen. Die Fenchelzwiebel sollte geerntet werden, wenn die verbreiterten und verdickten Blattgründe noch eng an der Zwiebel liegen, dazu wird unterhalb der Zwiebel der Wurzelhals durchgeschnitten. Dann ist die Fenchelzwiebel noch zart und wenig faserig und kann sowohl roh als auch gedünstet gegessen werden.

Wenn man den Erntezeitpunkt verpasst, beginnt der Fenchel leicht zu schossen, d. h. die Zwiebellagen beginnen sich zu strecken, der ganze Fenchel wächst in die Höhe und Blütenstände werden ausgebildet. Dann ist die Fenchelzwiebel meist hart und faserig. Auch die Blätter und Samen können verwendet werden, die Blätter als Gewürz und die Samen nach dem Abblühen des Fenchels als Tee oder Gewürz.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Fenchel enthält sehr viel *Vitamin C* (Ascorbinsäure) und β -*Carotin*, der pflanzlichen Vorstufe von *Vitamin A* (Retinol). Außerdem enthält Fenchel relativ viel *Vitamin B₁* (Thiamin), *Folsäure* und viel *Vitamin E* (Tocopherol). An Mineralstoffen sind sehr viel *Eisen*, *Magnesium*, *Kalium* und *Calcium* enthalten.

Verarbeitung Nachdem Kraut und Wurzel weggeschnitten sind, werden die Stängel eingekürzt, die Knolle wird gewaschen und dann halbiert. Zarte Stängel und frisches Kraut können mitverwendet werden. Angeschnittener Fenchel sollte direkt verwertet werden, weil er sich sonst verfärbt. Die Blätter des Fenchel sehen dem Dill nicht nur sehr ähnlich, sondern können auch in vergleichbarer Weise als Kräuter eingesetzt werden; vor allem bei Fischgerichten und Salaten.

Aus den Samen lässt sich ein beliebter Baby- und Kindertee herstellen.

Lagerung/Konservierung Fenchel kann im Kühlschrank bis zu 14 Tage aufbewahrt werden.

Bei Frostgefahr gräbt man die Knollen aus, schneidet die Wurzeln ab, stutzt die Blätter und Stiele und gräbt den Fenchel im Keller in feuchtem Sand aufrecht stehend ein. So hält er einige Wochen.

Besonderheiten Fenchel ist gut verdaulich und eignet sich als Schon- und Babykost.

Rezept

Fenchelsalat mit Obst, Mozzarella und Spinat

- ☞ 3 Fenchelknollen mit Grün
- ☞ 100 g Spinat
- ☞ 2 Stück Obst (Orangen, Pfirsich, Äpfel)
- ☞ 1 Mozzarella
- ☞ 3 EL Zitronensaft
- ☞ 5 EL Olivenöl
- ☞ 1 Prise Rohrohrzucker
- ☞ Salz, Pfeffer

Das Obst in dünne Scheiben schneiden, den Mozzarella ebenso. Die Spinatblätter und das Fenchelgrün fein schneiden, die Fenchelknollen in feine Scheiben schneiden. Aus Olivenöl, Zitronensaft, einer Prise Rohrohrzucker, Spinat und Fenchelgrün eine Marinade herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade über das Gemüse träufeln, eine halbe Stunde ziehen lassen.

2.11 Gurke (*Cucumis sativus*)



Anbau Die Gurke hat sehr hohe Temperaturansprüche und reagiert mit Kälteschäden schon auf Temperaturen nahe 0°C. Deswegen können nur bestimmte Sorten ins Freiland gesät oder gepflanzt werden, die meisten benötigen zum guten Wachstum die höheren Temperaturen eines Gewächshauses. Auf jeden Fall können sie erst nach den Eisheiligen (Mitte Mai) gepflanzt werden, Voraussetzung ist auch dann eine gute Abhärtung. Die Schälgurke oder auch Senfgurke kann von Mai bis Mitte Juni auch direkt ins Freiland gesät werden, dann sollten jeweils 3–4 Samen im Abstand von 50 cm in Fingertiefe abgelegt werden. Die Gurkenpflanzen

wachsen rankend, deswegen benötigen 4 Pflanzen ungefähr 1 m². Die Ernte beginnt ca. 10 Wochen nach der Aussaat wenn die ersten Früchte 15 cm lang sind. Im jungen Stadium können die Gurken mit der dunkelgrünen Schale gegessen werden, bei einigen Sorten stören lediglich die kleineren Pickel auf der Schale. Im älteren Stadium verhärtet sich die immer heller werdende Schale und die Samenkerne bilden sich fest aus, dann sind die Gurken oft schmackhafter, wenn man sie kocht. Einlegegurken sind vom Anbau her gleich zu behandeln wie die Schälgurken, nur beginnt die Ernte im Durchschnitt zwei Wochen früher. Die Einlegegurken können ab einer Größe von 3 cm geerntet werden, während der Ernteperiode müssen die Pflanzen alle drei Tage durchgepflückt werden, damit einzelne Gurken nicht zu groß werden.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Gurken bestehen zu 96% aus Wasser. Sie enthalten bedeutende Mengen an den Sekundären Pflanzenstoffen *Polyphenole* und *Phytosterine*.

Verarbeitung Die Schälgurke wird gerne zum Füllen verwendet oder als Senfgurke eingelegt. Da der Eigengeschmack nicht zu stark ist, vertragen Gurken kräftige Zutaten; beispielsweise Schaf- oder Ziegenkäse.

Lagerung/Konservierung Die typische Aufbewahrungsart für Schälgurken sind *Senfgurken*. Dafür werden die Gurken geschält, der Länge nach halbiert und das Kerngehäuse wird entfernt. Nachdem sie 2–3 Minuten in kochendes Wasser gelegt wurden, werden sie abgekühlt. Nach dem Abtropfen Gurken kleinschneiden und mit reichlich Senfkörnern in Gläser schichten. Gewürzvariationen von Borretsch über Chili bis hin zu Ingwer sind je nach Geschmack natürlich zusätzlich möglich. Die Gläser werden mit Wasser gefüllt und etwa 25 Minuten bei ca. 85°C erhitzt. Außerdem sind die *Milchsäuregärung* (s. Seite 5) und *Einkochen* möglich.

Besonderheiten Bereits in der Griechen- und Römerzeit wurden Gurken auch bei der Schönheitspflege verwendet. Ihre Wirkung beruht vor allem auf einem durchblutungsfördernden Effekt.

Rezepte

Gurkengemüse mit Spätzle

- 4 mittelgroße Gurken
- 1 große Zwiebel
- 30 g Butter
- 150 g saure Sahne
- 1 TL Mehl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Dill
- 250 g Spätzle
- 4 Rindwürste

Gurken schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter glasig dünsten, Gurkenscheiben zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Dill waschen, von den Stielen zupfen und klein geschnitten zu den Gurken geben.

In der Zwischenzeit die Spätzle in Salzwasser kochen und die Rindswürste, schräg eingeschnitten, auf dem Grill knusprig braten. Gurkengemüse, Spätzle und Würstchen auf Tellern anrichten und mit Dillzweigen garnieren.

Roggen-Hafer-Plätzchen mit Schmorgurken

für die Schmorgurken:

- 500 g Schmorgurken
- 1 Zwiebel
- etwas Salz
- 1 EL Butter
- ½ EL Apfel-Honig-Senf
- kl. Bund gehackter Dill
- 150 g saure Sahne (10 % Fett)

für die Plätzchen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 150 g Haferschrot
- 150 g kernige Haferflocken
- etwas Salz
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 150 g feiner Roggenvollkornschrot
- 1 frisches Ei (Größe M)
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Schnittkäse

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln bzw. zerdrücken. Beides in der zerlassenen Butter andünsten. Roggen- und Haferschrot hinzugeben, kurz anrösten, mit der Brühe auffüllen und nach Geschmack salzen. Alles einmal aufkochen lassen und etwa 20 Minuten zugedeckt quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Gurken schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. In der zerlassenen Butter glasig dünsten. Dann den Topf vom Herd nehmen.

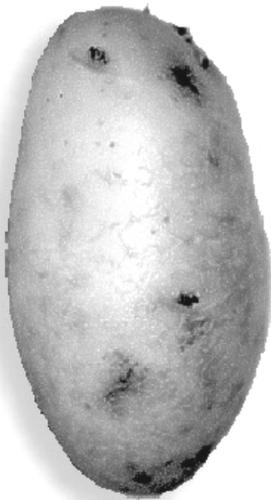
Für die Plätzchen die Haferflocken und das Ei zu dem gequollenen Schrot dazugeben. Den Käse reiben und mit der Masse vermengen. Daraus mit den Händen 8 bis 10 Plätzchen formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin nacheinander die Plätzchen von beiden Seiten jeweils etwa 6 Minuten braten. Fertig gebratene Haferplätzchen warm stellen.

Kurz bevor die Plätzchen fertig sind, den Topf mit den Zwiebeln wieder erhitzen und die Gurkenscheiben dazugeben. Etwa 4 Minuten mitschwitzen. Nun das Gemüse mit Salz, Senf sowie saurer Sahne abschmecken und noch einmal etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Schmorgurken mit dem Dill bestreuen und mit den Roggen-Hafer-Plätzchen servieren.

2.12 Kartoffeln (*Solanum tuberosum* L. ssp. *tuberosum*)



Anbau Kartoffeln werden Ende April bis Mitte Mai gelegt, d. h. die Knollen werden im Abstand von 25–30 cm 10 cm tief in den Boden gesteckt. Dazu sollten nur unverletzte und gesunde Knollen verwendet werden. Sobald die Pflanze gekeimt ist und die ersten Laubblätter über der Erdoberfläche erscheinen, sollte die Kartoffelpflanze mehrmals im Laufe des Sommers gehäufelt werden, d. h. die Erde links und rechts an die Pflanze heranziehen und so einen Damm oder Hügel bilden, auf dem die Kartoffel wächst. In diesem Damm werden die Kartoffelknollen gebildet – je größer er ist, desto mehr Knollen kann es geben. Ab August

können die Kartoffelstauden ausgegraben werden, dazu sollte man mit einem Spaten den Damm umgraben; nur durch Ziehen an den oberirdischen Pflanzenteilen würden viele kleinere Knollen im Boden verbleiben. Wenn man die Kartoffeln einlagern will, sollte man das Welken des Kartoffelkrautes abwarten, dann ist das Wachstum der Knollen abgeschlossen. Die Ernte sollte bei trockenem Wetter stattfinden. Damit die Schale der Knollen etwas nachhärtet und so gegen Verletzungen und Lagerschäden unempfindlicher ist, sollten die Kartoffeln noch 1–2 Tage bei Tageslicht abtrocknen.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Kartoffeln enthalten hochwertiges Protein, viel *Vitamin C* (Ascorbinsäure) und als Sekundäre Pflanzenstoffe *Polyphenole* und *Protease-Inhibitoren*.

Verarbeitung Die Verwertungsmöglichkeiten für Kartoffeln sind sehr variabel: Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Salzkartoffeln, Reibekuchen, Kartoffelbrei, Ofenkartoffeln, etc. Grün verfärbte Kartoffeln dürfen nicht gegessen werden, da sie das Gift Solanin enthalten. Es reicht aber, die entsprechenden Stellen herauszuschneiden bzw. tritt das Solanin beim Kochen ins Wasser über, welches dann natürlich nicht weiter verwendet werden darf.

Kartoffeln werden mit Petersilie, Kerbel oder Muskatnuss geschmacklich verfeinert; für Kartoffelsalat wird auch gern Kümmel eingesetzt.

Lagerung/Konservierung Die typische Konservierungsart ist das *Lagern*. Kartoffeln sollten in einem luftigen, möglichst etwas feuchten Raum bei Temperaturen um 7°C aufbewahrt werden. Der Lagerraum muss unbedingt dunkel sein. Ideal sind hier die Keller in alten Häusern. Wird es zu warm, keimen die Kartoffeln schnell. Auch sollten die Kartoffeln trocken sein und nach Möglichkeit nicht mit Äpfeln in einem Raum gelagert werden. Am besten kaufen oder bauen Sie eine Kartoffelkiste. Achten Sie darauf, dass die Kartoffeln keinen Frost abbekommen, weil sie sich sonst im Geschmack verändern.

Rezept

Kerbel-Kartoffel-Crèmesuppe

- ☞ 6 mittelgroße Kartoffeln
- ☞ 2 Zwiebeln
- ☞ 1 EL Butter
- ☞ 500 ml Gemüsebrühe
- ☞ 5 Möhren
- ☞ 250 ml fettarme Milch
- ☞ 2 EL grob gehackter Kerbel
- ☞ Salz, Pfeffer

Butter in einem Topf zerlassen; Kartoffeln und Zwiebeln würfeln und darin andünsten. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Möhren in sehr feine Streifen schneiden, mit Milch in die Suppe geben und weitere 5 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Suppe herausnehmen, pürieren und zurückgeben. Kerbel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2.13 Knollensellerie (*Apium graveolens*)



Anbau Knollensellerie hat eine lange Vegetationsdauer und wird deshalb nur als Jungpflanze eingesetzt und nicht direkt gesät. Beim Pflanzen sollte man beachten, dass der Vegetationspunkt des Selleries nicht mit Erde bedeckt wird. Zu flaches Einpflanzen fördert die starke Ausbildung von Nebenwurzeln. Während der Hauptwachstumsphase im Juli und August benötigt der Sellerie ausreichend Wasser.

