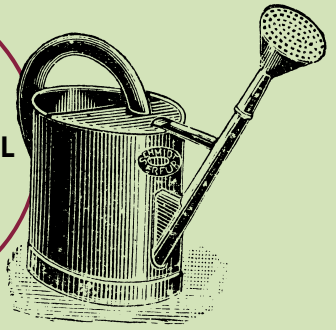
JOACHIM MAYER

ALTE GEMÜSE NEU ENTDECKT

DIE BESTEN SORTEN ANBAUEN UND GENIESSEN

VIELFÄLTIG, GESCHMACKVOLL & ROBUST



GU

INHALT

BEWÄHRTE VIELFALT 6

Vergessene Pflanzenschätze 8
Was heißt eigentlich »alt«? 12
Was versteht man unter Sorten? 14
Reportage: Aufgeweckte Vielfalt: VERN e.V. in Brandenburg 18

GEMÜSEPRAXIS 20

Clevere Anlage und Planung 22
Altbewährte, naturnahe Praktiken 26
Ab in den Garten: Basics für die Praxis 30
Ernten, lagern, konservieren 38
Samen für die nächste Runde 40
Reportage: Lebendige Tradition: Bamberger Sortengarten 44

GEMÜSEPORTRÄTS 46

Schmackhafte Salate 48

Kopf- und Eissalat 48
Pflück- und Schnittsalat 51
Römer-, Romana-, Bindesalat 52
Spargel- und Stängelsalat 53
Endivie 54
Radicchio und Zuckerhut 55
Chicorée 56
Feldsalat 57
Winterportulak 58 – Löffelkraut 58
Salatrauke, Rucola 59 – Löwenzahn 59
Reportage: Biologisch & dynamisch: Bingenheimer Saatgut AG 60

Bekömmliche Blattgemüse 62

Gartenmelde 62
Spinat 63
Mangold 64
Amaranth 65
Guter Heinrich 66 – Neuseeländer Spinat 66
Hirschhorn-Wegerich 67 – Krause Malve, Gemüsemalve 67
Sauerampfer 68
Schnitt- & Blattsellerie 69 – Stangen- & Bleichsellerie 69
Rezepte: Kochen mit Blattgemüsen 70

Knackige Kohlgemüse 72

Weißkohl, Weißkraut, Spitzkohl 72
Rotkohl, Blaukraut 73 – Wirsing 73
Kohlrabi 74
Blumenkohl & Brokkoli 75
Grünkohl, Krauskohl 76
Rosenkohl 77
Bremer Scheerkohl 78 – Rübstiel, Stielmus 78
Helgoländer Wildkohl 79 – Ewiger Kohl, Staudenkohl 79
Rezepte: Kochen mit Kohlgemüsen 80

Sonne
Halbschatten
Schatten
Starkzehrer
Mittelzehrer
Schwachzehrer
für Topfkultur geeignet

Würzige Wurzeln und Knollen 82
Rettich 82
Radieschen 84
Möhre, Karotte 86
Pastinake 88 – Knollensellerie 88
Knollenfenchel 89 – Wurzelpetersilie 89
Rote Bete 90
Speiserübe, Stoppelrübe 91
Schwarzwurzel 92 – Haferwurz 92
Kerbelrübe 93 – Knollige Platterbse 93
Kartoffeln 94
Topinambur 97 – Süßkartoffel 97
Rezepte: Kochen mit Wurzeln, Knollen und Zwiebeln 98

Zünftige Zwiebelgemüse 100
Küchenzwiebel, Speisezwiebel 100
Schalotten 102 – Lauchzwiebel 102
Winterheckzwiebel 103 – Etagen-, Luftzwiebel 103
Lauch, Porree 104
Schlangen-Knoblauch 105 – Bärlauch 105
Reportage: Mit dem Dreschflegel:
Samengärtnerei Eichler 106

Feine Fruchtgemüse 108
Tomate, Paradeiser 108
Paprika, Peperoni, Chili 112
Aubergine 115
Zucchini 116
Speisekürbis 118
Zuckermelone 121
Gurken 122
Rezepte: Kochen mit Fruchtgemüsen 124

Herzhafte Hülsenfrüchte 126
Stangenbohne & Feuerbohne 126
Buschbohne 128
Dicke Bohne, Puffbohne 130
Spargelbohne 131 – Spargelerbse 131
Erbsen 132
Rezepte: Kochen mit Hülsenfrüchten 134

