

Christian Havenith

# Gemüse

Die große Vielfalt  
entdecken, anbauen und genießen

*Dort-Hagenhausen-Verlag*



# Garten und Küche als Kulturräume

**E**in Garten als Kulturraum? Ein Balkon als kultureller Ort? Ja, auf verschiedenen Ebenen! Ganze Landstriche erhalten ihren ureigenen Charakter von den jeweils angebauten Pflanzen. Regionen bekommen ihr typisches „Gesicht“, wie beim Filderkraut im Schwabenland, dem Rettich in Bayern oder dem Grünkohl aus dem hohen Norden. Bestimmte Früchte prägen traditionell ganze Ortschaften, es gibt Spargeldörfer und Brombeerstädte. Dann landen Gemüse und Früchte auf unseren Tellern und bestimmen unsere Esskultur. Und da wir sie letztlich verspeisen, sind auch wir zutiefst von unserer Nahrung geprägt: nicht nur durch faktische Inhaltsstoffe, sondern auch durch Erinnerungen, Vorlieben und Gefühle. So hat jeder Mensch seine ureigenen Geruchs- und Geschmackserlebnisse, die er mit bestimmten Speisen verbindet – sei es der Apfelpfannkuchen von Oma, den wir nie vergessen, weil er ein Leben lang das Gefühl von Heimat und Sicherheit erweckt. Das eigene Stück Land wird zum persönlichen Kulturraum: Hier dürfen unsere ureigenen pflanzlichen Vorlieben gedeihen. Ein Garten wird zum Zuhause.



## Feldsalat mit Speck und Äpfeln

250 g Feldsalat  
50 g geräucherter Speck  
1 Apfel  
4 EL Sonnenblumenkerne

FÜR DIE VINAIGRETTE  
8 EL Öl, 3 EL Apfelessig  
1 TL Honig, Salz, Pfeffer

Die Wurzelenden vom Feldsalat entfernen, waschen und trocken schleudern. Speck klein würfeln und ohne Fett in einer Pfanne kross ausbacken. Apfel schälen, Strunk und Kerngehäuse entfernen, dann in Würfel schneiden. Den Feldsalat mit Apfelstücken und Speck vermischen. Aus den angegebenen Zutaten eine Vinaigrette anrühren und vorsichtig untermischen. Kurz ziehen lassen und nochmals abschmecken. Vor dem Servieren mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Je nach Vorliebe passt zu diesem Salat auch eine Sahneseife statt einer Vinaigrette.



## Roter Linsensalat mit Chili

200 g rote Linsen (z. B. 'Späth's  
Alblinse')

125 g Cocktailtomaten

2 Lauchzwiebeln

1 Paprika

1/2 Salatgurke

250 g Ananas in Stücken

1 kleine, rote Chilischote

### FÜR DAS DRESSING

4 EL Balsamico

1 TL Zitronensaft

1 EL Ananassaft

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Honig oder Senf nach Geschmack

Die Linsen etwa 10 Minuten bei geringer Hitze kochen, erst kurz vor Ende der Garzeit salzen. Dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Cocktailtomaten vierteln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Paprika klein würfeln. Aus der Salatgurke die Kerne entfernen (der Salat wird sonst zu wässrig) und in kleine Würfel schneiden. Die Ananasstücke im Sieb abtropfen lassen, dabei etwas Saft auffangen. Die Chilischote halbieren, die Kerne und die weißen Strünke entfernen. In feine Stückchen schneiden. Das Dressing anrühren und alle Zutaten miteinander vermischen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen, nochmals abschmecken.



*Grünkohl ist ein ausgesprochenes Wintergemüse. Erst durch frostige Temperaturen entfaltet sich sein volles Aroma.*

## Von Grünkohl bis Kohlrabi

Kohl ist in all seinen verschiedenen Formen ein sehr vielgestaltiges Gemüse. Hier lässt sich auf besonders faszinierende Weise beobachten, wie sich ein Gemüse im Lauf der Zeit durch menschlichen Einfluss verändert hat. Blätter, Blüten und verdickte Stängel wurden über Jahrhunderte hinweg zu jeweils eigenen Arten und Sorten herangezogen. Ob Grünkohl aus den Blättern, Brokkoli aus den Blüten oder Kohlrabi aus dem Stängel: Heute können wir aus diesem vielgestaltigen Reichtum schöpfen. Auch traditionelle Arten wie der Ewige Kohl und das Stielmus laden dazu ein, wieder neu entdeckt zu werden.

