

Gemüse-Info

Althergebrachte Gemüsesorten bereichern Garten und Küche!



April 2018

Bodenansprüche: Auf Samentüten werden häufig die Begriffe **Starkzehrer, Mittelzehrer, Schwachzehrer** verwendet. Damit ist – ebenso wie mit den Begriffen **hoch, mittel, schwach** – der **Stickstoff-Bedarf** der Pflanzen gemeint. Typische Starkzehrer sind Kohlpflanzen. Diese benötigen ein sehr nährstoffreiches Beet und müssen während des Wachstums auch nachgedüngt werden, z.B. mit Kompost oder Pflanzenjauchen. Weniger Nährstoffe benötigen z.B. Kräuter.

Zuviel Dünger wirkt sich auf manche Pflanzen negativ aus; Erbsen z.B. bilden mehr Blattmasse, weniger Früchte u.ä.

Grundsätzlich mögen alle Gemüse tiefgründig aufgelockerten Boden und einen sonnigen Standort.

Erbsen (Hülsenfrüchte):

Anbau + Aussaat: Die Erbse benötigt jedes Jahr ein neues Gartenstück, auf dem im Vorjahr weder Erbsen noch Bohnen oder andere Hülsenfrüchte angebaut wurden. Das neue Beet wird im Herbst mit reifem Kompost angereichert.

Bei der Aussaat werden die Körner 2-4 cm tief mit 4-5 cm Zwischenraum im Reihenabstand von 30-40 cm gelegt.

Frisch eingesäte Erbsenbeete sollten durch eine vorübergehende „Abdeckung“ z.B. aus feinem Drahtgeflecht vor gierigen Vögeln geschützt werden.

Sobald die Pflanzen ca. 10 cm hoch sind, werden sie angehäufelt. Das ist auch der Zeitpunkt, den rankenden Sorten eine Rankhilfe zu geben, z.B. durch Reisig-Äste oder ein Stück Maschendraht. Bis zur ersten Ernte vergehen je nach Sorte 60 – 75 Tage.

Die abgeernteten Pflanzen werden direkt über dem Boden abgeschnitten. Die Wurzeln verbleiben im Boden, denn die anhaftenden Knöllchenbakterien verbessern die Gartenerde.

Markerbsen - Aussaat ab Mitte April

Die Markerbsen werden grün geerntet, gepult und frisch zubereitet; konserviert werden sie durch Einfrieren, zum Trocknen eignen sie sich nicht. Ihre Kerne behalten beim Kochen die Form (z.B. als Gemüsebeilage).



Pal-/Schalerbsen - Aussaat ab März, bis Anfang Juni

Diese Sorte wird traditionell als Trockenfrucht verwendet. Man erntet sie direkt von der Pflanze oder lässt sie am Strauch ausreifen und trocknet die Kerne. Beim Kochen werden sie mehlig und weich (z.B. für Erbsensuppe). Trockenfrüchte werden vor der Zubereitung über Nacht eingeweicht.

Zuckererbsen - Aussaat frühestens Anfang April, bis Anfang Juni möglich

Die Zuckererbsen - oder auch Zuckerschoten - werden geerntet, wenn die Erbsen noch kaum in der Schote zu spüren sind. Zuckererbsen haben nur eine sehr kurze Saison und gelten als Delikatesse. Sie werden dann mit der Schote verzehrt und schmecken, wie es der Name schon sagt, süß.

Trotzdem handelt es sich nicht um eine Süßspeise, sondern um Gemüse 😊!

Wenn die Schoten versehentlich zu lange hängen geblieben sind, lässt man sie ausreifen und hat Saatgut für das nächste Jahr. Die Kerne werden getrocknet und können auch gekocht werden; sie bleiben beim Kochen fest und zerfallen nicht.

Um **Saatgut** zu gewinnen, lässt man einige der ersten Schoten hängen, markiert sie mit einem Band und pflückt diese erst, wenn die Sträucher abgeerntet sind und gelb werden. **Achtung:** Erbsen sind zwar selbstbestäubend, aber die Sorten kreuzen sich durch Insekten. Wenn Sie eine Erbse sortenrein vermehren wollen, sollten Sie einen **Mindestabstand** von 10 m zu anderen Erbsensorten Garten einhalten.

Bohnen (Hülsenfrüchte):

Rohe Bohnen sind giftig! Alle! Keine Rohkost-Tauglichkeit!