ANHANG 136
Adressen und Literatur 136
Register 138
Impressum 144

QUALITÄTS GU GARANTIE

DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

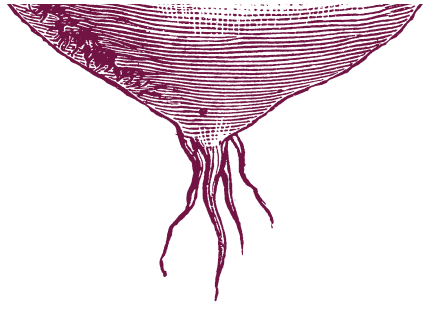
Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

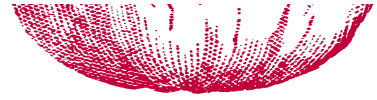
Darauf können Sie sich verlassen:
Wir legen Wert auf einen nachhaltigen Umgang mit der Natur im eigenen Garten. Wir garantieren, dass:
- alle Anleitungen und Tipps von Experten in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

BEWÄHRTE VIELFALT





VERGESSENE PFLANZENSCHÄTZE

Alte Gemüsesorten entdecken: Das heißt zunächst einmal, ausprobieren und sich überraschen lassen. Und im Garten erweisen sich manche dieser Sorten als ausgesprochen robust.

Kennen Sie schon die 'Bunten Forellen', die 'Lerchenzunge' und den 'Braunen Fridolin'? Den meisten Gärtnern sind die klangvollen Namen dieser Salat-, Kohl- und Rettichsorten nicht vertraut. Doch es lohnt sich, diese und viele andere, kaum noch bekannte Gemüse wiederzuentdecken. Sie wurden teils schon vor über 100 Jahren gezüchtet, waren früher beliebt, gerieten dann aber in Vergessenheit. Stattdessen machten sich neue Sorten breit, mit höheren Erträgen und einheitlicherem Erntegut: eben so, wie es der moderne Erwerbsanbau erfordert. Solche Züchtungen bestimmten zunehmend auch das Angebot für den Hausgarten. Trotzdem bauten viele Hobbygärtner weiterhin manch altbewährte Sorte an. In neuerer Zeit stöberten dann besonders die Tomaten- und Kartoffelfans zahlreiche »alte Schätzchen« auf. Dazu machten sich engagierte Wissenschaftler, Gärtner und Züchter auch bei anderem Gemüse auf die Suche und fanden noch vieles, was schon fast verloren war.

ALT, ABER KNACKIG

Es gibt einige gute Gründe, sich für alte Sorten zu interessieren und sie im eigenen Garten oder auf dem Balkon und der Terrasse anzubauen – einer der wichtigsten Gründe ist das Erhalten der Vielfalt. Doch die meisten Hobbygärtner haben zunächst keine »hochgesteckten« Ziele: Sie kommen schlicht und einfach auf den Geschmack. Tatsächlich überraschen so manche dieser Gemüse mit Gaumenfreuden, die man von modernen Züchtungen kaum noch kennt. Kopfsalate, die buttrig zart sind statt ledrig und zäh, oder Tomaten mit wirklich fruchtigem, zugleich würzigem Aroma: Das kommt einem manchmal vor, als hätte man bisher nur billigen Tütenfruchtsaft gekannt und würde zum ersten Mal frisch gepresste Orangen genießen.

Entdeckerfreuden und Delikatessen

Im Porträtteil dieses Buchs (→ Seite 46–133) finden Sie über 200 Kurzvorstellungen von altbewährten, teils fast schon vergessenen Sorten sowie von Arten, die zu Raritäten wurden. Das ist eine Auswahl von Gemüsen, die sich traditionell oder nach ihrer Wiederentdeckung besonders bewährt haben. Darüber hinaus gibt es bei spezialisierten Anbietern noch allerhand mehr zu entdecken (→ Seite 136–137). Forscher und Züchter erwecken zunehmend Saatgut, das in sogenannten Genbanken konserviert wurde, zu neuem Leben. Da dürfte noch so

Der Fuchsschwanz, manchen besser bekannt als Amaranth, gehört zu den Raritäten mit wachsender Anhängerschaft.