Schon bei den alten Griechen zu Zeiten des Theophrastos war bekannt, dass es Kohl in drei verschiedenen Typen gibt. Die ältesten deutschen Nachweise aus dem Mittelalter belegen, dass die verschiedenen Kohlgewächse damals in jedem Garten zu finden waren und auf vielfältigste Weise genutzt wurden. Neben den Heilwirkungen auf Stoffwechsel und bei Hauterkrankungen war auch schon bekannt, dass Kohl ganz besonders vitalisierend ist. Durch die Zubereitung von Sauerkraut kann das Gemüse so schonend konserviert werden, dass es sogar mehr Vitamin C enthält als der rohe Weißkohl! Das hatte in früheren Zeiten zur Folge, dass Seefahrer das Sauerkraut in großen Fässern mit auf ihre Schiffe nahmen, um damit dem Skorbut zu entgehen. Diese Vitamin-C-Mangelerkrankung war sehr gefährlich – die Seeleute behielten auf langen Überfahrten wegen des Sauerkrauts nicht nur ihre Zähne, sondern auch ihr Leben.

Heute ist Kohl in vielerlei Zubereitungen bekannt, ob traditionell oder modern. Um diese Vielfalt gärtnerisch und kulinarisch genauer kennenzulernen, habe ich im Folgenden die Entwicklungslinie des Kohls aufgezeichnet.

Zu den ursprünglichsten Kohltypen gehören die Blattkohlsorten. Eine der Wildformen ist der Helgoländer Kohl (*Brassica oleracea* var. *sylvestris*). Er ist mehrjährig und besteht aus einem Hauptstängel und glatten, palmartig angeordneten Blättern. Aus dieser Art entwickelten sich die heutigen Braun-, Grün- und Palmkohlsorten. Sie haben ebenfalls einen Hauptstamm, mit nach oben und seitlich abstehenden Blättern. Diese Pflanzen werden einjährig über den Winter hinweg kultiviert. Der **Grünkohl** (*Brassica oleracea* var. *sabellica*) ist für die Neigung zu niedrigen Temperaturen das beste Beispiel: Mit dem Genuss seiner stark gekrausten Blätter sollte man am besten bis nach dem ersten Frost warten. Dann wird die Stärke in Zucker umgewandelt und das Aroma wird feiner. Traditionell wird Grünkohl so lange gekocht, bis er seine Struktur verliert und so für Gerichte wie „Grünkohl und Pinkel“ geeignet



## Kürbisse im Garten

Grundsätzlich gedeihen alle Kürbisse samt Verwandtschaft in unserem Klima einjährig. Sie stecken voller Vitalität, sodass sie ganze Kompost- und Misthaufen einfach überwachsen. Hier schützen sie das Bodenleben und nützen die Nährstoffe. Junge Pflänzchen werden ab März in torffreiem Anzuchtsubstrat oder Kokosfasern vorgezogen. In Töpfen stelle ich sie nach den Eisheiligen zum „Abhärten“ nach draußen an einen geschützten Platz. Ein dunkles, humusreiches Substrat sorgt für Wärme und eine bessere Wasserspeicherung. Die Gewächse brauchen eine konstante Nährstoffzufuhr. Wassergaben werden mäßig, aber regelmäßig benötigt. Um große Kürbisse zu ernten, empfiehlt sich daher eine gleichzeitige Gabe von Wasser und Bio-Flüssigdünger.

Sommerkürbisse sind auch gut für die Kultur in Töpfen geeignet. Winterkürbisse benötigen eine lange Zeit bis zur Ernte und blockieren somit einen recht großen Platz im Gemüsebeet. Zum Ausreifen werden die Früchte auf umgedrehte Obstkisten oder eine Mulchdecke aus Stroh gelegt.

Tierische Mitesser sind bei Kürbissen selten. Schnecken hält man mit Bio-Schneckenkorn im Zaum. Häufiger finden sich kleine, schwarze Glanzkäfer in der Blüte, die den Pollen fressen. Am einfachsten entfernt man regelmäßig die überschüssigen Blüten und genießt sie selbst! Im Spätherbst tritt oft Mehltau flächendeckend als weißer Blattbelag auf. Pflanzenstärkende Bio-Mehltaumittel helfen – wenn man sie gleich zu Beginn anwendet. Schmeckt ein Kürbis bitter, hat er sich meist mit ungenießbaren Zierkürbissen gekreuzt. Bittere Kürbisse gehören grundsätzlich auf den Kompost! Sollen eigene Kürbissamen produziert werden, rate ich zum Handbestäuben und zum anschließenden Zubinden der Blüte.