Ab August können die Knollen geerntet werden, dazu werden sie unterhalb der Knolle mit einem Messer flach abgeschnitten, so bleibt die Hauptwurzelmasse im Boden. Zur Einlagerung werden die Knollen vor dem ersten Frost geerntet und sowohl die Wurzeln als auch die Blätter abgeschnitten. Dabei sollte die Knolle möglichst wenig verletzt werden, an solchen Wunden fängt sie sonst im Lager an zu schimmeln.

Das Laub des Knollenselleries kann frisch oder getrocknet als Gewürz verwendet werden.

Aussaat													
Pflanzung													
Ernte													
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	

Inhaltsstoffe Beim Knollensellerie sind *Vitamin B₆* (Pyridoxin) und *Phosphor* erwähnenswert.

Verarbeitung Vom Knollensellerie entfernen Sie die Blätter und waschen dann die Knolle, die dabei gut abgebürstet werden muss. Knorrige und verzweigte Stellen werden abgeschnitten. Sellerie ist das typische Suppengemüse, kann aber auch als Salat zubereitet werden. Beliebt sind auch Sellerieschnitzel, wofür die gesäuberte Knolle in Scheiben geschnitten, paniert und gebraten wird. Die Blätter des Sellerie können frisch oder getrocknet als Suppenwürze verwendet werden.

Lagerung/Konservierung Wenn Sie das Laub der Knollensellerie noch mitverwenden wollen, können Sie ihn etwa eine Woche im Kühlschrank lagern; mit abgeschnittenen Blättern wesentlich länger. Im Keller kann Knollensellerie in feuchtem Sand aufbewahrt werden. Dafür werden vorher die Wurzeln gekürzt und die Außenblätter abgedreht.

- Milchsäuregärung (Kapitel 1.2 auf Seite 5)
- Trocknen

Gemeinsam mit Möhren- und Lauchstücken kann Sellerie in dünnen Scheiben oder Ringen getrocknet werden, so dass immer eine gute Suppenwürze vorhanden ist.

Rezepte

Selleriescheiben in Bierteig

- ☞ 4 Scheiben bissfest gekochte Selleriescheiben
- ☞ 4–6 EL Vollkornweizenmehl
- ☞ 1 Eigelb
- ☞ 1 Eiweiß
- ☞ 1/8 l helles Bier
- ☞ ungehärtetes Backfett oder Margarine
- ☞ Salz, Muskat

Selleriescheiben mit Salz und Muskat würzen, 1 Stunde ziehen lassen. Aus den angegebenen Zutaten einen dickflüssigen Ausbackteig herstellen. Selleriescheiben durchziehen und in der Pfanne mit reichlich heißem Fett goldbraun backen. Hierzu passen ein Salat und ein Kräuterdipp.

2.14 Kohlrabi (*Brassica oleracea* convar. *acephala* var. *gongyloides*)



Anbau Der Kohlrabi hat eine kurze Kulturdauer: Von der Pflanzung bis zur Ernte vergehen im Sommer nur 7–8 Wochen. In dieser Zeit benötigt er allerdings eine regelmäßige Wasserversorgung, da durch Schwankungen der Bodenfeuchte ein Platzen der Knollen gefördert wird. Der späteste Pflanztermin für Kohlrabi ist Anfang August, danach werden nur mit Hilfe von Vlies oder Folie noch erntefähige Kohlrabi erreicht. Sein Pflanzabstand sollte 25 cm betragen. Ein Kohlrabi ist erntereif, wenn die Knolle etwa 8 cm Durchmesser hat. Verpasst man den optimalen Erntezeitpunkt, wird die Knolle schnell holzig. Zur Ernte muss der Kohlrabi

mit einem scharfen Messer direkt unterhalb der Knolle abgeschnitten werden. Schneidet man zu tief, kommt man in den verholzten Bereich der Sprossachse, der kaum zu durchschneiden ist.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Kohlrabi enthält *Vitamin C* (Ascorbinsäure) und *Vitamin B₆* (Pyridoxin). In Kohlrabi kommen auch relativ viel *Kalium* und *Magnesium* vor. An Sekundären Pflanzenstoffen sind in Kohlrabi *Glucosinolate* enthalten und *Flavonoide*, die zu den *Polyphenolen* gezählt werden.

Verarbeitung Die Blätter werden abgezogen, nicht abgeschnitten. Sie enthalten viel Eisen und sollten mit verwendet werden. Vom unteren Stängelansatz her wird die Schale abgezogen. Gerade Kinder essen sehr gerne rohe Kohlrabi; sie können aber auch gedünstet werden.

Lagerung/Konservierung Kohlrabi verwenden Sie am besten frisch. Im Kühlschrank lässt er sich aber gut einige Zeit aufbewahren. Für die längerfristige *Lagerung* werden die Blätter bis zu den Herzblättern entfernt und der Kohlrabi wird in feuchten Sand eingeschlagen. So hält er sich einige Wochen. Außerdem kommt zum Konservieren die *Milchsäuregärung* (s. Seite 5) in Frage.

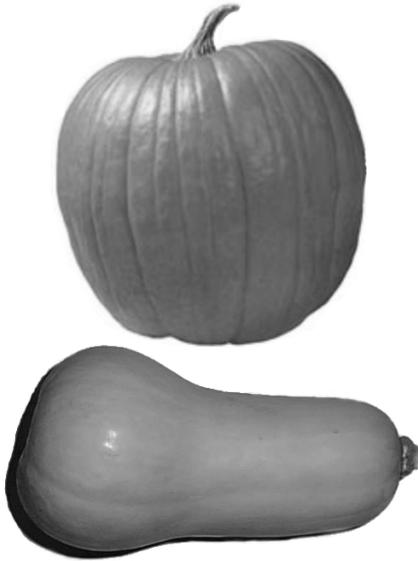
Rezept

Gefüllte Kohlrabi mit Sesam-Zitronensauce

- 2 mittelgroße Kohlrabi
- 400 g Kartoffeln
- 2 große Möhren
- 1 Zwiebel
- 150 ml Gemüsebrühe
- Kräutersalz, schwarzer Pfeffer
- 2 EL Sesammus
- 2–3 EL Zitronensaft
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL süße Sahne

Die Kohlrabi schälen und in wenig Wasser ca. 20 Minuten dünsten, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Mit einem Kugelausstecher oder einem Löffel aushöhlen, die Kohlrabimasse aufheben. Kartoffeln und Möhren schälen, in grobe Würfel schneiden, Zwiebel würfeln, andünsten, Kartoffeln, Kohlrabimasse und Möhren dazu geben, Gemüsebrühe dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Sesammus und Zitronensaft abrunden. Klein gehackte Petersilie und Sahne einrühren. Ausgehöhlte Kohlrabi mit der Masse füllen und in einer Auflaufform bei 200°C im Backofen noch etwas erwärmen. Restliche Masse als Sauce mit in die Form geben.

2.15 Kürbis (*Cucurbita maxima*, *C. moschata*)



Anbau Da Kürbis sehr frostempfindlich ist, kann er nicht vor den Eisheiligen Mitte Mai ausgepflanzt werden. Zu einer optimalen Entwicklung braucht er viel Wärme und viel Wasser. Fast alle Kürbisarten haben eine rankende Wuchsform, d.h. sie benötigen mindestens 1 m² Platz, meist sind ihre unterirdischen Wurzeln sogar noch mehr ausgebreitet als die oberirdischen Ranken. An Pflegemaßnahmen sollte bei jungen Pflanzen regelmäßig das Unkraut entfernt werden, es steht sonst in direkter Konkurrenz hinsichtlich des Wasserangebotes. Jede Kürbispflanze kann bei optimalen Wachstumsbedingungen mehrere Früchte ausbilden. Die bekanntesten Kürbisarten

sind Hokkaidos (rot oder grün), Gartenkürbisse (gelb oder rot), Butternut oder Muskatkürbis. Im August können die ersten kleineren (z. B. bei Hokkaido) geerntet werden, vor den ersten Frösten sollten alle Früchte abgeerntet werden. Zum Einlagern sollten die Kürbisse bei gutem, trockenem Wetter geerntet werden, sie fangen dann im Lager nicht so leicht zu faulen an. Der Stiel sollte noch ca. 10 cm lang sein und die Kürbisfrucht darf keine äußeren Verletzungen an der Schale haben. Die ersten Wochen sollten die Früchte eine Raumtemperatur von mindestens 24°C haben, dann kann sich ihre Schale verhärten und sie können nachreifen, danach sind Lagertemperaturen von 10–13°C optimal. Bei guten Lagerbedingungen können Hokkaidos bis zum Frühjahr, Butternut sogar bis zum Sommer aufbewahrt werden.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Kürbisse enthalten relativ viel *Vitamin A* (Retinol) in seiner pflanzlichen Vorstufe *β-Carotin*. Neben den *Carotinoiden* sind *Phenolsäuren*, die zu den *Polyphenolen* zählen, und *Phytosterine* enthalten.

Verarbeitung Aus dem frischen Fruchtfleisch von Kürbissen können Sie Suppe oder Kompott zubereiten. Die meisten Kürbisse können Sie auch mit Schale verwenden; nur der Stielansatz muss herausgeschnitten werden. Die Früchte werden in Schnitze unterteilt, damit die Kerne herausgelöst werden können. Als passendes Gewürz eignet sich vor allem Ingwer.

Lagerung/Konservierung Kürbisse lassen sich sehr lange in kühlen, frostfreien Räumen lagern. Am besten hängen Sie sie einzeln in Netzen oder Tüchern auf, so dass keine Druckstellen entstehen, an denen sich leicht Fäulnis bildet. Auch das Konservieren per *Milchsäuregärung* (s. Seite 5) ist möglich.

Sie können Kürbisse auch in *Essig lagern*. Nehmen Sie einen guten ½l Essig für 2 kg Kürbisfleisch. Zusammen mit Gewürzen (Zimt, Gewürznelken, Zitrone) wird der Essig aufgekocht und mit dem Kürbis in Gläser gefüllt. Diese werden abgedeckt. Am nächsten Tag sollten Sie die Flüssigkeit abgießen, erneut aufkochen und die Kürbiswürfel sowie etwa 500 g Honig hinzufügen. Die Kürbiswürfel werden mitgekocht, bis sie glasig sind. Danach werden sie in Gläser gefüllt und mit dem noch einmal aufgekochten Sud bedeckt. Die Gläser müssen dann sofort verschlossen werden.

Besonderheiten Kürbisse werden in vielen Kulturen als Gebrauchs- und Kultgegenstände genutzt. Neben den bekannten Kürbisgesichtern können aus den ausgehöhlten Körpern der Maxima-Gruppe Gefäße hergestellt werden. Die getrockneten Samen werden für Rhythmus-Instrumente eingesetzt.

Rezepte

Kürbissuppe

- 800 g Kürbisfleisch
- 250 g Esskastanien
- 1 l Kalbs- oder Hühnerfond
- 1 Zwiebel
- Butter
- 200 ml süße Sahne

- Salz, Pfeffer

Das Kürbisfleisch würfeln, 5 EL davon zurück behalten, Zwiebel fein hacken, in der Butter anschwitzen und mit dem Fond aufgießen. Kürbiswürfel dazugeben und weich kochen. Esskastanien schon vorher zubereiten, dabei ritzt man die Schale kreuzweise ein und röstet die Kastanien auf einem Backblech bei 180°C etwa eine Dreiviertelstunde im Ofen, danach lässt sich das Kastanieninnere (die Käste) leicht aus der Schale lösen. Die Esskastanien klein hacken und zu Suppe geben, mitkochen. Wenn alle Zutaten weich gekocht sind, die Suppe pürieren, die Sahne zugeben und würzen. Die zurückbehaltenen Kürbiswürfel kurz blanchieren und auf der Suppe als Dekoration verteilen.