Bei den Gartenbohnen kennt man heute hauptsächlich Busch- oder Stangenbohnen. Es gibt noch einige alte Zwischen-formen, wie die Reiserbohne oder die Einlochbohne. Und es gibt die Dicke Bohne/Puffbohne!



Anbau + Aussaat:

Bohnen-Jungpflanzen müssen vor Schneckenfraß geschützt werden! Wenn Sie viele Schnecken haben, ziehen Sie die Jungpflanzen auf der Fensterbank vor.

Busch- und Stangenbohnen: Aussaat Mitte Mai. Die Kerne werden nur flach in den Boden gelegt, damit sie „die Glocken läuten hören“, ca. 1-2 cm tief.

Buschbohnen werden innerhalb der Reihe mit ca. 5-8 cm Abstand gelegt, Reihenabstand 40-50 cm.

Wenn die Jungpflanzen etwa 10 cm hoch sind, werden sie angehäufelt, d.h. entlang der Pflanzreihe bzw. rund um die einzelnen Pflanzen wird etwas Erde rangeschoben.

Bei **Stangenbohnen** werden etwa 2,5 bis 3 m lange Kletterstangen im Abstand von 60 - 100 cm aufgestellt. Traditionell werden 7, 9 oder 13 Bohnen (alter Aberglaube: auf jeden Fall eine ungerade Anzahl) kreisförmig um eine Stange herum in die lockere Erde gelegt. Anhäufeln ab 15 cm Höhe.

Die Feuerbohne - Anbau wie Stangenbohne - kann bis zu 7 m hoch klettern.

Dicke Bohnen/Puffbohne/Pferdebohne: Aussaat ab Februar, sofern der Boden offen ist.

Als Schutz gegen Wind, sät man zwei **Reihen** nebeneinander, schlägt an den Enden Pflöcke in den Boden und spannt rundherum eine Leine. Pflanztiefe 5 cm, Abstand zwischen den Pflanzen 10-15 cm, Reihenabstand 50-60 cm.

Wahlweise können die Bohnen auch im **Tuff oder Horst**, d.h. 4-8 Bohnen nah beieinander (ca. 3 cm) gepflanzt werden. Abstand zwischen den Tuffs ca. 40 cm.

Leider treten an den Dicken Bohnen oft schwarze Läuse auf, die an den Triebspitzen der Pflanzen saugen. Ist die Pflanze groß genug, wird die Spitze heraus gebrochen und die Läuse verschwinden. Je früher die Bohnen gelegt werden, umso seltener werden sie von Läusen befallen.

Saatgut: Um Saatgut für das nächste Jahr zu erhalten, markiert man die ersten Schoten, lässt diese ausreifen und erntet sie im Herbst, wenn Hülsen und Kerne trocken sind. In nassen Jahren müssen die Kerne eventuell nachgetrocknet werden. Aufbewahrung in Schraubgläsern, kühl und dunkel. Immer wieder kontrollieren, ob keine Feuchtigkeit im Glas ist, sonst schimmeln die Bohnen. Bei Befall von Käfern hilft es, die Kerne einige Tage einzufrieren.

Achtung: Bohnen sind zwar selbstbestäubend, werden aber manchmal durch Insekten gekreuzt.

Halten Sie unbedingt den **Mindestabstand** ein: Bei Puffbohnen 150 m, Busch- und Stangenbohnen 10 m, Feuerbohnen kreuzen sich immer miteinander. Sie sollte daher in einem Garten nur eine Feuerbohnenart anbauen!

Ernte: Für die Küche oder auch für die Vorratshaltung (Saure Bohnen, einfrieren) erntet man die Bohnen ständig und bevor sie zu dick werden. So wird die Pflanze auch zu weiterem Blühen und Fruchten angeregt und der Erntezeitraum wird ausgedehnt.

Küche: Bohnen müssen immer gekocht werden. Sonst sind sie giftig!

Zur besseren Verdaulichkeit trägt es bei, die Bohnenkerne ohne Salz zu kochen. Das Salz behindert den Gärungsprozess und macht die Bohne schwer verdaulich. Trockenbohnen/**Trockenfrüchte** sollten stets

eingeweicht und danach in frischem Wasser gegart werden. Bei Unverträglichkeit sollten Sie evtl. das Kochwasser nach ½ Stunde weggießen und mit frischem Wasser weiterkochen.