manches zum Vorschein kommen, was gerade im Hausgarten die Palette bereichern kann.
Und das Auge isst mit: Gelber, rot gesprenkelter Radicchio, violetter Rosenkohl und Fuchsschwanz-Arten mit schmackhaften Blättern und Sprossen sind schon im Garten echte Hingucker. In der Küche kommen weitere ansprechende Delikatessen dazu, etwa blaue Kartoffeln und lila Radieschen. Hobbygärtner und -köche, die solche Raritäten ausprobieren, sind oft begeistert. Natürlich kann auch manches enttäuschen, was bei dieser Vielfalt kein Wunder ist. Doch die positiven Erfahrungen überwiegen.
In den USA und in Großbritannien ist schon länger ein »Heirloom-Boom« ausgebrochen: »Heirloom« steht im Englischen für Althergebrachtes und für historische Sorten. In Frankreich und Italien werden seit jeher regionale Spezialitäten hoch geschätzt und bewahrt. So findet man mittlerweile auch traditionelle Züchtungen aus anderen Ländern bei uns im Angebot.

WINTERLICHE, GESUNDE GENÜSSE

Die neu entdeckte Vielfalt hängt auch mit früher üblichen Anbauweisen zusammen. Heute bieten Supermärkte rund ums Jahr Gemüse aus aller Welt. Als es das noch nicht gab, war alles besonders wichtig, was gut über den Winter half. Kopfsalate und Kohlsorten, die sich mitten im Winter ernten lassen, lang lagerfähige Spätrettiche und -möhren, gehaltvolle Trockenbohnen und -erbsen: Solche Sortengruppen finden zunehmend wieder Liebhaber. Denn sie schmecken oft besser und sind vitaminreicher als käufliches Gemüse, das langes Lagern im Kühlhaus und lange Transportwege hinter sich hat. Zudem kann man beim eigenen Anbau sicherstellen, dass nicht zu viel Nitrat gedüngt wird und keine bedenklichen Pflanzenschutzmittel zum Einsatz kommen.
Neuere Sorten, die hauptsächlich für den Erwerbsanbau gezüchtet werden, reifen recht gleichmäßig ab. Bei alten Sorten ist das oft anders – und für den Hausgarten oft praktischer. Denn hier will man nicht unbedingt auf einen Schlag große Mengen ernten (um sie dann stundenlang einzufrieren), sondern lieber über längere Zeit immer wieder Frisches vom Beet holen. Bei modernen Rosenkohlsorten z. B. ist häufig schon nach einer üppigen Herbsternte Schluss. Bei älteren Sorten dagegen reifen die Röschen nach und nach von unten nach oben ab. Außerdem sind sie oft frosthärter, sodass man teils bis zum Frühjahr Rosenkohl ernten kann.

1

KOSTBARE RÜBEN

Lagerfähige Wurzel- und Knollengemüse waren früher besonders wichtig, um gut über den Winter zu kommen. Dass sie nicht nur satt machen sollten, merkt man an den vielen feinen Geschmacksnuancen alter Sorten.

2

MANNIGFALTIGE KARTOFFELN

Kartoffeln mit ungewöhnlichen Farben und Formen weckten bei vielen Gärtnern das Interesse an historischen Züchtungen. Da wurde das moderne Sorten-Einerlei schnell langweilig.

3

BUNTE SAMENVIELFALT

Bei den Trockenbohnen zeigt sich die ansprechende Samenvielfalt auch noch im Kochtopf. Weniger auffällig, aber umso bedeutender ist die bunte Fülle, mit der wiederentdeckte Sorten das Angebot bereichern.

WERTVOLLE FÜLLE

Neue Geschmackserlebnisse und die Freude am Ausprobieren stehen beim Hobbyanbau im Vordergrund. Wer alte Sorten anbaut, vielleicht sogar selbst vermehrt, trägt aber auch zu ihrer Erhaltung bei. Seit einiger Zeit ist auch bei den zuständigen Behörden und Forschungseinrichtungen das Bewusstsein gewachsen, wie wichtig das Bewahren der früheren Vielfalt ist. Zum einen handelt es sich um wertvolles Kulturgut: Tatsächlich bedeutete das lateinische »Cultura« Bearbeitung, Anbau und Pflege – und hing eng mit der »Horticultura«, dem Gartenbau, zusammen. Zum andern bergen historische Sorten ein unschätzbares Reservoir an Genen, also an Erbanlagen.