Kürbisgemüse mit Quarkhaube

- 1 kg Kürbisfruchtfleisch
- 400 ml Apfelsaft
- 1 Msp. gemahlene Nelke
- 1 TL gemahlener Ingwer
- Salz
- 1 EL Butter
- 1 Zucchini
- 250 g Magerquark
- 1 Eigelb
- Pfeffer
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Kürbis würfeln und mit Apfelsaft, Nelke, Ingwer und Salz in einem Topf ca. 15 Minuten garen, abgießen und Kochwasser auffangen. Eine flache Auflaufform mit Butter einfetten, Zucchini in Stifte schneiden und mit Kürbiswürfeln in die Form füllen. Quark mit Eigelb, 7 EL Kochwasser, Salz und Pfeffer verrühren. Quarkmasse über das Gemüse gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken. Kürbisgemüse mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Apfel-Kürbis-Rohkost

- 350 g Kürbis (Butternut)
- 1–2 säuerliche Äpfel
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Radicchioblätter zum Anrichten

Soße:

- 1 gr. Bund Petersilie
- ½ TL Fenchelsamen
- 3–4 EL Zitronensaft
- 3–4 EL Rapsöl
- Salz, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer

Kürbis von Kernen und dem umliegenden, faserigen Fruchtfleisch befreien und schälen; Äpfel schälen, vierteln und von den Kerngehäusen befreien. Beides fein raspel und mischen. Für die Soße Petersilieblättchen abzupfen; Fenchelsamen, Zitronensaft und Rapsöl hinzufügen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und 1 kleinen Prise Cayennepfeffer abschmecken. Radicchioblätter auf einem Teller anrichten; Kürbismischung darauf anrichten und mit der Soße beträufeln. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten und über die Rohkost streuen.

2.16 Mais → Zuckermais (*Zea mays*)



Anbau Zuckermais sollte im Mai ausgesät werden, eine Aussaat im April ist nachtfrostgefährdet und eine spätere Saat bringt geringere Erträge. Zur Aussaat werden die Körner ca. 5 cm tief in den Boden gelegt in einem Abstand von 10 cm. Da Zuckermais auf Windbestäubung angewiesen ist, sollte er nie als Einzelpflanze gesät oder gepflanzt werden – er wird dann keinen Kolbenansatz haben. In der Regel werden pro Maispflanze maximal zwei Kolben ausgebildet, die Kolbengröße lässt sich positiv beeinflussen, wenn die Bestockungstribe am Boden ausgebrochen werden.

Während der Blüte und der Kolbenbildungszeit benötigt der Mais eine gute Wasserversorgung. Die Ernte sollte erfolgen, wenn die heraushängenden Fäden an der Kolbenspitze sich langsam braun verfärben. Dann sollten die Maiskörner voll-rund und glänzend sein. Wenn man zulange wartet, sinkt der Zuckergehalt in den Körnern wieder und die Körner beginnen einzuschumpfen. Die Ernte sollte am Besten zu einer kühlen Tageszeit stattfinden und die Kolben möglichst schnell verbraucht werden. Bei einer Lagerung über mehrere Tage muss man starke Geschmackseinbußen hinnehmen, da der Zuckergehalt rasch abnimmt.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Zuckermais enthält relativ viel *Vitamin B₁* (Thiamin), und *Vitamin B₆* (Pyridoxin). An Mineralstoffen sind insbesondere *Magnesium*, *Phosphor* und *Zink* enthalten. An Sekundären Pflanzenstoffen sind das *Carotinoid Zeaxanthin*, das dem Mais die gelbe Farbe verleiht, und *Protease-Inhibitoren* enthalten.

Verarbeitung Zuckermais ist ein Genuss, den man direkt auf der Parzelle knabbern kann. Zuckermais kann gedünstet oder im Ganzen gegrillt werden. Die Körner müssen zur Verarbeitung abgeschabt werden.

Lagerung/Konservierung Die Körner des Zuckermais lassen sich gut *einfrieren* oder süß-sauer in Essig *einlegen*.

Rezepte

Gegrillte Maiskolben

- ☞ 8 Kolben Zuckermais mit Blättern
- ☞ weiche Butter
- ☞ Meersalz
- ☞ schwarzer Pfeffer

Die Maiskolben vorsichtig schälen, dabei aber die Blätter nicht ablösen. Die Fäden gründlich entfernen. Die Körner mit der weichen Butter bestreichen. Die Blätter oben wieder zusammenschlagen, mit einem Band zusammenhalten. Die Maiskolben 15 bis 25 Minuten grillen, dabei öfters wenden. Zum Servieren die Schnur lösen, die Blätter wieder zurückschlagen und die Kolben mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.

Zuckermais und Zucchini

- ☞ 3 Kolben Zuckermais
- ☞ 8 kleine Zucchini
- ☞ $\frac{3}{4}$ Tasse Milch
- ☞ 1 EL fein gehackte Zwiebeln
- ☞ Salz, Pfeffer
- ☞ 1 Tasse kleine Käsewürfel

Maiskörner abschneiden, Zucchini in Scheiben schneiden und alle Zutaten bis auf den Käse in eine Kasserolle geben und zugedeckt ca. 8 Minuten garen. Den Käse hinzufügen und weitergaren, bis der Käse weich ist.

2.17 Mangold (*Beta vulgaris* var. *vulgaris*, *B. v.* var. *flavescens*)



Anbau Mangold benötigt 10–12 Wochen von der Saat bis zur Ernte. Bei der Ernte sollten alle größeren Blätter am Blattgrund ausgebrochen werden, so können die kleineren Blätter immer nachwachsen und man kann den ganzen Sommer über Mangold ernten. Wenn die Pflanzen einen größeren Abstand haben, kann man auch eine ganze Mangoldstaude am Boden abschneiden, dann wächst sie zwar nicht nach, aber sie ist etwas besser zu transportieren und zu lagern, da sie weniger Schnittstellen zur Verdunstung hat.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Mangold enthält sehr viel β -Carotin, das im Körper zu Vitamin A (Retinol) umgewandelt werden kann. Er enthält außerdem Vitamin C (Ascorbinsäure), Vitamin B₁ (Thiamin), Vitamin B₂ (Riboflavin) und Vitamin E (Tocopherol). An Mineralien sind viel Kalium, Calcium, Eisen und besonders viel Magnesium, das für funktionierende Muskeln unentbehrlich ist, enthalten. An Sekundären Pflanzenstoffen sind Carotinoide und Phenolsäuren enthalten.

Verarbeitung Es gibt zwei verschiedene Mangoldarten, die sich an der Mittelrippe der Blätter unterscheiden lassen. Ist sie schwach ausgeprägt, handelt es sich um Blattmangold, der wie Spinat verwendet wird. Beim Rippenmangold ist die weiße Blattrippe besonders ausgeprägt. Sie wird vom Rest des Blattes getrennt und kann wie Spargel zubereitet werden, während auch hier der Rest des Blattes wie Spinat genutzt werden kann.

Lagerung/Konservierung In Papier oder ein feuchtes Tuch eingewickelt, kann der Mangold etwa eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Am besten wird er frisch vom Feld verarbeitet; ansonsten können Sie ihn auch *einfrieren*.

Besonderheiten Mangold ist ein Abkömmling der Wilden Rübe (*Beta maritima*), die an europäischen Meeresküsten Südeuropas wild wächst. Bereits die Assyrer haben ihn angebaut, und bei Griechen und Römern war er eine beliebte Speisepflanze.

Rezept

Mangoldstiele mit BlueCrème

- ☞ Mangoldstiele
- ☞ 2 EL Olivenöl
- ☞ Zitronensaft
- ☞ 2 Knoblauchzehen
- ☞ 100 g Edelschimmelkäse
- ☞ 100 g Quark
- ☞ 50 g gehackte Mandeln
- ☞ Salz, Pfeffer

Aus Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und feingehacktem Knoblauch eine Marinade (BlueCrème) bereiten. Die Mangoldstiele damit bestreichen und auf einen geölten Rost einige Minuten grillen. In der Zwischenzeit den Edelschimmelkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Quark mischen. Die gehackten Mandeln unterziehen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gegrillten Mangoldstiele vom Rost nehmen und mit der BlueCrème bestreichen.

2.18 Möhren (*Daucus carota*)



Anbau Möhren können bis Anfang Juli gesät werden, bei einer Kulturdauer von 90–105 Tagen sind sie ab Mitte Oktober erntefähig. Möhren zum Einlagern sollten jedoch nicht nach Ende Mai gesät werden, sie sind sonst zu klein. Erwünscht ist ein Abstand von 2 cm in der Reihe bei Frühmöhren und Möhren zum Direktverzehr. Bei Möhren zum Einlagern sollten sie einen Abstand von 3 cm in der Reihe haben. Zur Aussaat muss man eine kleine Furche ziehen und das Möhrensaatgut reinrieseln lassen, dabei kann man schon an den erwünschten Endabstand der Möhren denken. Meist liegt die Keimfähigkeit des Saatgutes bei 80%, d. h.

dass 8 von 10 Samenkörnern auch zur Möhre werden! Bei Möhrensaatgut fördert Lichteinfluss die Keimung, also sollte das Saatgut nicht zu tief abgedeckt werden. Nach vier Wochen müssen die Möhren auf ihren Endabstand vereinzelt werden, außerdem sollten sie zwischenzeitlich gejätet werden, da alles Unkraut schneller wächst als die Möhre im jungen Stadium. Später ist leichtes Anhäufeln günstig, dadurch können eventuelle „grüne Köpfe“ der Möhre verhindert werden. Zur Ernte muss der Boden mit einer Grabegabel gelockert werden, sonst brechen die Möhren im Boden ab!

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Die Mohrrübe enthält sehr viel *Vitamin A* (Retinol) – in Form der pflanzlichen Vorstufe β -Carotin. Neben β -Carotin ist ein weiteres Carotinoid, α -Carotin, enthalten. Außerdem liefert die Mohrrübe relativ viel Eisen.

Verarbeitung Am gesündesten sind Möhren roh oder leicht gedünstet. Zur Vorbereitung wird das Laub abgedreht und die Möhren werden gründlich gewaschen und gebürstet. Neben ihrer Verarbeitung in Speisen gibt es auch die Möglichkeit Möhren zu entsaften.

Lagerung/Konservierung Frisch schmecken Möhren am Besten! Ziehen Sie deshalb nur die Wurzeln heraus, die Sie brauchen. Eine dicke Strohschicht kann das Beet noch lange frostfrei halten. Im Kühlschrank halten sie sich bis zu 4 Wochen.

Im späten Herbst können Sie die restlichen Möhren im Keller schichtweise in Sand *lagern*. Möhren sollten vor der Lagerung nicht gewaschen werden, da die anhaftende Erde sie am längsten frisch hält. Allerdings sollten Sie vorher die Blätter abdrehen. Sie lassen sich auch gut durch *Milchsäuregärung* (s. Seite 5) konservieren oder *einkochen*.

Zum *Einlegen* in Essig diesen etwa zur Hälfte mit Wasser sowie mit Gewürzen (Dill, Petersilie, Kerbel) mischen, aufkochen und mit den etwa 10 Minuten gekochten Möhren in Gläser füllen. Diese werden abgedeckt. Am nächsten Tag sollten Sie die Flüssigkeit abgießen, erneut aufkochen und kochendheiß über die Möhren gießen. Die Gläser müssen dann sofort verschlossen werden.

Besonderheiten Wer das ganze Jahr über Geld verfügen will, muss an Neujahr, Lichtmess, Fastnacht oder am Gründonnerstag Möhren essen, sagt der Volksmund.

Rezept

Rueblipraliné (Schweiz)

- 400 g Möhren
- 200 g Haferflocken
- 150 g Korinthen
- 5 EL Birnendicksaft
- 80 g Butter
- gemahlene Haselnüsse

Die Möhren fein raffeln und mit den Haferflocken, den Korinthen, dem Birnendicksaft und der weichen Butter mischen, kurz kneten und eine halbe Stunde kühl stellen. Etwa walnussgroße Kugeln formen und in den Haselnüssen wenden. Die Pralines lassen sich – kühl gelagert – etwa 3 Tage aufbewahren.

2.19 Pastinake (*Pastinaca sativa*)



Anbau Zur Ernte im Herbst können Pastinaken nur bis Anfang Mai gesät werden. Sie keimen sehr langsam und sind oft erst nach drei Wochen zu sehen. Da sie langsam wachsen, müssen sie im jungen Stadium von Unkraut freigehalten werden und sollten auf 10 cm Abstand vereinzelt werden. Die Pastinakenblätter können im Hochsommer in Verbindung mit Sonnenlicht Verbrennungen verursachen. Deswegen nur bei bedecktem Himmel in den Pastinaken arbeiten! Sie werden bis zu 40 cm lang und 800 g schwer und können ab September geerntet werden. Zur Einlagerung sollten sie erst Ende Oktober geerntet werden, die Rüben in der Erde sind frosthart.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Frische Pastinaken enthalten *Vitamin C* (Ascorbinsäure), *Vitamin B₂* (Riboflavin) und *Vitamin B₆* (Pyridoxin). An Mineralstoffen sind relativ viel *Zink* und *Phosphor* enthalten.