Salz, Essig und säurehaltige Gemüse, wie z.B. Tomaten erst zugeben, wenn die Bohne gar ist. Mitkochen kann man das aromatische Bohnenkraut, es macht die Hülsenfrüchte bekömmlicher.

Haltbarmachung: Bohnen mit Hülse können sauer eingelegt werden: „Saure Bohnen“. Sie werden bei Bedarf portionsweise entnommen und zu einem Eintopf verarbeitet.

Die Bohnenkerne können getrocknet aufbewahrt werden: „Trockenfrüchte“. Zubereitung s.o.

Weiterhin gibt es die Möglichkeit, Bohnen einzuwecken oder einzufrieren, geschnippelt oder ganz.

Gelbe Melde - Arche-Pflanze des Jahres 2015

Die schnellwachsende Pflanze ist leichter zu kultivieren als Spinat und wurde früher im Frühjahr breitwürfig aufs Beet gestreut. Heute sät man eher in Reihen, damit man die Zwischenkräuter besser im Griff hat. Da der Samen Licht zum Keimen braucht wird er bei der Saat nicht mit Erde bedeckt, sondern nur leicht eingeharkt.

Anbau + Aussaat: Von März bis August können Folgesaaten ausgebracht werden, doch je später die Melde gesät wird, umso anfälliger ist sie gegen schwarze Läuse. Wenn Sie die Melde im Frühjahr in Reihen mit ca. 40 cm Abstand aussäen, können Sie später die Hauptkulturen dazwischen pflanzen. So haben z. B. Dicke Bohnen und Salat die Chance, schneller hoch zu kommen, ehe sie von den Schnecken entdeckt werden.

In gutem, mit Kompost versorgtem Boden, gedeiht die Melde prächtig und 4-6 Wochen nach der Aussaat kann geerntet werden.

Ernte: Für den Kochtopf werden erst alle Pflanzen genommen die zu eng stehen, später alles was ca. 15-25 cm hoch ist. Dabei wird die ganze Pflanze abgeschnitten. Die Blätter größerer Pflanzen sind, je älter sie werden, derb und zäh und nicht mehr ganz so schmackhaft wie das junge Gemüse.

Saatgut: Einige der früh ausgesäten Pflanzen müssen stehen bleiben, um neue Samen zu bilden. Im Spätsommer werden die trockenen Samenstände abgeschnitten, die Samen mit der Hand abgestreift und trocken in Tüten verpackt.

Rezepte:

Meldesüppchen

Zwiebeln in Butter andünsten, eine gewürfelte Kartoffel hinzufügen und mit Brühe auffüllen. 15 Minuten kochen lassen, dann verlesene und grob gehackte Meldeblätter hinzu geben und 5 Minuten weiter kochen. Mit Pfeffer und Salz gut abschmecken. Passieren, Sahne angießen und kurz aufschäumen.

Pizza mit Melde

2 große Zwiebeln in wenig Butter glasig dünsten, 800g verlesene, gewaschene Melde dazugeben und kurz dünsten. Die zusammengefallene Melde grob zerkleinern und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Hefeteig herstellen aus: 400g Mehl, 20g Hefe, ca. 3/8 Liter Wasser, 1 Prise Zucker und ½ TL Salz und 4 Fladen ausrollen. Mit der Meldemasse bestreichen, 200g geriebenen Gouda darüber streuen und Knoblauch frisch dazu pressen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen. Der Knoblauch könnte auch nach dem Backen frisch auf den Gemüsefladen gegeben werden.

Eintopfgericht wie bei Großmutter

Gewürfelte Kartoffeln werden in wenig Brühe gekocht und zum Schluss werden die gehackten Meldeblätter kurz mitgekocht. Wenn alles fertig gegart ist, wird der Eintopf mit Milch aufgefüllt oder besser noch mit Milch und Sahne. Alles würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat. Dazu wird ein hart gekochtes Ei gereicht.



Kohldistel - Wildgemüse



Die Kohldistel war früher ein geschätztes Gemüse; sie wächst wild auf feuchten Uferwiesen.

Die jungen Blätter schmecken nussartig. Je nach Standort und Nährstoffen kann sie auch recht groß werden.

Verwendung in der Küche

Ihre Blätter und Wurzeln ergänzen viele Gerichte. Roh kann man einzelne, zerkleinerte Blätter dem gemischten Salat zugeben. Gekocht mischt man die Blätter und/oder die zerkleinerte Wurzel unter den Kartoffelbrei oder gibt sie zur Suppe.