AUFGEWECKTE VIELFALT: VERN E.V. IN BRANDENBURG

In Ostdeutschland konnten sich einige sehr gute, samenfeste Sorten aus der DDR halten. Doch ältere Traditionssorten waren weitgehend verschwunden. Umso beeindruckender ist die neu erwachte Vielfalt.

DR. CORNELIA LEHMANN
ist Vorsitzende des Vereins zur Erhaltung und Rekultivierung von Nutzpflanzen in Brandenburg e. V. Ihre langjährige Praxiserfahrung mit der Erhaltung alter Sorten wird vertieft durch ihre wissenschaftliche Arbeit an der Humboldt-Universität zu Berlin, im Fachgebiet Urbane Ökophysiologie der Pflanzen.

In den 1970er-Jahren kümmerte sich kaum ein Agrarwissenschaftler um alte Nutzpflanzensorten. Zum Glück gab es Biologen, die sich dafür aus botanischer Sicht interessierten – so auch der Professor, bei dem Cornelia Lehmann damals studierte. »Am Beispiel der Getreidearten wurde mir zum ersten Mal bewusst, wie gefährlich weit die Generosion, also die Verarmung des Erbguts, schon fortgeschritten war«, erinnert sie sich. Eine andere Anregung kam vom »Museumsdorf Düppel«, in Berlin-Zehlendorf: Hier wurde ab 1975 ein mittelalterliches Dorf wiederaufgebaut, samt Wiederbelebung alter Handwerks- und Gartenbautechniken.

TREFFPUNKT GREIFFENBERG

Von den Anfängen bis zum Verein zur Erhaltung und Rekultivierung von Nutzpflanzen in Brandenburg, kurz VERN e.V., war es ein weiter Weg – der aber schon bald nach der Wende zielstrebig beschritten wurde. Ein geeignetes Grundstück fand der 1996 gegründete Verein in Greiffenberg in der Uckermark: auf einem Gelände, das zu DDR-Zeiten durch die örtliche LPG als Anzucht- und Gemüsegärtnerei genutzt wurde. Hier entstand nun – mit großem Arbeitseinsatz – der Schau- und Lehrgarten Greiffenberg. Das rund 4000 m² große Gelände ist bis heute Hauptsitz des VERN, samt Foliengewächshäusern, Unterrichts- und Lagerräumen. Ein Besuch des Schaugartens, für den auch Führungen angeboten werden, ist für jeden Gartenfan ein Erlebnis: Hier werden rund 1200 Gemüse- und Nutzpflanzen erhalten, darunter 200 alte Tomaten- und Paprikasorten sowie Heil- und Würzkräuter. Ein weiterer Schwerpunkt sind alte Kartoffelsorten. Aber auch Blumen und Stauden wie Iris, Nelken und Aurikeln erfreuen das Auge.

In Greiffenberg kann man auch Saat- und Pflanzgut historischer Sorten für nicht gewerbliche Zwecke erwerben und bestellen (→ Seite 137). Mittlerweile hat der Greiffenberger Garten Zuwachs bekommen: durch einen weiteren VERN-Schau-und Lehrgarten im »Barnim Panorama« in Wandlitz. Die VERN-Gärten sind auch längst keine Einzelstücke mehr: Im »Saat-Gut-Erhalter-Netzwerk Ost« haben sich mehrere Gärtnereien zusammengeschlossen. Wenn Cornelia Lehmann Zeit findet, besucht sie sehr gern den Schau- und Saatgutgarten »Keimzelle« in Vichel.

SORTENVIELFALT OHNE GRENZEN

Der VERN ist wegen der Namensähnlichkeit leicht mit dem VEN (Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenviel-

Für die spätere Samenernte werden sorgfältig die besten Pflanzen als Samenträger ausgewählt.