Verarbeitung Die Pastinake ist winterhart und entfaltet ihren vollen, süßen Geschmack erst nach dem ersten Kälteschock. Pastinaken können ähnlich wie Möhren oder Sellerie zubereitet werden, wobei auch ihr Kraut zum Einsatz kommen kann. Neben der Verwendung im Eintopf oder als Beilage können sie als Salat mit Essig und Öl angemacht werden.

Lagerung/Konservierung Die Pastinake ist frosthart und kann bis zum Ende der Saison im Boden bleiben. Im Kühlschrank hält sie sich 1–2 Wochen. Später sollte sie in einem feuchten Keller oder alternativ in einer Kiste mit feuchtem Sand *gelagert* werden. Dazu graben Sie sie vorsichtig

aus und drehen das Laub ab. Außerdem kommen die *Milchsäuregärung* (s. Seite 5) und das *Einkochen* in Frage.

Besonderheiten Pastinaken sind besonders magenschonend. Sie werden daher gern als Brei für Baby- oder Diätahrung verwendet.

Rezept

Pastinakentorte

- ☞ 6 Eier
- ☞ 100 ml Birnendicksaft
- ☞ 1 Prise Nelkenpulver
- ☞ 1 Prise Zimt
- ☞ 300 g geriebene Mandeln
- ☞ 300 g Pastinaken
- ☞ 25 ml Kirsch (Branntwein)
- ☞ 1 EL Backpulver
- ☞ 80 g Mehl
- ☞ 1 Prise Salz

Die Eier trennen und das Eigelb mit dem Birnendicksaft, dem Nelkenpulver und Zimt schaumig rühren. Mandeln begeben und die Pastinaken mit einer feinen Raffel hineinreiben. Kirsch, Mehl und Backpulver unterheben. Das Eiweiß steif schlagen, eine Prise Salz hinzufügen und unter die Masse ziehen. In eine gut gebutterte Springform einfüllen und sofort bei 190°C 50–60 Minuten backen. Torte möglichst 1–2 Tage aufbewahren, damit sie richtig saftig wird.

2.20 Petersilie (*Petroselinum crispum*)



Anbau Petersilie kann ab Juli den ganzen Sommer durch geerntet werden. Dazu werden die größten Stängel rausgedreht/rausgebrochen – z. B. bei krauser Petersilie – oder alle Blätter ca. 4 cm oberhalb des Bodens und somit auch oberhalb des Vegetationspunktes abgeschnitten (bei glatter Petersilie). Dann ist das Nachwachsen der Petersilie gewährleistet. Sie ist mit sich selbst nicht verträglich und sollte deswegen nicht zweimal hintereinander auf demselben Standort wachsen.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Petersilie enthält sehr viel β -Carotin, Vitamin C (Ascorbinsäure), Eisen, Calcium und Vitamin B₂ (Thiamin). Außerdem liefert Petersilie Vitamin E (Tocopherol) und Folsäure. Petersilie enthält wie zahlreiche Gemüse Flavonoide, die zu den Polyphenolen gezählt werden und Carotinoide.

Verarbeitung Petersilie sollten Sie stets frisch verwenden.

Lagerung/Konservierung In ein feuchtes Tuch eingeschlagen lassen sich Petersilienstängel einige Tage aufbewahren. Beim Einfrieren hingegen verlieren sie viel von ihrem Aroma.

Eine Möglichkeit ist, die ganze Pflanze kurz vor der Blüte zu ernten und kopfüber an einem warmen, schattigen Ort zum Trocknen aufzuhängen. Wenn die Blätter bei der Berührung rascheln und die Stängel sich leicht brechen lassen, kann man die nun trockenen Blätter vorsichtig lösen und in einem dunklen Glas oder einer Blechdose aufbewahren.

Sie können Petersilie auch in Salz einlegen. Dazu schichten Sie die fein zerkleinerten Kräuter in ein Gefäß und bestreuen jede Schicht mit Salz. Das Gefäß muss gut verschlossen sein. Sie können es später als Gewürz verwenden und brauchen dann dem jeweiligen Gericht kein Salz mehr zu zufügen.

Besonderheiten Petersilie eilt der Ruf eines Aphrodisiakums voraus, weshalb sie in jeder Hochzeitssuppe zu finden ist.

Rezepte

Petersiliensuppe

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ■ 3 EL Öl | ■ Salz, Muskatnuss |
| ■ 2–3 EL Mehl | ■ 1 Bund Petersilie |
| ■ 1 kleine Zwiebel | ■ 3 EL Sahne |
| ■ 1¼ l Gemüsebrühe | ■ 2 Toastscheiben |

Aus dem Öl, dem Mehl und der klein gehackten Zwiebel eine helle Mehlschwitze herstellen; mit Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und etwa 10 Minuten kochen lassen. 1 Prise Salz sowie die kleingehackte Petersilie hinzufügen und nicht mehr aufkochen. Sahne und Muskatnuss hinzufügen. Die Toastscheiben rösten, in kleine Würfel schneiden und auf die angerichtete Suppe streuen.

Cogumelos com Salsa (Champignons mit Petersilie – Spanien)

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ■ 900 g Champignons | ■ 4 Knoblauchzehen |
| ■ 75 g roher Schinken | ■ 1 Bund Petersilie |
| ■ 100 ml Weißwein | ■ 1 Lorbeerblatt |
| ■ 100 ml Olivenöl | ■ Salz, frischer Pfeffer |

Die Champignons säubern und halbieren, den Schinken in kleine Stücke schneiden, den Knoblauch abziehen und durchpressen, die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Das Öl in einen Topf geben und den Schinken darin auslassen. Den Knoblauch zugeben und leicht anbräunen. Anschließend die Champignons, den Lorbeer und die Petersilie zugeben, salzen und pfeffern und den Weißwein angießen. Das Ganze kurz köcheln lassen.

2.21 Porree/Lauch (*Allium porrum*)



Anbau Porree sollte im Abstand von ca. 10 cm gepflanzt werden; eine Pflanzung ist bis Ende Juni möglich. Beim regelmäßigen Hacken sollte er immer leicht angehäufelt werden, dann wird sein Schaft länger. Er hat einen hohen Wasserbedarf, besonders in seiner Hauptwachstumsphase im Juli und kurz nach der Pflanzung, da er ohne Erdballen gepflanzt wird. Seine Kulturdauer beträgt 16–20 Wochen, d. h. ab Mitte August können die ersten Porreepflanzen geerntet werden. Dazu muss man mit einem Spaten neben dem Porree tief einstechen und den Porree leicht raushebeln, je nach Länge des Schaftes bricht er sonst ab.

Knapp unterhalb des Schaftes kann man mit einem Messer die Wurzeln abschneiden und diese gleich am oder im Boden lassen. Beim Porree können alle Blätter mitgegessen werden.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Porree enthält *Vitamin A* (Retinol) in seiner pflanzlichen Vorstufe *β -Carotin*. *β -Carotin* ist eine Sekundärer Pflanzenstoff (SPS) und gehört zu den *Carotinoiden*. Außerdem enthält Porree die SPS *Flavonoide* und *Phenolsäuren*, die zu den *Polyphenolen* gehören.

Verarbeitung Die Würzelchen werden entfernt und die getrockneten Blätter zurückgeschnitten. Der Porree sollte längs halbiert und gründlich gewaschen werden, da sich zwischen den Blättern viel Erde sammelt. Angeschnittener Porree muss bald verwendet werden, da er sonst bitter werden kann. Porree wird wegen seines würzigen, leicht scharfen Ge-

schmacks gerne als Würzmittel, v. a. in Suppen und Eintöpfen, eingesetzt. Gedünstet passt er zu vielen Fleisch- oder Fischgerichten. Auch im Salat wird er gerne verwendet; reine Lauchrohkost ist jedoch wegen des scharfen Geschmacks nicht jedermanns Sache.

Lagerung/Konservierung Lauch lässt sich lange im Kühlschrank aufbewahren. Außerdem kann er in einer Kiste mit feuchtem Sand an einer frostgeschützten Stelle (beispielsweise im Keller) längere Zeit *gelagert* werden.

Besonderheiten Porree wirkt verdauungsfördernd und schleimlösend. Schon Kaiser Nero hat im alten Rom um der Gesundheit willen Porreetage eingelegt und war so begeistert von diesem Gemüse, das er zur Stärkung seiner Stimme einnahm, dass es ihm den Spitznamen „porrophagus – Lauchesser“ eingetragen hat.

Rezept

Kartoffelwaffeln mit Lauch

- ☞ 1 Stange Lauch
- ☞ 400 g Kartoffeln
- ☞ 4 EL geriebener Emmentaler
- ☞ 2 Eier
- ☞ 3 EL süße Sahne
- ☞ 2 EL Mehl oder Stärke
- ☞ Salz, Pfeffer
- ☞ 1 Knoblauchzehe
- ☞ 3 EL saure Sahne
- ☞ 1 EL Kräuter

Lauch in feine Ringe schneiden und kurz blanchieren. Kartoffeln reiben und mit Lauchringen, Emmentaler, Ei, süßer Sahne und Mehl vermengen. Kartoffel-Lauch-Masse mit Salz und Pfeffer würzen, in Waffeleisen goldbraun backen. Knoblauchzehe fein hacken, mit saurer Sahne und Kräutern vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Waffeln servieren.

2.22 Radieschen (*Raphanus sativus* var. *sativus*)



Anbau Radieschen haben eine kurze Kulturzeit von 25–30 Tagen, sie keimen sehr schnell und sind bereits 4 Tage nach der Aussaat mit ihren Keimblättern zu sehen. Die Samen müssen 1–1,5 cm tief gesät werden. In der Reihe benötigen sie einen Abstand von 2 cm, sonst haben sie nicht genug Platz um eine Knolle auszubilden. Bei trockenem Wetter können die Erdflöhe an den Blättern einen Schadfraß verursachen, dies beeinträchtigt jedoch nicht den Geschmack der Radieschen. Grundsätzlich gilt: Je mehr Wasser die Radieschen erhalten, desto milder sind sie im Geschmack.

Sie sind erntereif, wenn sie einen Durchmesser von etwa 3 cm erreicht haben: Im Frühjahr hat man dann 10 Tage Zeit, um die Radieschen abzuernsten, im Sommer nur 4 Tage. Danach fangen die Radieschen relativ schnell an, holzig und pelzig zu werden, die Blätter beginnen sich zu strecken und eine Blüte wird gebildet.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Radieschen enthalten viel *Vitamin C* (Ascorbinsäure) und *Eisen*. Sie liefern außerdem *Glucosinolate*, die ihr den typisch scharfen Geschmack verleihen, *Flavonoide* und *Phenolsäuren*, die beide zu den *Polyphenolen* zählen.

Verarbeitung Nach der Ernte wird das Laub abgedreht; anschließend werden die roten Wurzelknollen gewaschen. Zur Weiterverwendung werden die Wurzelhäarchen und der Blattansatz herausgeschnitten.

Lagerung/Konservierung Radieschen sollten frisch verwertet werden da sie nach einiger Zeit sie holzig werden.

Rezepte

Käsecrème mit Schuss

- ☞ 150 g milder Edelpilzkäse
- ☞ 150 g Frischkäse
- ☞ 4 EL Milch
- ☞ 4 EL Kirschwasser
- ☞ 50 g Walnüsse
- ☞ 2 Bd. Radieschen
- ☞ 2 kleine Gurken
- ☞ 200 g Staudensellerie
- ☞ 4 Tomaten
- ☞ Pfeffer

Käse und Milch verrühren, mit Kirschwasser und Pfeffer abschmecken; die Hälfte der Walnüsse hacken und über die Crème streuen. Gemüse schneiden und auf einer Platte anrichten. Zum Verzehren Gemüse in die Crème dippen.

Radieschen-Kresse-Suppe

- ☞ 2 Eier
- ☞ 1 mittelgroße Zwiebel
- ☞ 2 Bund Radieschen
- ☞ 30 g Butter/Margarine
- ☞ 30 g Mehl
- ☞ 200 g Schlagsahne
- ☞ Salz
- ☞ weißer Pfeffer
- ☞ 1 Kästchen Kresse
- ☞ ½ l Gemüsebrühe
- ☞ 1–2 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)

Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Inzwischen Zwiebel schälen und fein hacken. Radieschen putzen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Fett erhitzen. Zwiebel und Radieschenscheiben darin andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Brühe und Sahne unter ständigem Rühren zufügen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich fein abschmecken. Kresse waschen, kurz abschneiden und in die Suppe rühren. Eier schälen und bis auf einige Scheiben zum Garnieren fein hacken. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Gehacktes Ei darüber streuen. Mit Eischeiben garnieren.

