

Christian Havenith

Gemüse

Die große Vielfalt
entdecken, anbauen und genießen

Dort-Hagenhausen-Verlag

Garten und Küche als Kulturräume

Ein 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-Mangelkrankung 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, 143ff., 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
Schalerbsen 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, 133
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., 133, 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

Themenwebsite: 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.