*Zwischen zierlich und monströs ist bei Kürbissen alles vertreten. Für die großen Riesenkürbisse (links) braucht man Platz, die kleinen Zierkürbisse (rechts) geben auch eine gute Herbst-Deko ab.*



*Ein erfrischendes Sorbet mit Melone, garniert mit Lavendelblüten*

Drinks, Smoothies und selbst gemachtes Eis am Stiel finden garantiert Abnehmer. Auch kleine Spieße mit Melone, Schinken und Mozzarellabällchen sind eine sehr appetitliche Sache.

## Melonen-Basilikum-Sorbet

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker mit Orangensaft aufkochen und für einige Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Etwas abkühlen lassen. Die Gelatine ausdrücken, unter die Zuckermischung rühren und ganz erkalten lassen. Zusammen mit den Melonenstücken und dem Zitronensaft pürieren. Vom gewaschenen Basilikum die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und unter das Melonenpüree heben. Das Püree in eine Eismaschine geben und gefrieren lassen.

1 Blatt Gelatine  
70 g Zucker  
100 ml Orangensaft  
500 g Melonenstücke  
Saft von 1/2 Zitrone  
1/2 Bund Basilikum





## Salsa Verde mit Schnittknoblauch

Alle Zutaten außer Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und pürieren, dann salzen und pfeffern. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen, bei Bedarf nochmals nachwürzen. Die Salsa Verde passt gut als Soße zu Steaks und Bratlingen oder als Dip zu allerlei Fingerfood.

2 Bund Schnittknoblauch  
2 Bund Petersilie  
1 Bund Estragon  
10 Basilikumblätter  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Dijon-Senf  
1 EL Kapern  
3 Sardellenfilets  
2 EL weißer Balsamico  
8 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

## Register, Gemüse und Kräuter

Kursiv gedruckte Seitenzahlen verweisen auf die Verwendung in Rezepten, fett gedruckte Seitenzahlen auf Pflanzenporträts.

Acorn-Kürbis 117  
Adventswirsing 99  
Angurische Gurke 128  
Auberginen 148, 204  
Augenbohnen 58  
Ausdauernder Lauch 167  
Bärlauch 12, 167, 175, 200, 202  
Bataviasalat 64  
Baumspinat 164  
Berglauch 167  
Bindesalat 63  
Blumenkohl 101f.  
Blutampfer 161  
Bohnen, Blaue 58  
Bohnen, Dicke 52ff., 54  
Braunkohl 18, 97, 109  
Brokkoli 96, 97, 102f.  
Buschbohnen 48f., 51, 58, 59  
Butterkohl 99  
Chicorée 65ff., 68, 78  
Chili 48, 56, 92, 103, 142, 143ff., 147, 205  
Cime di Rapa 103  
Dill 34, 64, 84, 127, 187, 193, 199  
Eichblattsalat 62  
Eichel-Kürbis 117  
Einlochbohnen 48  
Einmachgurken 124  
Eisbergsalat 62  
Endivie 63, 65ff., 68, 118  
Engelshaarkürbis 120, 122  
Englischer Spinat 161  
Erbsen 34, 54, 84ff., 88, 89, 100  
Erdbeerspinat 160, 164  
Etagenzwiebeln 194  
Ewiger Spinat 161  
Feigenblattkürbis 120, 122  
Feldsalat 70ff., 73, 80, 91  
Feuerbohnen 54, 56f., 58  
Frühlingszwiebeln 195, 196, 205  
Gartenkopfsalat 62  
Gartenkürbis 116f., 204  
Gartenmelde 163f., 165  
Gemüseampfer 161, 162  
Giersch 64, 189  
Grünkohl 18, 96f., 106, 109  
Gurken 31, 33, 92, 120, 124ff., 127, 128