2.23 Rettich (*Raphanus sativus var. niger*)



Anbau Beim Rettich gibt es große Unterschiede in den Formen und Farben der Rüben, auch die Anbaueignung für bestimmte Jahreszeiten ist zu beachten. Am bekanntesten sind die weißen länglichen Rüben, es gibt jedoch auch rosa, rote und schwarze Rüben in länglich-spitz, walzenförmig und rund! Meist wird Rettich im Frühjahr und Spätsommer angebaut, dazu werden Sorten benötigt, die schneller wachsen und nicht so leicht in die Blüte gehen. Sommerrettich dagegen wächst langsamer, ist jedoch geschmacklich besser, da er nicht so schnell pelzig wird. Au-

ßerdem verträgt er Hitze und Trockenheit besser. Die Aussaat muss 3 cm tief erfolgen, die Pflanzen benötigen einen Abstand von 5–10 cm in der Reihe, je nach gewünschter Rübendicke. Die Kulturdauer variiert von 9 Wochen im Frühjahr bis zu 6 Wochen im Hochsommer. Zur Ernte ist der Einsatz eines Spatens nötig, damit die Rettiche nicht abbrechen.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Rettich enthält relativ viel *Vitamin C* (Ascorbinsäure). An Sekundären Pflanzenstoffen sind insbesondere *Glucosinolate*, die Rettich den typischen Geschmack verleihen, enthalten.

Verarbeitung Der scharfe Geschmack des Rettichs ist eine Bereicherung vieler Salate. Für Liebhaber bayrischer Brotzeiten gibt es nichts Besseres als rohen Rettich, reichlich mit schwarzem Pfeffer gewürzt, Brezeln und Bier.

Lagerung/Konservierung Wie alle Wurzelgemüse lässt sich auch der Rettich gut in leicht feuchtem Sand und/oder einem feuchten Keller

lagern. Hierfür kommen aber nur die Wintersorten in Betracht.

Besonderheiten In Schifferstadt in der Pfalz wird im Juni alljährlich ein großes Rettichfest gefeiert, bei dem man viele Arten der Zubereitung kennen lernen kann: Rettich blanchiert, gekocht, gebraten, eingelegt, ...

Rezept

Bayerischer Rettichsalat

- ☞ 2 Rettiche
- ☞ 1 TL Salz
- ☞ 2EL saure Sahne (10 % Fett)
- ☞ 150 g Joghurt (3,5 % Fett)
- ☞ 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- ☞ 1 Bd. Dill
- ☞ etwas schwarzer Pfeffer
- ☞ ½ TL Honig
- ☞ 75 g Fleischwurst
- ☞ 2 säuerliche Äpfel
- ☞ ½ Salatgurke

Die Rettiche waschen, in feine Scheiben hobeln, salzen und etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen die saure Sahne mit Joghurt, Zitronensaft, Pfeffer und Honig verrühren.

Den Aufschnitt in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel und die Gurke waschen. Die Gurke längs halbieren und ebenso wie die Äpfel entkernen und in dünne Spalten oder Scheiben schneiden.

Die Rettichscheiben abtropfen lassen und zusammen mit den zerkleinerten Zutaten in eine Schüssel geben. Den Dill waschen, abtupfen, fein hacken und auf die Salatzutaten streuen. Nun das Dressing locker unter den Salat heben und alles vorsichtig vermengen. In Bayern ist der Rettich natürlich besonders in Verbindung mit Bier beliebt.

2.24 Rote Bete (*Beta vulgaris var. conditiva*)



Anbau Rote Bete hat eine lange Entwicklungszeit, deswegen empfiehlt sich keine Aussaat mehr ab Juli. Je enger die Pflanzen in der Reihe stehen, desto mehr Zeit benötigen sie um eine Knolle zu bilden. Ideal sind Pflanzenabstände von 3–6 cm, die Aussattiefe sollte 2 cm betragen. Auf den Parzellen können ab Juli kleine Knollen geerntet werden, zur Einlagerung empfiehlt sich die Ernte vor den ersten Nachtfrösten im Oktober. Verarbeitet werden ausschließlich die Knollen.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Rote Bete enthält viel *Folsäure*, *Flavonoide*, die zu den *Polyphe-nolen* zählen und ihr die rote Farbe verleihen, *Saponine* und *Protease-Inhibitoren*.

Verarbeitung Nach der Ernte sollten die Blätter der Roten Bete vorsichtig abgedreht werden; niemals abschneiden. Wird die Knolle verletzt, läuft der kostbare rote Saft aus. Deshalb sollten sie nach Möglichkeit auch im Ganzen gekocht und erst nach dem Kochen geschält werden. Rote Bete kann auch entsaftet werden. Vorsicht: Die Rote Bete verändert ihren Geschmack, wenn sie Frost ausgesetzt wurde. Probieren Sie einmal Rote-Bete-Suppe mit kleingehackter Süßdoldel!

Lagerung/Konservierung Im Kühlschrank lässt sich Rote Bete einige Zeit lagern. Wie alle Wurzelgemüse wird sie am besten in einem feuchten Keller oder in einer Kiste mit feuchtem Sand *gelagert*. Dafür sollte sie vorsichtig ausgegraben und das Laub etwa 3 cm über dem Wurzelansatz

entfernt werden. Auch für die *Milchsäuregärung* (s. Seite 5) wird die Rote Bete gern verwendet.

Zum *Einlegen in Essig* wird dieser etwa zur Hälfte mit Wasser sowie mit Gewürzen (Kümmel, Lorbeer, Dill, Estragon) gemischt und aufgekocht und mit der etwa 10 Minuten gekochten Roten Bete in Gläser gefüllt. Diese werden abgedeckt. Am nächsten Tag sollten Sie die Flüssigkeit abgießen, erneut aufkochen und kochendheiß über die Rote Bete gießen. Die Gläser müssen dann sofort verschlossen werden.

Rezepte

Rote-Bete-Salat mit Apfelwein-Vinaigrette

- 800 g Rote Bete
- 2 herbe Äpfel
- Zitronensaft
- 100 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer
- Kürbiskernöl
- 1/8 l Apfelwein

Rote Bete ungeschält in Salzwasser gar kochen, schälen und in feine Stücke oder Scheiben schneiden. Geschälte Äpfel in feine Stücke schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln, sonst werden sie braun. Geschälte Kürbis- oder Sonnenblumenkerne in einer ungefetteten Pfanne rösten, zu den Äpfeln und der Roten Bete geben. Aus Kürbiskernöl, Apfelwein, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren, über den Salat geben.

Rote Suppe

- 20 g Butter
- 1 Zwiebel
- 750 g Kartoffeln
- Thymian, Salz, Pfeffer, evtl. Kümmel
- 750 g Rote Bete
- 3/4 l Wasser
- 1 Knoblauchzehe

Die gehackte Zwiebel in Butter anbraten; die bereits gekochten Kartoffeln und Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden und hinzufügen. Kurz mitdämpfen, dann mit Wasser ablöschen. Gepresste Knoblauchzehe beigegeben und etwa 20–30 Minuten sieden lassen; mit den Gewürzen abschmecken. Zur Roten Suppe wird Vanillejoghurt oder Meerrettichquark gereicht.

2.25 Rotkohl (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *capitata*)



Anbau Rotkohl gehört wie Weißkohl und Wirsing zu den Kopfkohlarten. Er unterscheidet sich vom Weißkohl nicht nur in seiner Färbung, sondern auch in seinem Wachstumstempo. Er wächst etwas langsamer und im Durchschnitt bleiben seine Köpfe etwas kleiner als beim Weißkohl. Rotkohl braucht wie Weißkohl einen Abstand von ca. 30 cm in der Reihe. Der Sommerrotkohl kann ab August geerntet werden, wenn sein Kopf geschlossen ist und sich beim Händedruck fest anfühlt. Dann wird der Kopf mit einem Messer vom Strunk getrennt, sowohl der Strunk als auch die älteren Umblätter werden nicht mitgegessen.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Rotkohl enthält neben sehr viel *Vitamin C* (Ascorbinsäure) *Vitamin E* (Tocopherol), *Flavonoide*, *Phenolsäuren* – Sekundäre Pflanzenstoffe, die zu den *Polyphenolen* gezählt werden –, *Glucosinolate* und *Phytosterine*.

Verarbeitung Zunächst werden die äußeren Blätter des Rotkohls abgeschnitten und gewaschen; angetrocknete Stellen werden dabei entfernt. Dann wird der Kopf halbiert oder geviertelt und der (weiße) Strunk entfernt. Wenn Sie Rotkohl als Salat verwenden, sollte dieser immer schnell mit der Vinaigrette vermischt werden, damit die schöne rote Farbe erhalten bleibt. Außerdem braucht er einige Zeit, um die Vinaigrette aufzunehmen. Rotkohl sollte mit nur wenig Wasser gedünstet werden, damit er seinen vollen Geschmack erhalten kann. Geben Sie etwas Zwiebeln, einen sauren Apfel und Nelken hinzu.

Lagerung/Konservierung Im Kühlschrank kann Rotkohl etwa 14 Tage aufbewahrt werden. Zum langfristigen *Lagern* können die Kohlköpfe mit Wurzeln ausgegraben, an den Strünken zusammengebunden und an einem kühlen, feuchten Ort (Keller) an Drähten oder Balken kopfunter aufgehängt werden. Die einzelnen Köpfe sollten sich dabei nicht berühren. Lassen Sie die Außenblätter dran, wenn sie keine Faulstellen aufweisen, weil sie den Kopf gegen Verdunstung schützen. Köpfe ohne Wurzeln können Sie auf ein Regal im feuchten Keller legen; sie sollten dabei ab und zu umgedreht werden, damit sie nicht schimmeln. In sehr trockenen Kellern können Sie die Köpfe in eine gelochte Folie einschlagen; allerdings sollte es dann nicht zu warm sein, weil der Kohl sonst schimmelt. Auch die *Milchsäuregärung* (s. Seite 5) eignet sich sehr gut zur Konservierung.

Besonderheiten Wenn Rotkohl in einem Gefäß aus Aluminium zubereitet wird, verfärbt er sich blaugrau.

Rezept

Rotkohlsalat mit Kürbis und Haselnüssen

- ☞ 1 kleiner Rotkohl
- ☞ 300 g gewürfelter Kürbis
- ☞ 100 g gehackte Haselnüsse
- ☞ Salz, Pfeffer
- ☞ milder Essig
- ☞ Nussöl

Den Rotkohl fein raspeln, in reichlich Wasser mit Salz und Butter bissfest kochen. Den Kürbis blanchieren, aus Haselnüssen, Salz, Pfeffer, Essig und Nussöl eine Vinaigrette rühren; Rotkohl mit Kürbis vermengen, Vinaigrette darüber gießen und durchziehen lassen.

2.26 Rucola (*Eruca sativa*)



Anbau Rucola kann von März bis August gesät werden, die Saat sollte bis 1 cm tief sein und die Samenkörner 0,5 cm Abstand in der Reihe haben. Bis zum ersten Schnitt braucht Rucola ca. 6 Wochen, wenn man nicht zu tief abschneidet, kann es noch mal nachwachsen. Bei Trockenheit geht Rucola sehr schnell in die Blüte, dann kann man die Pflanzen in 4 cm Höhe abschneiden und noch mal treiben lassen. Für eine optimale Rucolaernte den ganzen Sommer hindurch sollte man alle 2–3 Wochen eine neue Reihe säen und diese mit Beginn der Blüte wieder entfernen.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Rucola enthält viel *Vitamin A* (Retinol) in der Vorstufe des Provitamins β -Carotin. An Mineralstoffen ist viel *Calcium* enthalten und an Sekundären Pflanzenstoffen enthält Rucola *Carotinoide* und wie alle Kreuzblütler *Glucosinolate*, die für den typischen Geschmack verantwortlich sind.

Verarbeitung Rucola sollte möglichst frisch verwendet werden.

Rezepte

Rucolasalat mit Wildtomaten und Parmesan

- ☞ 2 Bund Rucola
- ☞ 12 Wildtomaten
- ☞ 2 Knoblauchzehen
- ☞ 2 kleine Zwiebeln
- ☞ 50 g Parmesankäse

- ☞ 3 EL Olivenöl
- ☞ 1 EL Balsamicoessig
- ☞ Pfeffer aus der Mühle, Salz
- ☞ 12 Steinchampignons
- ☞ etwas Schnittlauch

Salat säubern, waschen und trocknen. Die Tomaten halbieren und den Strunk entfernen. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in Olivenöl ca. 5 Minuten bei wirklich kleiner Flamme andünsten und kalt stellen. Parmesankäse hauchdünn reiben, Sie können ihn auch hobeln. Olivenöl, die Prise Salz und den Pfeffer sowie den Balsamicoessig mit den kalten Zwiebeln und Knoblauch verrühren. Den Salat auf einen Teller geben, Tomaten und die Marinade darüber geben, den Parmesankäse drüber geben. Wenn Sie sich noch etwas mehr Arbeit machen möchten, schneiden Sie Champignons in Scheiben, braten sie in Olivenöl scharf an und geben sie über den Salat. Mit frischem Schnittlauch bestreuen.