Im Greiffenberger Garten werden jährlich mehrere hundert Sorten und Herkünfte angebaut und vermehrt.

falt e. V.) zu verwechseln, der 1986 im niedersächsischen Worpswede gegründet wurde. Cornelia Lehmann schätzt die Arbeit des VEN sehr, erklärt aber auch, warum unabhängig davon die eigene Vereinsgründung so wichtig war: »Der VERN e. V. hat seine Wurzeln in der Ost-Geschichte. Durch den großflächigen Anbau in der DDR wurden alte Sorten noch viel stärker verdrängt als im Westen, wo sich manche regionale Traditionen halten konnten. Nach der Wende brauchte es unbedingt Impulse für die biologische Vielfalt.«
Trotzdem ist der VERN alles andere als eine reine »Ost-Angelegenheit«. Unter den mittlerweile rund 600 Mitgliedern finden sich auch viele aus westlichen Bundesländern. Das vielfältige Angebot nutzen Erwerbslandwirte und Gartenbaubetriebe, doch die meisten VERN-Mitglieder und Interessenten sind Hobbygärtner. Besonders großer Publikumsandrang herrscht alljährlich an den »Tomatentagen« Anfang Mai, wo Dutzende alter Sorten als Jungpflanzen angeboten werden.

NEU BELEBTE SORTEN

Der VERN e. V. befruchtet auch das Interesse der Wissenschaft an alten Sorten und umgekehrt. Durch ihre Praxiserfahrung und universitäre Forschung ist Cornelia Lehmann eine geschätzte »Mittlerin zwischen beiden Welten«. So leitete sie unter anderem ein großes Projekt zur On-Farm-Erhaltung alter Gemüsesorten, in Zusammenarbeit mit dem Bundessortenamt. Hier wurden etliche Sorten aus der Genbank in Gatersleben »wiederbelebt« und in Gartenbaubetrieben einem mehrjährigem Praxistest unterzogen (→ Seite 10).
Wachsen und blühen lassen, Bestäubung fördern, Samen ernten – damit ist es allerdings längst nicht getan, wenn eine Sorte wirklich erhalten werden soll. »Wird nicht genug Sorgfalt in die Erhaltungszüchtung investiert, werden die Sorten immer schlechter«, merkt Cornelia Lehmann an. »Sorten sind in der Obhut des Menschen entstanden und müssen entsprechend gepflegt werden, um das Sortenbild zu bewahren.«
Während sich westdeutsche Sortenerhalter teils intensiv um Regional- und Lokalsorten kümmern, spielen beim VERN traditionelle Marktsorten, die ab Mitte/Ende des 19. Jahrhunderts entstanden, die Hauptrolle. »Solche alte Zuchtsorten waren nicht auf bestimmte Gegenden getrimmt, sondern sollten möglichst überall verkauft werden«, sagt Cornelia Lehmann. Sie räumt aber ein, dass auch manche Traditionssorte spezielle Ansprüche hat: »‘Teltower Rübchen’ gedeihen meist besser auf mageren, sandigen Böden. Bei solchen Sorten braucht man Lust zum Ausprobieren, was im eigenen Garten klappt.«

EIN KURZINTERVIEW ÜBER GESCHMACKSACHEN

»Frau Dr. Lehmann, welche alte Sorten schmecken Ihnen besonders gut?« Cornelia Lehmann überlegt nicht lang: »Der Kopfsalat ‘Goldforelle’ (→ Abb.) ist ausgesprochen fein. Und der Römersalat ‘Romaine Red Cos’ mit rötlichen, zarten Blättern und dem leicht bitteren Geschmack – den liebe ich. Die Erbse ‘Vilmorin VI’ finde ich toll, obwohl sie mit ihren schwarzen Körnern ungewöhnlich ist. Die Kartoffel ‘Adretta’, eine frühere DDR-Sorte, schmeckt nach wie vor wunderbar. Auch der Hirschhorn-Wegerich ist lecker, zudem macht er sich gut in gemischten Salaten.«

Ein Tipp von Cornelia Lehmann für Selbstvermehrer: Werden Samenträger unter Schutznetzen isoliert, lassen sich Fliegen gut als Bestäubungshelfer einsetzen. Sie sind leicht zu beschaffen: als Fliegenmaden aus dem Anglerbedarf (→ Seite 41/42).