Guter Heinrich 166, 168  
Haferwurzeln 180f.  
Halloween-Kürbis 117, 204  
Helmbohnen 59  
Honigmelonen 131f., 133, 204  
Igelgurke 128  
Inka-Gurke 130  
Johannislauch 194f.  
Karotten: siehe Möhren  
Kartoffeln 37, 44, 50, 53, 67, 109, 136ff., 139, 175, 176, 178, 182, 199, 204  
Kiwano 128  
Knollensellerie 178f., 205, 147  
Kohl, Ewiger 106, 108  
Kohlrabi 96, 103, 110  
Kopfsalat 62, 64  
Krauskohl 97  
Kubaspinat 81  
Kuhbohnen 58  
Kümmel 100  
Lauch 50, 110, 198  
Lauchzwiebeln 89, 92, 193, 196, 110, 168, 175  
Limabohnen 59  
Linsen 90f., 92, 100  
Löwenzahn 64, 77f., 79  
Mairübe 188, 204  
Maiwirsing 99, 111  
Mangold 27, 154ff., 157, 158  
Markerbsen 85f., 54, 88  
Mäusegurke 129  
Melonen: 125, 131, 133, 204  
Möhren 19, 34, 172ff., 175, 176, 177, 193, 204  
Mondbohnen 59  
Moschuskürbis 116, 118f.  
Nachtkerze 184  
Navette 188  
Netzgurke 128  
Neuseeländer Spinat 169  
Ölkürbis 118  
Orangenthymian 148  
Palerbsen 85  
Palmkohl 96, 97f.  
Paprika 18, 33, 37, 89, 92, 109, 145ff., 146, 147, 205  
Pastinaken 176, 177  
Patisson-Kürbis 116, 118  
Petersilie 34, 64, 80, 84, 181, 189, 205  
Pflücksalat 62  
Porree 50, 110, 198  
Portulak 53, 80, 81  
Prunkbohnen 54, 56f., 58  
Puffbohnen 52ff., 54  
Radicchio 65ff., 68  
Radieschen 173, 185ff., 187

Rapunzel: siehe Feldsalat  
Rauke 74f., 76  
Rettich 185f., 187  
Riesen-Kürbis 116, 119, 204  
Riesenmelde 164  
Romanasalat 63, 72  
Romanesco 102  
Römischer Salat 63, 64  
Rondini 116, 117f.  
Rosenkohl 101  
Rosslauch 203  
Rote, Gelbe und Weiße Bete 154, 156, 158, 159, 204  
Rotkohl 100f.  
Rucola 18, 74f., 76  
Salatgurken 92, 31, 33, 120, 124f.  
Saubohnen 52  
Schalerbursen 85  
Schälgurken 126  
Schmorgurken 126, 127  
Schnittknoblauch 200, 201  
Schnittsalat 62  
Schnittsellerie 178, 205  
Schwarzwurzeln 41, 180f., 184  
Sibirischer Lauch 176  
Sikkim-Gurke 128  
Snackgurken 124  
Sommerkürbisse 116, 118, 121  
Sommerportulak 80  
Spaghetti-Kürbis 118  
Speiserüben 188, 204  
Speisezwiebeln 192f., 197, 205  
Spinat 41, 53, 81, 152, 154, 161, 164,  
Stängelkohl 102  
Stangenbohnen 44ff., 56, 57, 58  
Stangensellerie 112, 178f., 205  
Steckrüben 188f., 204  
Stielmus 96, 106f., 110  
Strauchbasilikum 93  
Strauchkohl 98, 106  
Teltower Rübchen 188  
Tomaten 18, 31, 33, 37, 76, 108, 110, 140f., 142, 169, 205  
Topinambur 182, 185, 205  
Traubengurken 124  
Ufo-Kürbis 118  
Wachsbohnen 51, 58  
Wassermelonen 131, 132, 135  
Weinbergslauch 203  
Weißkohl 96, 99f., 104, 109  
Winterheckzwiebeln 196f.  
Winterkürbisse 116, 118, 121, 204

Winterportulak 53, 80f., 81  
Wirsing 98f., 106, 108, 111  
Wunderlauch 12, 189, 202  
Zackengurke 128  
Zehneria 129f.  
Zitronen-Bohnenkraut 59  
Zucchini 31, 116, 118, 122  
Zuckererbsen 85ff., 88, 89  
Zuckerhut 65f., 67  
Zuckermelonen 131f., 135, 204  
Zwiebeln: siehe Speisezwiebeln

## Register Rezepte

**Bohnen**  
Deftiger Bohneneintopf für kalte Tage (Köksjesuppe) 50  
Bunter Salat mit rheinischen Bohnen 51  
Salat mit Dicken Bohnen, Rauchfleisch und Spargel 54  
Feuerbohnen-Aufstrich 54