Rucolabutter

- ☞ 200 g Rucola
- ☞ 200 g Butter
- ☞ Salz
- ☞ abgeriebene Zitronenschale
- ☞ Cayennepfeffer
- ☞ evtl. Knoblauch

Den Rucola waschen, verlesen, wenn nötig von zu langen Stielen befreien. Die Rucolablätter sorgfältig abtrocknen und klein schneiden. Die Butter schaumig rühren, mit Salz und abgeriebener Zitronenschale und einer Spur Cayennepfeffer würzen. Die Rucolablätter zufügen und mit der Butter vermischen. Die leuchtendgrüne Butter schmeckt herrlich auf geröstetem Baguette oder zu frischen Pellkartoffeln.

2.27 Salat (*Lactuca sativa*)



Anbau Die Salate unterscheidet man nach der Art ihres Wachses: Die Kopfsalate (*Lactuca sativa* var. *capitata*) bilden einen mehr oder weniger festen Kopf aus und die Schnitt- oder Pflücksalate (*Lactuca sativa* var. *crispa*) wachsen in Rosettenform ohne Kopfbildung. Bei der Ernte wird bei Kopfsalat der ganze Kopf knapp oberhalb des Bodens abgeschnitten, bei Schnitt- und Pflücksalat hingegen können entweder die ausgewachsenen Blätter gepflückt werden – hierbei ist eine Mehrfachernte möglich – oder die ganze Rosette kann oberhalb des Bodens abgeschnitten werden. Bei einer Reihensaat von Schnittsalat können auch junge Salatpflanzen abgeschnitten werden, um dadurch den Bestand auszudünnen und den anderen Schnittsalatpflanzen genug Platz zur Bildung einer Rosette zu geben. Schnittsalat braucht von der Saat bis zur Ernte ca. 10–12 Wochen, nach der Keimung sollte er auf einen Abstand von 4–6 cm vereinzelt werden.

Kopfsalat braucht von der Pflanzung bis zur Ernte ca. 8 Wochen. Der optimale Erntezeitpunkt ist durch Abtasten zu erfühlen, wenn sich der Kopf fest anfühlt, sollte der Salat innerhalb einer Woche geerntet werden. Sonst beginnt er einen Blütentrieb zu bilden, der sich im Innern des Kopfes langsam den Weg nach oben bahnt, dadurch beginnt der Kopf innerlich zu faulen.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Kopfsalat enthält viel α - und β -Carotin, wobei Letzteres im Körper als Provitamin in *Vitamin A* (Retinol) umgewandelt werden kann. α - und β -Carotin gehören zu den *Carotinoiden*. Weitere Sekundäre Pflanzenstoffe, die Kopfsalat liefert, sind *Flavonoide* und *Phenolsäuren*, die zu den *Polyphenolen* zählen.

Verarbeitung Vor dem Waschen werden die Blätter abgezogen, um sie von Ungeziefer und Erde zu befreien. Das Dressing wird dem Kopfsalat erst direkt vor dem Servieren beigegeben, weil er sonst schnell welk wird.

Lagerung/Konservierung Kopfsalat lässt sich so gut wie gar nicht lagern und sollte deshalb frisch verwendet werden. Eine Ausnahme bildet der Eissalat, den man im Kühlschrank zwei Wochen lang aufbewahren kann. Er verträgt aber auch einige Grad Frost auf dem Feld.

Rezept

Lattichsuppe

- ☞ 1 fester, großer Kopfsalat
- ☞ 2 Kartoffeln (vorzugsweise mehlig kochende)
- ☞ Suppengrün (1 Stange Lauch, 1 Möhre, 1 kleines Stück Sellerie, Petersilie)
- ☞ 1 l Geflügelbrühe oder Fond
- ☞ süße Sahne und Schmand nach Geschmack
- ☞ Butter zum Anschwitzen
- ☞ Mehl zum Bestäuben

Die geschälten, kleingewürfelten Kartoffeln in der Butter anschwitzen; Brühe, Schmand, süße Sahne und Suppengrün mit feingehackter Petersilie hinzugeben. 20 Minuten leise köcheln lassen, dann den gewaschenen und in feine Streifen geschnittenen Kopfsalat hinzufügen, fünf Minuten weiter köcheln lassen und anschließend pürieren. Weiter kann die Suppe auch mit gerösteten Mandeln oder feingehackten Radieschen, Champignons, Schinkenstreifen etc. verfeinert werden.

2.28 Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*)



Anbau Schwarzwurzeln sollten so früh wie möglich gesät werden und nicht später als Mai. Die Pflanzen brauchen in der Reihe einen Abstand von 10 cm. Ab August können die ersten Wurzeln geerntet werden. Dabei ist wichtig, mit einem Spaten möglichst tief den Boden zu lockern, um die Schwarzwurzeln rausziehen zu können. Da die Wurzeln jedoch bis zu 40 cm lang werden können, gelingt es selten, eine vollständige Schwarzwurzel aus dem Boden zu ziehen. Vor dem ersten Frost sollten die Schwarzwurzeln abgeerntet sein.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Schwarzwurzeln enthalten viel *Vitamin E* (Tocopherol), relativ viel *Vitamin B₁* (Thiamin) und viel *Eisen*, das für die Blutbildung notwendig ist und den lebenswichtigen Sauerstoff zu den Zellen transportiert, in denen er u. a. zur Energiegewinnung benötigt wird.

Verarbeitung Die schwarzbraune Schale muss vor dem Kochen entfernt werden. Dabei sollte man Küchenhandschuhe und Schürze tragen, denn der austretende Saft färbt Hände wie Textilien. Falls dennoch etwas daneben geht, ist Zitronensaft ein probater Fleckentferner. Die geschälten und geschnittenen Wurzeln legt man am besten sofort in Zitronenwasser (ein Esslöffel pro Liter), dann bleiben sie schön weiß. In diesem Wasser werden die Schwarzwurzeln dann unter Zugabe von etwas Salz 20–30 Minuten gekocht, je nachdem wie fest oder weich man sie haben möchte. Anschließend kann man sie wie Spargel oder Kohlrabi – z. B. mit geschmolzener Butter oder einer Sauce Hollandaise – servieren. Als Gewürzzutat passt geriebene Muskatnuss sehr gut.

Lagerung/Konservierung Schwarzwurzeln sind winterhart und können daher geerntet werden, bis der Boden tief zufriert. Sie können, in Papier eingewickelt, etwa 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt oder langfristig im Keller in feuchtem Sand *gelagert* werden.

Besonderheiten Schwarzwurzeln enthalten Inulin und sind besonders für Diabetiker sehr empfehlenswert.

Rezept

Gebackene Schwarzwurzeln mit verlorenen Eiern und Kresseschmand

- ☞ 1 kg Schwarzwurzeln
- ☞ 1 l Milch
- ☞ Mehl
- ☞ 1 Ei
- ☞ Semmelbrösel
- ☞ Fett zum Ausbacken
- ☞ 8 frische Eier
- ☞ Essig
- ☞ ½l Schmand
- ☞ 1 Becher Joghurt
- ☞ Salz, Pfeffer
- ☞ 1 Beet Kresse

Schwarzwurzeln waschen, schälen, in 4 cm lange Stücke schneiden, in Milch mit Salz bissfest kochen, abtropfen lassen, erst in Mehl, dann in dem verschlagenen Ei und zuletzt in den Semmelbrösel wälzen, in heißem Fett ausbacken. Für die verlorenen Eier 2 l Wasser, Salz und 4 EL Essig zum Kochen bringen, die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen, vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen, 4 Minuten pochieren, herausnehmen und vorsichtig auf den Tellern anrichten. Für den Kresseschmand Joghurt, Schmand, Salz, Pfeffer und Kresse miteinander vermischen.

2.29 Spinat (*Spinacia oleracea*)



Anbau Spinat kann den ganzen Sommer über ausgesät werden, nur muss man dann die richtige Sorte beachten. Wenn Frühjahrsspinat im Sommer ausgesät wird, fängt er an zu blühen, bevor er Blattmasse zum Ernten gebildet hat; man muss also eine Sommerspinatsorte auswählen. Die Aussattiefe sollte 2–4 cm betragen, der Pflanzenabstand auch 2–4 cm. Von der Aussaat bis zur Ernte benötigt Spinat ca. 35 Tage im Hochsommer bis 50 Tage im Frühjahr und Herbst. Geerntet werden nur die oberirdischen Blätter. Wenn man sie nicht zu tief abschneidet, können die kleinen Blätter noch einmal nachwachsen für eine zweite Ernte.

Aussaat	[Grey bar covering all months]											
Ernte	[Black bar covering May, June, July, August, September, October]											
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Spinat enthält sehr viel *Vitamin A* (Retinol) in Form der pflanzlichen Vorstufe β -Carotin. An Sekundären Pflanzenstoffen liefert Spinat *Saponine*, *Polyphenole*, *Carotinoide* und *Phytosterine*. Außerdem sind sehr viel *Vitamin C* (Ascorbinsäure) und *Eisen* enthalten. Drei Vitamine des B-Komplexes kommen ebenfalls in größeren Mengen vor: *Vitamin B₁* (Thiamin), *Vitamin B₂* (Riboflavin) und *Vitamin B₆* (Pyridoxin). Es sind relativ viel *Vitamin E* (Tocopherol), *Folsäure* und *Vitamin K* enthalten. An Mineralstoffen sind neben dem Eisen noch *Kalium*, *Calcium* und *Magnesium* in größeren Mengen vorhanden.

Verarbeitung Seinen Geschmack erhält Spinat am besten, wenn er nur kurz gedünstet oder roh verwendet wird. Spinat passt gut zu Kartoffelbrei oder Rührei; gerne wird er auch mit Mozzarella in südeuropäischen Gerichten verwendet. Auch mit Knoblauch schmeckt er gut.

Lagerung/Konservierung Spinat wird am besten frisch verwendet. Auch durch *Einfrieren* lässt sich der Geschmack gut erhalten.

Rezept

Spinat mit Linsen nach ostindischer Art

- 3 EL Öl
- 1 große Zwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 EL Ingwerwurzel
- 2 TL ganze Kümmelsamen
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Salz
- 1 frische, scharfe Chilischote
- 500 g rote Linsen
- 2 große Kartoffeln
- 1 Bund Spinat
- 2 EL Koriandergrün

In einer großen Kasserolle die fein zerkleinerte Zwiebel in Öl anbraten. Knoblauch und Ingwer fein zerhackt hinzufügen und leicht bräunen. Kümmel, Curry, Salz und die zerkleinerte Chilischote (ohne Samenkörner) und Linsen einrühren. Dann 1¼l Wasser und die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hinzufügen. Aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr 10 Minuten köcheln lassen. Feingehackten Spinat hinzufügen und weiter kochen, bis die Kartoffeln und die Linsen weich sind. In eine Servierschüssel geben und mit Koriander bestreuen. Dazu passen Reis und rohe Tomaten.

2.30 Stangensellerie (*Apium graveolens var. dulce*)



Anbau Stangen-, Stiel- oder Bleichsellerie bildet keine Knolle aus, sondern hat breite, stark verdickte Blattstiele. Seine Kultivierung ist ähnlich zu der des Knollensellerie, seine Blattfärbung ist deutlich heller und sein Wasserbedarf nicht so ausgeprägt. Zur Ernte wird die Pflanze am Wurzelhals knapp unter der Erdoberfläche abgeschnitten. Es sind sowohl die Stiele als auch die Blätter essbar, roh oder gekocht, als Saft oder als Gewürz (Blätter).

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Stangensellerie enthält viel β -Carotin, das als Provitamin im Körper in *Vitamin A* (Retinol) umgewandelt wird. β -Carotin selbst ist ein Sekundärer Pflanzenstoff, der zur Gruppe der *Carotinoide* gezählt wird. In Stangensellerie ist außerdem relativ viel *Calcium* enthalten.

Verarbeitung Vom Stangensellerie werden die einzelnen Blattrippen abgebrochen; das Herz sollte im Ganzen belassen und gut gewaschen werden. Stangensellerie ist im Geschmack zarter als Knollensellerie. Die Blätter des Sellerie können frisch oder getrocknet als Suppenwürze verwendet werden.

Lagerung/Konservierung Stangensellerie hält sich in Papier eingewickelt etwa zwei Wochen lang. Er kann auch in feuchtem Sand aufbewahrt werden; allerdings nicht so lang wie der Knollensellerie. Gut zum Aufbewahren eignet sich die *Milchsäuregärung*(s. Seite 5).

Rezepte

Kartoffel-Sellerie-Salat mit Erdbeeren und Basilikum

- 500 g kleine, festkochende Kartoffeln
- 250 g Staudensellerie
- 3 EL Orangensaft
- 3 EL Rotweinessig
- 8 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 500 g Erdbeeren
- Basilikum

Kartoffeln mit Schale garen, pellen und in Scheiben schneiden; Sellerie schräg in Scheiben schneiden. Orangensaft, Rotweinessig, Rapsöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kartoffel- und Selleriescheiben unterheben, 30 Minuten marinieren. Erdbeeren vierteln und mit kleinen Blättchen Basilikum hinzufügen. Schmeckt auch Kindern

...