TOMATE, PARADEISER

Lycopersicon esculentum

Familie **Nachtschattengewächse**
Erntezeit **Juli bis Oktober**

Saftig, köstlich und sehr gesund: Kein Wunder, dass Tomaten schon lange die »Stars« im Gemüsebeet sind. Im Prinzip begann ihr Aufstieg schon um 200 v. Chr., und zwar in Süd- und Mittelamerika: Damals nahmen die Azteken wilde Tomatenvorfahren in Kultur und nannten deren saftigen Früchte »tomatl«. Diese mundeten offensichtlich auch Christoph Kolumbus, denn der führte sie um 1500 nach Europa ein. Doch hier wurden sie erst Jahrhunderte später wirklich populär und schließlich als »Paradiesäpfel« und »Liebesäpfel« gepriesen.
Heute stößt man zunehmend wieder auf alte, fast vergessene Sorten, oft mit ungewöhnlichen Formen und Farben und besonders gutem Geschmack. Je nach Schätzung soll es weltweit zwischen 3000 und 10 000 Tomatensorten geben.
Die gewaltige Sortenfülle wird nach Wuchsformen, Fruchtgröße und -verwendung unterteilt:

- **STABTOMATEN:** 120–180 cm hoch, wenig verzweigt, mit mittelgroßen bis großen Früchten. Sie zählen meist zu den Salattomaten für den frischen Genuss.
- **FLEISCHTOMATEN:** Wuchs wie Stabtomaten, mit gerippten, oft sehr großen Früchten.
- **MARKTOMATEN:** Eignen sich besonders gut zum Kochen, für Ketchup, Tomatensoßen und Pizza.
- **COCKTAIL-, KIRSCH- ODER CHERRYTOMATEN:** Wuchs meist wie Stabtomaten, mit kleinen, oft süßlichen Früchten in langen Trauben.
- **BUSCH- ODER BALKONTOMATEN:** 30–60 cm hoch, buschig verzweigt, mittelgroße bis kleine Früchte.
- **HÄNGETOMATEN:** mit langen, überhängenden Trieben, meist kleine Früchte.
- **KLETTER- UND BAUMTOMATEN:** sehr hochwüchsige Stabtomaten, meist mit großen Früchten.
- **JOHANNISBEER- UND WILDTOMATEN:** vieltriebig, meist starkwüchsig, Früchte klein, sehr zahlreich und süßlich.

Kletter-, Baum- und Wildtomaten gelten als recht widerstandsfähig gegen die Kraut- und Braunfäule, die verbreitete Pilzkrankheit, die oft die letzte Ernte vermiest.

Anbau Nur alle 3–4 Jahre an derselben Stelle anbauen und nicht nach Kartoffeln und Paprika. Zwischen Ende Februar und Anfang April vorziehen, bei 18–24° C; nach dem Pikieren die Sämlinge bei etwa 18° C aufstellen. Ab Mitte Mai auspflanzen, im Gewächshaus ab Mitte April. Abstand je nach Wuchshöhe 40 × 60 cm bis 60 × 80 cm; tief einpflanzen, bis zum untersten Blattansatz. Bei Stab-, Fleischtomaten und anderen hochwüchsigen Sorten gleich den Stützstab in den Boden stecken und die Pflänzchen locker anbinden.
Gute Nachbarn Salate, Spinat, Mangold, Bohnen, Lauch, Kohlarten, alle Wurzel- und Knollengemüse außer Kartoffeln.
Pflege Bei Trockenheit regelmäßig und kräftig gießen. Häufig hacken, besser noch mulchen. Mehrmals anhäufeln. Alle 2–3 Wochen mit organischem Tomatendünger oder Brennnessel- und Beinwelljauche nachdüngen. Bei Stabtomaten regelmäßig die Jungtriebe in den Blattachseln ausbrechen (ausgeizen) und nach Entwicklung von fünf bis sechs Fruchtständen die Spitze des Haupttriebs wegschneiden; bei Buschtomaten ist das nicht nötig. Bei Dauerregen beugt ein luftiges Tomatenhaus oder Foliendach auf Latten dem Vernässen und damit der Kraut- und Braunfäule vor.
Ernte Ab Juli die voll ausgefärbten Früchte fortlaufend pflücken. Im Herbst noch nicht ausgereifte Tomaten können Sie – locker ausgebreitet – an einem dunklen, warmen Ort nachreifen lassen. Vorsicht, unreife, noch grüne Früchte enthalten ein giftiges Alkaloid, das erst bei Vollreife abgebaut wird!
Küchentipp Alte Sorten schmecken oft ausgeprägt würzig, teils auch sehr süß oder angenehm säuerlich. Sie passen deshalb nicht alle zu »Standardrezepten«, die man von neueren, teils eher faden Züchtungen gewohnt ist. Umso mehr macht das Ausprobieren mi diesen Sorten Spaß.