**Salatgemüse**  
Gebratener Chicorée mit Käse und Birnen 68  
Gegrillter Radicchio mit Parmaschinken 68  
Endiviensalat mit Orangen und Nüssen 68  
Feldsalat mit Speck und Äpfeln 73  
Flammkuchen mit Rucola und Ziegenkäse 76  
Löwenzahn-Pesto 79  
Portulak-Spinat-Salat mit Frischkäseällchen 81

**Erbsen und Linsen**  
Erbsenrisotto mit Minze 88  
Perlgraupensalat mit Zuckerschoten 89  
Roter Linsensalat mit Chili 92

**Kohl**  
Ewiger Kohl mit Paradiesäpfeln 108  
Paprikagulasch mit Weißkohl 109  
Deftiger Braunkohltopf 109  
Gefüllte Kohlrabi mit Champignons 110  
Strudel mit Stielmus und Tomaten 110

Lammfilets mit Pilzrisotto und Maiwirsing 111  
Frühburgunder Rinderschmorbraten mit Rotkohl 112

**Kürbis, Zucchini, Gurken und Melonen**  
Feigenblattkürbis-Marmelade 122  
Zucchini-Burger 122  
Süße Kürbiscreme 123  
Cremige Schmorgurken mit Hackfleisch 127  
Melonen-Basilikum-Sorbet 133

**Kartoffeln, Tomaten, Paprika**  
Rheinischer Kartoffelkuchen 139  
Tomaten-Marmelade 142  
Salat mit gegrillten Paprika  
Chili sin carne 147

**Mangold und mehr**  
Mangoldpizza 157  
Rote-Bete-Salat mit Walnüssen 159  
Pfannkuchen mit Gemüseampfer und Joghurtsoße 162  
Tarte mit Gartenmelde und Fetakäse 165  
Blätterteigtaschen mit Gutem Heinrich 168

**Wurzeln und Rüben**  
Gelbe Möhrenküchlein mit Bärlauchsoße 175  
Pastinaken-Möhren-Suppe 177  
Fruchtiger Topinambursalat 183  
Rettich-Quark-Dip 187

**Zwiebeln und Lauch**  
Zwiebel-Rotwein-Chutney 197  
Cremige Lauchsuppe mit Lachs 199  
Salsa Verde mit Schnittknoblauch 201

*Sämtlich Rezeptangaben im Buch sind für 4 Portionen berechnet*

## Bildnachweis

### Fotolia

S. 8 o li und re, 28, 31, 32 re, 34 alle, 35, 36, 37, 48, 52, 59, 74, 79, 86, 97, 98, 102, 116, 118 alle, 119 alle, 120, 121 alle, 124, 127, 131, 138, 142, 143, 144 re, 145 alle, 152, 154, 155, 156, 160, 167, 175 re, 200

### Christian Havenith

S. 16 alle, 18, 19, 20, 21 alle, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 40, 41, 44, 45, 47, 56, 76, 87, 106, 107, 123, 136, 141, 153, 176, 177, 194

### iStockphoto

U1 o li und o mitte li, U4 alle, S. 5, 8 u re, 11 o re und u li, 12, 13, 14, 15, 17, 30, 32 li, 33, 39, 49, 60, 63 re, 64, 66 alle, 82, 84, 85, 93, 94, 96, 99 alle, 100, 101, 103 alle, 104, 105, 114, 117, 125, 126, 134, 137, 140, 144 li, 149, 150, 170, 173, 185, 186, 187 alle, 188, 192, 193, 195, 196, 198, 201, 202, 203

### Stockfood

U1 groß, o re und o mitte re, S. 7, 8 u li, 9 alle, 11 o li und u re, 42, 46, 50, 51, 53, 55, 57, 58, 62, 63 li, 65, 67, 69, 71, 73, 75, 77, 78, 81, 88, 89 alle, 90, 91, 92, 108, 111, 113, 129, 133, 139, 146, 147, 157, 158, 159, 161, 162, 164, 165, 166, 168, 172, 174, 175 li, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 189, 190, 197, 199

### Maiga Werner

S. 163

ISBN 978-3-86362-003-5

Redaktion und Lektorat: Julia Genazino

Gestaltung, Bildredaktion und Satz: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Die Informationen und Ratschläge in diesem Werk wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2012 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- UG & Co. KG, München

Printed in Italy 2012

Verlagswebsite: [www.d-hverlag.de](http://www.d-hverlag.de)

Themenwebsite: [www.aus-liebe-zum-landleben.de](http://www.aus-liebe-zum-landleben.de)



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.d-hverlag.de](http://www.d-hverlag.de).