Sellerie-Crèmesuppe

- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 400 g Sellerie, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Tl Butter
- Cayennepfeffer
- 1 Sternanis
- 1 l Brühe
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- 30 g Butter

Zwiebeln und Kartoffeln in der Butter anschwitzen, Gewürze zugeben, gut durchrühren. Sellerie zugeben und mit der Brühe auffüllen. Pfeffern und salzen und 30 Minuten köcheln. Mit einem Pürierstab zerkleinern und abschmecken. Kurz vor dem Servieren etwas Zitronensaft zugeben und mit 30 g kalter Butter aufschlagen.

2.31 Tomaten → Wildtomaten (*Lycopersicon pimpinellifolium*)



Anbau Die Wildtomate ist widerstandsfähiger als die normale Kulturtomate und kann deswegen problemlos im Freiland angebaut werden. Sie sollte erst nach den Eisheiligen gepflanzt werden und braucht ca. 1 m² Platz, da sie im Gegensatz zu den Kulturtomaten nicht an einem Stab hochgebunden wird, sondern breitflächig wächst. Die Tomaten müssen nicht ausgezigt werden, d. h. Seitentriebe müssen nicht ausgebrochen werden. Zur Ernteverfrühung können im Juli/August die Triebe eingekürzt werden. Ab August sind die ersten kleinen Tomaten zu ernten, im Allgemeinen kann man von den Wildtomaten bis in den Oktober

hinein ernten, da sie tolerant auf die Krautfäuleerreger reagieren und erst im Herbst krank werden.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Tomaten enthalten *Vitamin C* (Ascorbinsäure), die *Carotinoide* β -Carotin und in großen Mengen *Lycopin*, das ihnen ihre rote Farbe verleiht. Als weitere Sekundäre Pflanzenstoffe sind *Phenolsäuren*, *Phytosterine* und *Terpene* enthalten.

Verarbeitung Die Verarbeitungsmöglichkeiten für Tomaten sind äußerst vielfältig. Passende Gewürze für Tomaten sind alle typischen Kräuter des Südens; Oregano entfaltet den typischen Pizzageschmack; Rosmarin gehört zu Ketchup. Als passendes Kraut eignet sich vor allem Basilikum; dazu noch Mozzarella und Balsamicoessig und der Genuss ist perfekt.

Die kleinen Wildtomaten verführen natürlich dazu, sie direkt von der Pflanze in den Mund zu stecken, gerade auch Kinder mögen das sehr. Tomatensuppe schmeckt besonders gut mit einem Schuss Schmand und reichlich Dill.

Lagerung/Konservierung Nach der Ernte sollten Tomaten innerhalb der ersten 3–4 Tage aufgebraucht werden. Bei der Lagerung sollte man beachten, dass Tomaten ein Gas (Ethylen) abgeben, das Obst und Gemüse reifen lässt.

Tomaten vertragen überhaupt keinen Frost. Grüne Tomaten, die vor dem Einsetzen von Frost geerntet werden, können noch nachreifen. Schneiden Sie dafür den ganzen Zweig ab. Sie können ihn in einem frostfreien Raum lagern und je nach Bedarf die Früchte an einem warmen, aber dunklen Ort nachreifen lassen; möglichst nicht unter direkter Sonneneinwirkung.

In *Essig eingelegt* – am besten Balsamicoessig im Verhältnis 50:50 mit Wasser – können die Tomaten für den Winter als Tomatensalat aufgehoben werden. *Eingekocht* werden können sie entweder im Ganzen (wobei es sich empfiehlt, sie vorher zu schälen) oder als Tomatenmark bzw. -ketchup. Auch zur *Milchsäuregärung* (s. Seite 5) eignen sie sich. In Scheiben geschnittene Tomaten lassen sich zudem gut *trocknen*. In einem Mörser kann man sie zu Pulver zerdrücken und im Winter an Stelle von Tomatenmark verwenden.

Rezept

Süßes Tomaten-Chutney (Lesotho)

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ■ 1 Zwiebel, fein zerkleinert | ■ 2 TL Salz |
| ■ 400 g Tomaten | ■ 50 g Vollrohrzucker |
| ■ 125 g Rosinen | ■ 50 ml Essig |
| ■ 1 EL gemahlener Ingwer | ■ 1/8 TL gemahlener Cayennepfeffer |

Die Zutaten werden gemischt und in einer Kasserolle aufgekocht. Vorsicht mit dem Cayennepfeffer, der sehr scharf ist! Etwa eine Stunde ziehen lassen, bis die Zwiebeln sich braun verfärben. Dann in sterilisierte 250-ml-Einweckgläser geben, verschließen und 5 Minuten im kochenden Wasser einsieden.

2.32 Weißkohl (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *capitata*)



Anbau Bei Weißkohl unterscheidet man auf den Parzellen die Gruppen Sommer- und Herbstkohl, die sich v.a. in der Kopfgröße unterscheiden. Der Sommerkohl gehört zur Standardparzellenbepflanzung und als Herbstkohl kann z.B. Spitzkohl im Juni mit ca. 30 cm Abstand in der Reihe nachgepflanzt werden. An Pflegemaßnahmen sollte man die Kohlpflanzen regelmäßig hacken und dabei auch etwas anhäufeln, d.h. den Kohlhals etwas mit Erde anschütten. Dadurch kann der Befall mit der Kohlflye etwas gesenkt

werden, die bevorzugt am unteren Halsabschnitt ihre Eier ablegt. Alle Kopfkohlarten brauchen eine gute Wasserversorgung um ausreichend große Köpfe zu bilden. Erntereif ist ein Kohlkopf, wenn der Kopf geschlossen ist und beim Händedruck fest erscheint. Dann wird der Kopf gleich unterhalb abgeschnitten. Dieser Zeitpunkt ist beim Sommerkohl ab August und beim Herbstkohl ab September. Lässt man die Kohlköpfe zu lange auf dem Feld stehen, platzen sie auf und fangen unter den obersten Blättern an zu schimmeln.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Weißkohl liefert im frischen und unverarbeiteten Zustand *Vitamin C* (Ascorbinsäure), *Vitamin E* (Tocopherol) und *Folsäure*. Er enthält außerdem, wie alle Kohlsorten, die Sekundären Pflanzenstoffe (SPS) *Glucosinolate*. Sie verleihen dem Weißkohl den typischen Geschmack. An weiteren SPS sind *Phenolsäuren* enthalten, die zu den *Polyphenolen* zählen und *Phytosterine*.

Verarbeitung Die äußeren Blätter des Weißkohls werden abgeschnitten, angetrocknete Stellen entfernt, und gewaschen. Dann wird der Kopf halbiert oder geviertelt und der (weiße) Strunk entfernt. Das typische Gewürz bei der Zubereitung von Weißkohl ist Kümmel, der zudem seine Verdaulichkeit verbessert.

Lagerung/Konservierung Weißkohl kann im Kühlschrank zwei Wochen aufbewahrt werden. Zum *Lagern* können die späten Kohlsorten, die erst ab Ende Oktober erntereif sind, mit Wurzeln ausgegraben, an den Strüngen zusammengebunden und an einem kühlen, feuchten Ort (Keller) an Drähten oder Balken kopfunter aufgehängt werden. Die einzelnen Köpfe sollten sich dabei nicht berühren. Lassen Sie die Außenblätter dran, wenn sie keine Faulstellen aufweisen, weil sie den Kopf gegen Verdunstung schützen. Köpfe ohne Wurzeln können Sie auf ein Regal im feuchten Keller legen; sie sollten dabei ab und zu umgedreht werden, damit sie nicht schimmeln. In sehr trockenen Kellern können Sie die Köpfe in eine gelochte Folie einschlagen; allerdings sollte es dann nicht zu warm sein, weil der Kohl sonst schimmelt. Eine sehr verbreitete Form zur Konservierung des Weißkohls ist die Herstellung von Sauerkraut durch *Milchsäuregärung* (s. Rezept auf Seite 5).

Besonderheiten Weißkohlblätter wirken entzündungshemmend, wenn sie auf die Haut aufgelegt werden; besonders gut kommen sie bei einer Brustentzündung stillender Frauen zum Einsatz.

Rezepte

Sauerkraut

- ☞ 10-Liter-Gärtopf
- ☞ 8 kg geputzten, kleingehobelten Weißkohl
- ☞ 4 große, säuerliche Äpfel in dünnen Scheiben
- ☞ 2–4 EL Wacholderbeeren
- ☞ 2 EL Kümmel
- ☞ 80 g Meersalz
- ☞ große Kohlblätter zum Abdecken
- ☞ → alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben!

Der kleingehobelte Kohl wird schichtweise in den Gärtopf gefüllt. Jede Lage muss mit einem Krautstampfer festgestampft werden, bis sich Saft

gebildet hat. Darüber kommt eine Zwischenschicht mit Apfelscheiben und Gewürzen. Nachdem der Topf zu 4/5 gefüllt ist, wird die Masse mit den großen Kohlblättern abgedeckt. Darauf legen Sie die Beschwerungssteine, die noch von Flüssigkeit bedeckt sein müssen (sie können evtl. etwas abgekochtes und abgekühltes Wasser hinzufügen). Setzen Sie den Deckel auf und füllen Sie Wasser in die Wasserrinne. Der Gärtopf wird nun 2 Tage bei 20°C und 2–3 Wochen bei 15°C aufbewahrt, danach kommt er in einen kühlen Raum. Nach weiteren 2–4 Wochen ist die Aromabildung abgeschlossen.

Bunter Krautsalat

- 300 g Weißkohl
- 1 große Möhre
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 30 g Rosinen
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Obstessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 30 g Sonnenblumenkerne oder Erdnüsse

Weißkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln, Möhre raspeln, Paprika und Zwiebel fein würfeln, Rosinen sowie gehackte Petersilie zugeben. Aus Obstessig, Olivenöl und Salz eine Vinaigrette herstellen, über den Salat geben und alles gut vermischen. Sonnenblumenkerne oder Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Kaalikääryleet (Finnland)

- 1 großer Kopf Weißkohl
- Füllung:
- 400 g fettarmes Schweine oder Rinderhackfleisch
 - 1 Zwiebel
 - 100 ml Brühe vom gekochten Weißkohl
 - 200 g gekochter Reis
 - Salz, Pfeffer, Majoran
 - 1–2 EL Sirup
 - einige Flocken Butter

Soße:

- ☞ 0,3 l Bratenfond
- ☞ 2 EL Weizenmehl
- ☞ etwas Sahne

Den Kohlstrunk entfernen und den Kohl in Salzwasser kochen, bis die Blätter weich werden, dann die äußeren Blätter vorsichtig entfernen. Die inneren Kohlblätter werden für die Füllung zerkleinert. Die Zwiebel hacken und in Öl dünsten bis sie glasig sind. Das Hackfleisch, den Reis, die zerkleinerten Weißkohlblätter, die Zwiebel und die Gewürze gleichmäßig vermischen, eventuell mit etwas Brühe vom gekochten Weißkohl verdünnen. Die Kohlblätter auf einem Teller ausbreiten und die dicken Blattstiele mit einem Messer ebnen. Auf jedes Kohlblatt einen gehäuften Esslöffel Füllung geben und die Kohlblätter einrollen. Die fertigen Kohlrouladen nebeneinander auf ein Backblech legen und mit Sirup übergießen, darüber einige Butterflocken streuen. Die Kohlrouladen im Backofen bei 200°C etwa eine Stunde lang garen, nach etwa einer halben Stunde umdrehen und ab und zu mit etwas Brühe vom gekochten Weißkohl befeuchten.

Den Bratenfond durch ein Sieb gießen und mit dem in Wasser aufgelösten Weizenmehl sowie etwas Sahne vermischen.

Die Kohlrouladen werden mit Salzkartoffeln und Preiselbeerenkompott serviert.

2.33 Wirsing (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *sabauda*)



Anbau Wirsing gehört auch zu den Kopfkohlarten und unterscheidet sich in seinem Wachstum wenig von Weißkohl. Seine Blätter sind dunkel- bis gelbgrün und leicht bläsig, und seine Kopfform ist leicht plattrund. Sein Kopf wird nicht so fest wie bei Rot- und Weißkohl. Zum Wachsen benötigt er eine Standweite von mindestens 30 cm, sonst bleiben die Köpfe kleiner, weil das Platz- und Wasserangebot nicht ausreicht. Wenn er zu spät geerntet wird, beginnen die Köpfe zu platzen und an den Platzstellen zu gammeln.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Wirsing enthält relativ viel *Vitamin C* (Ascorbinsäure) und *Vitamin B₆* (Pyridoxin). Wirsing liefert außerdem *Vitamin K* und *Vitamin E* (Tocopherol). An Sekundären Pflanzenstoffen enthält Wirsing *Glucosinolate*, die dem Wirsing seinen typischen Geschmack verleihen.