BLACK CHERRY

Dunkelviolette, köstlich süße, platzfeste Früchte zeichnen diese reich tragende Cocktailtomate aus. Die wüchsige, bis 2,5 m hohe »Schwarzkirsche« stammt aus den USA und wird auch im Bioanbau für ihre Robustheit geschätzt.

GOLDEN CURRANT

Auch bekannt als ‘Gelbe Johannisbeertomate’; eine sehr robuste Wildtomate mit kleinen, goldgelben, süß aromatischen Früchten. Die breitwüchsige Pflanze kann schnell über 1 m² Fläche bedecken. Sie sollte nur zurückhaltend gedüngt werden, sonst geht das Blattwachstum auf Kosten der Früchte.

DATTELWEINTOMATE

Diese alte deutsche Sorte mit den süßen gelben »Birnchen« findet immer mehr Fans. Die hochwüchsige Pflanze sollte gut gestützt werden, denn in den üppigen Fruchtständen versammeln sich teils mehr als 100 kleine Tomaten.

MARMANDE

Die Stadt Marmande in Südfrankreich ist ein altehrwürdiges Zentrum des Tomatenanbaus und verlieh diesem Klassiker unter den Fleischtomaten ihren Namen. Die früh reifenden, festen Früchte können bis 500 g schwer werden und schmecken würzig, mit angenehmer Süße.

SAN MARZANO

Auf eine echte neapolitanische Pizza gehört eine Soße aus ‘San Marzano’-Tomaten – basta! Die länglichen, fleischigen und kernarmen Früchte eignen sich auch prima für Salate, Tomatensuppen und zum Konservieren. Die altbewährte Stabtomate aus Kampanien ist robust und ertragreich.

KOCHEN MIT FRUCHTGEMÜSEN

GAZPACHO

800 g Tomaten | 1 kleine weiße Zwiebel | 1–2 Knoblauchzehen | 1 kleine rote Chilischote | 1 Salatgurke | 1 grüne Paprikaschote | 1 rote Paprikaschote | Salz | 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel | 60 ml Olivenöl | 1 EL Weißwein- oder Apfelessig | 6 kleine Pimientos de Padrón | 1 Avocado | 1 Msp. Fleur de Sel

Tomaten waschen, halbieren, von Stielansätzen befreien und im Mixer pürieren. Püree durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen, zurück in den Mixer füllen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Chili putzen und waschen. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen, zwei Drittel grob hacken. Paprika putzen und waschen, grüne Schote grob hacken. Zwiebel, Knoblauch, Chili, gehackte Gurke und grüne Paprika mit Salz, Kreuzkümmel, Olivenöl und Essig im Mixer glatt pürieren. Suppe 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Rote Paprika in Rauten schneiden, restliche Gurke in feine Scheiben. Pimientos putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Avocado längs halbieren, entkernen, schälen, klein würfeln und mit Fleur de Sel würzen. Gazpacho gut durchrühren und abschmecken. Auf vier Teller verteilen. Pimientosringe, Avocadowürfel, Paprikarauten und Gurkenscheiben dazu reichen, sodass sich jeder davon auf die Suppe streuen kann.

GURKEN-MELONEN-SALAT MIT HALLOUMI

1 Packung Halloumi (Grillkäse, ca. 225 g) | 5 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl) | 4 EL Weißweinessig | 1 EL Zucker | 2 Knoblauchzehen | Pfeffer | Salz | 1 Salatgurke | 400 g Honig- oder Netzmelone | 1 Bund Pfefferminze | 1 Bund Frühlingszwiebeln

Halloumi abtropfen lassen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Käsewürfel darin rundherum goldbraun braten. Käse auf Küchenpapier abtropfen lassen. Essig und Zucker in einer Salatschüssel verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Restliches Öl unterschlagen. Das Dressing mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Gurke schälen, längs vierteln und würfeln. Melone entkernen, schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Minze waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und nach Belieben klein zupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gurke, Melone, Minze, Frühlingszwiebeln und Halloumi mit dem Dressing mischen und kurz durchziehen lassen. Den Salat anrichten und servieren.

PARMIGIANA MIT AUBERGINE, ZUCCHINI UND PAPRIKA

400 g Auberginen | 400 g Zucchini | Salz | 1 große gelbe Paprikaschote | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 2 fleischige junge Knoblauchzehen | ½ Bund Oregano | 5 Sardellenfilets (in Öl) | 250 g Mozzarella | 8 EL Olivenöl | schwarzer Pfeffer | 4 EL frisch geriebener Parmesan | Basilikumblättchen zum Bestreuen

Auberginen und Zucchini waschen. Die Enden abschneiden und die Früchte der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen, damit sie etwas Flüssigkeit verlieren. (So wird die Parmigiana beim Backen nicht zu flüssig.) Paprikaschote waschen, halbieren, Samen und Trennwände entfernen und die Hälften in dünne Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelenden und welke grüne Teile entfernen. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken. Den Mozzarella ebenfalls abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Auberginen- und Zucchinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne nach und nach 4 EL Öl erhitzen. Die Auberginen und Zucchini darin portionsweise von beiden Seiten braun braten und jeweils wieder herausnehmen. Die Scheiben mit Pfeffer und eventuell noch wenig Salz würzen. Wieder 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Paprikastreifen, Zwiebelringe, Knoblauch und Oregano unter Rühren 1–2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Gebratenes Gemüse lagenweise in eine ofenfeste Form schichten. Dabei jede Lage mit Sardellenwürfelchen bestreuen und mit Mozzarellascheiben belegen. Den Auflauf zuletzt gleichmäßig mit Parmesan bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
Die Parmigiana im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sie schön gebräunt ist. Herausnehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann mit den Basilikumblättchen bestreuen, in Stücke schneiden und warm, lauwarm oder kalt servieren.

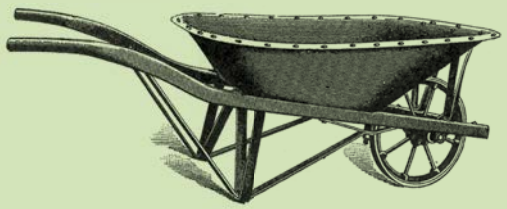
KÜRBIS-HACKFLEISCH-PASTA

2 Zwiebeln | 600 g Hokkaido-Kürbis | 100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten | 2 Zweige Rosmarin | 3 EL Olivenöl | 400 g Rinderhackfleisch | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Kapern | 2 TL Honig | 1–2 EL Aceto balsamico | 50 ml trockener Weißwein (bzw. Brühe) | 100 ml Gemüse- oder Rinderbrühe | Salz | Pfeffer

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Kürbis waschen, halbieren, faserigen Teil und Kerne entfernen. Fleisch klein würfeln. Tomaten abtropfen lassen, klein schneiden. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen, fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Kürbis anbraten. Hälfte des Rosmarins dazugeben, kurz mitbraten. Herausnehmen, beiseitestellen. Restliches Öl erhitzen, Hackfleisch bei starker Hitze unter Rühren krümelig braten. Zwiebeln und übrigen Rosmarin zugeben, Knoblauch schälen, dazupressen. Tomaten, Kapern und Kürbis hinzufügen, einige Minuten braten. Honig und 1 EL Essig zugeben, kurz karamellisieren. Mit Wein ablöschen, kurz einköcheln. Brühe hinzufügen, köcheln, bis der Kürbis weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.

ES GIBT SIE NOCH, DIE GUTEN GEMÜSESORTEN UND -ARTEN

Entdecken Sie regionale und altbewährte Gemüsesorten wie *Maikönig, Crapaudine, Tigerella* und andere Gemüseraritäten, probieren Sie sie aus und lassen Sie sich von den in Vergessenheit geratenen Geschmackserlebnissen und optischen Besonderheiten überraschen – denn das Auge isst auch mit! Und das Beste dabei: Viele dieser Sorten sind ausgesprochen robust und pflegeleicht.



DIE BESTEN ALTEN SORTEN IM PORTRÄT:
Sorgfältig ausgewählte bewährte Gemüse-Raritäten aus unterschiedlichen Regionen. Extra: Ernte- und Küchentipps zu jeder Art.

ANBAUPRAXIS:
Alles Wichtige zum Anbau der alten Gemüsesorten, von der Beetanlage, über Aussaat, Pflanzung und Pflege bis hin zu Ernte und Konservierung.

MIT REZEPTEN UND REPORTAGEN:
Leckere Rezepte zum Ausprobieren und Verwerten der Ernte und spannende Einblicke in die Arbeit der engagierten Sortenretter.

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-6487-2
9 783833 864872
www.gu.de

G|U