Verarbeitung Die äußeren, angetrockneten Blätter werden abgeschnitten und vor der Weiterverwertung gewaschen. Dann wird der Kopf halbiert oder geviertelt und der (weiße) Strunk entfernt.

Lagerung/Konservierung Wirsing kann im Kühlschrank zwei Wochen aufbewahrt werden. Zur längerfristigen *Lagerung* werden die Köpfe mit Wurzeln ausgegraben, an den Strüngen zusammengebunden und an einem kühlen, feuchten Ort (Keller) an Drähten oder Balken kopfunter aufgehängt. Die einzelnen Köpfe sollten sich dabei nicht berühren. Lassen Sie die Außenblätter dran, wenn sie keine Faulstellen aufweisen, weil

sie den Kopf gegen Verdunstung schützen. Köpfe ohne Wurzeln können Sie auf ein Regal im feuchten Keller legen; sie sollten dabei ab und zu umgedreht werden, damit sie nicht schimmeln. In sehr trockenen Kellern können Sie die Köpfe in eine gelochte Folie einschlagen; allerdings sollte es dann nicht zu warm sein, weil der Wirsing sonst schimmelt.

Rezept

Türkischer Wirsing mit Tomatensauce

- ☞ 1 Zwiebel
- ☞ 1 hartes Brötchen
- ☞ 240 g Schweinehackfleisch
- ☞ 1 Ei
- ☞ 1 EL Senf
- ☞ Salz, Pfeffer
- ☞ 1 Kopf Wirsing
- ☞ 1 l Gemüsebrühe
- ☞ 8 Tomaten
- ☞ 2 Knoblauchzehen
- ☞ Paprikapulver
- ☞ 4 EL saure Sahne
- ☞ 2 EL gehackte Pfefferminze
- ☞ 200 g Fladenbrot

Zwiebel fein würfeln, Brötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Schweinehackfleisch mit Zwiebelwürfeln, Brötchen, Ei und Senf verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsingblätter vorsichtig vom Kohl lösen, sodass sie nicht vom Strunk abknicken. Fleischmasse zwischen die einzelnen Blätter streichen, die Blätter fest andrücken und den Wirsing mit Küchengarn zusammenbinden. Wirsing mit Brühe in einen Topf geben, aufkochen lassen und ca. 1 Stunde darin garen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen zerdrücken und kurz andünsten. Tomatenwürfel hinzufügen, etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Saure Sahne mit Pfefferminze unterrühren, kurz erhitzen und zum Wirsing mit Fladenbrot servieren.

2.34 Zucchini (*Cucurbita pepo*)



Anbau Zucchini ist auch eine Kürbisart und somit sehr frostempfindlich. Sie hat keine sehr lange Entwicklungszeit, so dass man sogar bis Ende Juni ins Freiland säen kann. Dazu legt man ein bis zwei Samen ca. 5 cm tief in den Boden, im jungen Stadium sollte man die Zucchini unkrautfrei halten. Sie haben einen hohen Wasserbedarf, kommen jedoch auch längere Perioden ohne Regen aus und gleichen dies durch weniger Fruchtansatz aus. Die Zucchini wachsen buschig, nicht rankend wie die anderen Kürbisarten, benötigen aber trotzdem 0,5–1 m² Platz. Die Früchte werden geerntet, wenn sie etwa 20 cm lang sind, dann sind sie noch

sehr zart und man kann sie komplett sowohl roh als auch gekocht essen. Zur Ernte schneidet man den Stiel mit einem Messer durch oder „dreht“ die Zucchini ab. Wenn die Zucchini länger und größer werden, werden Schale und Kerne härter, so dass man diese nicht mehr mitessen kann.

Aussaat												
Pflanzung												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Die Zucchini enthält β -Carotin, Vitamin C, (Ascorbinsäure), Niacin (Nicotinamid), Eisen und sehr viel Vitamin B₁ (Thiamin). An Sekundären Pflanzenstoffen sind insbesondere Phenolsäuren, die zu den Polyphenolen zählen, enthalten.

Verarbeitung Besonders gut schmecken die Zucchini, wenn sie zwischen 10 und 20 cm lang sind. Essbar sind sie aber auch in allen anderen Wachstumsstadien. Verwertet wird die ganze Frucht (mit Schale); nur der Stielansatz wird weggeschnitten. In südamerikanischen Ländern fin-

det auch die gelbe Zucchiniblüte in vielen Gerichten Verwendung. Die Verarbeitungsmöglichkeiten für Zucchini sind vielfältig: in Risotto oder Aufläufen ist das Gemüse sehr beliebt; darüber hinaus können Sie Zucchinischnitzel panieren oder Zucchinikuchen backen. Kleine Früchte können auch roh verzehrt, große aufgeschnitten und gefüllt werden. Zucchini müssen immer nur kurz gedünstet werden.

Lagerung/Konservierung Zucchini lassen sich nur schlecht lagern. Besser können sie per *Milchsäuregärung* (s. Seite 5) aufbewahrt werden. Zum *Einlegen* in Essig wird dieser zu etwa einem Drittel mit Wasser sowie mit Gewürzen gemischt und aufgekocht und mit den Zucchini in Gläser gefüllt. Diese werden abgedeckt. Am nächsten Tag sollten Sie die Flüssigkeit abgießen, erneut aufkochen und kochendheiß über die Zucchini gießen. Die Gläser müssen dann sofort verschlossen werden. Zucchini eignen sich auch gut zum *Trocknen*. Dafür werden sie in etwa 1 cm dicke Scheiben oder Würfel geschnitten und nebeneinander auf Siebe gelegt. Später kann man sie dann mit Kräutersalz oder Paprika bestreuen und als Chips essen.

Rezept

Zucchinikuchen

- ☞ 3 Eier
- ☞ 2 Tassen Zucker
- ☞ 1 Päckchen Vanillinzucker
- ☞ 1 Tasse Sonnenblumenöl
- ☞ 1 Tasse gemahlene Nüsse
- ☞ 1 gestrichener TL Zimt
- ☞ 3 Tassen Mehl
- ☞ 1 Päckchen Backpulver
- ☞ 3 Tassen Zucchini grob geraspelt

Eier verrühren; Zucker, Vanillinzucker und Öl hinzufügen und erneut verrühren. Nüsse, Zimt, Mehl und Backpulver unterheben; Zucchini hinzufügen. Bei 175°C ca. 50 Minuten backen; danach weitere 10 Minuten im Ofen lassen.

2.35 Zwiebeln (*Allium cepa*)



Anbau Zwiebeln können von März bis Mai sowohl gesät, als auch in Form von Steckzwiebeln gepflanzt werden. Im jungen Stadium muss bei den Sätzwiebeln vermehrt Unkraut gejätet und sie müssen eventuell auch auf 4 cm vereinzelt werden, bei den Steckzwiebeln können diese schon im erwünschten Endabstand von 4–8 cm gesteckt werden. Ab Juli können die größten der Zwiebeln geerntet werden und mit dem Laub als Bundzwiebeln gegessen werden. Im August beginnt das Zwiebellaub einzutrocknen, dann sollte man die Zwiebeln ernten.

Aussaat												
Ernte												
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Inhaltsstoffe Zwiebeln enthalten verschiedene Sekundäre Pflanzenstoffe: *Flavonoide* und *Phenolsäuren*, die zu den *Polyphenolen* gezählt werden, *Saponine* und *Sulfide*, wie das *Allicin*, die das scharfe Aroma verleihen.

Verarbeitung Die Verarbeitungsmöglichkeiten für Zwiebeln sind äußerst vielfältig. Sie dienen als Grundlage für viele Gerichte. Zur Vorbereitung werden die Würzelchen abgeschnitten und die äußeren, getrockneten Häute entfernt. Frische Stängel können mitverwendet werden. In der Pfanne sollten Zwiebeln nur leicht angebraten werden, bis sie glasig sind.

Lagerung/Konservierung Am wichtigsten bei der *Lagerung* von Zwiebeln ist die trockene, luftige und frostfreie Umgebung. Sie sollten auf dem Beet lange vorgetrocknet sein, so dass die Stängel richtig dürr sind. Ernten Sie die restlichen Zwiebeln an einem trockenen Tag. Noch heute ist es verbreitet, die Zwiebeln zu Zöpfen zu flechten und aufzuhängen. Nach der Ernte sollten sie einige Tage trocknen, bevor sie auf diese oder andere

Weise (beispielsweise in Netzen) gelagert werden. Auch per *Milchsäuregärung* lassen sie sich aufbewahren. Zwiebeln lassen sich zudem in Scheiben geschnitten *trocknen* und sind dann eine sehr gute Würze.

Besonderheiten Der Saft der Zwiebel wirkt schleimlösend und ist daher ein sehr gutes Mittel bei Erkältungskrankheiten. Kleingehackte Zwiebeln, die in ein Stofftaschentuch eingebunden und – beispielsweise unter einem Stirnband – aufs Ohr gelegt werden, können sehr wirksam bei Mittelohrentzündungen eingesetzt werden.

Zwiebelschalen werden darüber hinaus gerne zu Ostern eingesetzt, weil sich mit ihnen die Eier in einem schönen rotbraunen Ton färben lassen.

Rezepte

Zwiebeltee bei Erkältungskrankheiten/Keuchhusten

- ☞ 250 g Zwiebeln
- ☞ 1 l Wasser

Die geschälten Zwiebeln in das siedende Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen. Den Absud mit Honig süßen und täglich 3 Tassen trinken.

Zwiebel-Apfel-Topf

- ☞ 500 g Zwiebeln
- ☞ 500 g Äpfel
- ☞ 2 EL Zitronensaft
- ☞ 100 ml süße Sahne
- ☞ 100 ml Milch
- ☞ Salz
- ☞ 50 g Bergkäse

Die Zwiebeln werden in feine Ringe, die Äpfel in feine Schnitze geschnitten; Apfelschnitze mit Zitronensaft beträufeln, mischen und mit den Zwiebeln schichtweise in einen gut gebutterten Topf geben. Sahne, Milch und Salz vermischen, über das Apfel-Zwiebel-Gemisch gießen, mit einem Deckel gut verschließen und bei kleiner Hitze 30–40 Minuten schmorren. Den Käse reiben und vor dem Servieren darüber streuen. Zu diesem rustikalen Gericht passen Blutwurst und Salzkartoffeln.

3 Literaturtipps

Anbau

- 📖 Haase, Magda: *Mischkultur, Hügelbeet, Hochbeet*, Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer, 1988
- 📖 Kreuter, Marie-Luise: *Der Bio-Garten*, München: BLV-Verlagsgesellschaft, 1981
- 📖 Thun, Maria: *Erfahrungen für den Garten*, Stuttgart: Franckh-Kosmos, 1994

Lagerung

- 📖 Bustorf-Hirsch, Maren: *Einlegen – Einkochen – Trocknen.*, Niedernhausen/Ts.: Falken Verlag, 1996
- 📖 Daepf et. al.: *Vorratshaltung von Obst und Gemüse*, Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer, 1983
- 📖 Schorndorfer, Pitt und Schöning, Susi: *Konservierung – natürlich und gesund*, Schaaflheim: pala-Verlag, 1982

Verarbeitung

- 📖 Dittrich, Kathi und Leitzmann, Claus: *Bioaktive Substanzen*, Stuttgart: TRIAS Thieme Hippokrates Enke, 1996
- 📖 Eichel, Karin: *Was Hessen auf der Pfanne hat: meine Lieblingsmenüs für jede Jahreszeit*, Gudensberg-Gleichen: Wartberg-Verlag, 1996
- 📖 Elmadfa, Ibrahim und Leitzmann, Claus: *Ernährung des Menschen*, Stuttgart: Ulmer, 1990
- 📖 Guthjahr, Markusine: *Kräuterschätze zum Kochen und Kurieren*, 2. Auflage, Hannover: Landbuch Verlagsgesellschaft mbH, 2001
- 📖 Klotz, Brigitta: *Das Öko-Gartenbuch*, Reinbek: Rowohlt Verlag, 1987

- ☞ von Koerber, Karl; Männle, Thomas und Leitzmann, Claus: *Vollwert-Ernährung*, Heidelberg: Karl F. Haug Verlag
- ☞ Dr. Oetker und Wolf: *Gartenfrische Küche*, Herrsching: Manfred Pawlak Verlagsgesellschaft, 1986
- ☞ Schinharl, Cornelia: *Kürbis gigantisch gut*, München: Gräfe und Unzer Verlag, 2003
- ☞ Teggemann, Anna Katharina: *Gemüse zu allen Jahreszeiten*, Bremen: Verein Sozialökologie in Kooperation mit der Bremer Erzeuger-Verbraucher-Genossenschaft, 2002
- ☞ Informationen rund um den Ökologischen Landbau und seine Erzeugnisse: Homepage: <http://www.oekolandbau.de>