Omeletts, Aufläufe oder Quiches können mit kleingeschnittenen Kohldistelblättern ebenso verfeinert werden.

Man kann die Blätter auch zur Herstellung von Kohlrouladen verwenden; diese werden - in wenig Brühe gegart oder in Butter gebrutzelt - sehr herzhaft. Köstlich sind die Blätter auch mit einer Füllung aus Schafskäse - mit Pfeffer und weiteren Gewürzen vermischt - überbacken oder in Brühe gegart.

Aus 1 TL zerkleinerter Wurzel, die Sie mit 250 ml kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und 10 Min. ziehen lassen bereiten sie einen Tee, der bei Rheuma und Gicht hilfreich ist.

Ernte: Ernten können Sie die Blätter und Stängel von April bis Juni, die einjährigen Wurzeln von September bis in den Winter; immer vorausgesetzt Sie haben mindestens eine Pflanze stehen lassen, die sich dann Aussäen kann.

Saatgut: Die Pflanze sät sich selbst aus; in manchen Jahren stark, in anderen schwach. Sie ist Nahrungspflanze für Distelfalter und Admiral und auch beliebt bei Wühlmäusen.

Grünkohl

Ein typischer Winterkohl, der erst auch den Einfluss des Frostes seinen leckeren Geschmack bekommt.

Grünkohl ist ein vitaminreiches, wertvolles Herbst- und Wintergemüse.

Anbau: auf sonnigem bis halbschattigem Standort, mit humosem, gut gelockerten Boden. Kohlpflanzen sind Starkzehrer, d. h. sie haben einen hohen Nährstoffbedarf. Geben Sie beim Pflanzen Kompost hinzu und während des Wachstums weitere Kompostgaben oder Brennnesseljauche. Zudem reichlich wässern, häufig hacken, evtl. mulchen.

Aussaat: Mai –Juni, vorgezogene Jungpflanzen können bei 3-4 Blättern in Reihen ins Freiland gepflanzt werden. Nach Ende Juni sollte nicht mehr gepflanzt werden. Er würde sich nicht mehr ausbilden.

Pflanzabstand: 50 x 50 cm

Ernte & Verwendung:

Grünkohl ist weitestgehend winterhart und schmeckt am besten, wenn er Frost bekommen hat. Er kann daher den ganzen Winter hindurch geerntet werden. Grünkohl-Rezepte sind noch in vielen Kochbüchern zu finden. Außerdem erlebt der Grünkohl gerade ein Comeback in den Grünen Smoothies.



Saatgut: Kohlpflanzen blühen im zweiten Jahr. Lassen Sie ein bis zwei Pflanzen stehen und achten Sie darauf, dass keine anderen Kreuzblütler (andere Kohlsorten, Radieschen, Rucola o.ä.) ebenfalls blühen. Kreuzblütler kreuzen sich nur zu gerne!

Topinambur

Topinambur ist eine imposante Pflanze, die bis zu 3 m hoch wird und sich schnell ausbreitet. Im Herbst öffnen sich sonnenblumenartigen Blüten. In nahrhaftem Boden entwickeln sich dicke, knollige Früchte. Im Geschmack erinnern sie roh an knackige Paranüsse.

Besonders wegen des Zuckerstoffes Inulin sind diese Knollen gut für die Gesundheit. Weitere Vitamine sowie Kalzium und Eisen stimulieren das Immunsystem, neutralisieren schädliche Darminhalte und helfen beim Aufbau einer gesunden Darmflora sowie gegen Übergewicht.

Je nach Sorte variieren Geschmack und Knollengröße, von Walnuss- bis Kartoffelgröße; rund, oval oder länglich geformt. Die Schale kann beige, braun, gelb, rosa, lila oder rot sein, sie ist dünn und kann mitverzehrt werden. Das Fruchtfleisch ist weißlich.

Weitere Bezeichnungen: Jerusalem-Artischocke, Erdbirne, Indianerknolle, Ewigkeitskartoffel.

Anbau: in Sonne oder Halbschatten, in tiefgründigen Boden, **Pflanzabstand:** 25 x 40 cm, Pflanztiefe 10 cm.

Pflanzen sie Topinambur an den Rand des Gartens, wo er sich ausbreiten kann.

Ernte: Ab dem Spätherbst und den ganzen Winter über kann die Wurzel geerntet werden. Die Knollen vertragen Frost bis minus 30 Grad. Es ist aber sinnvoll die Früchte einzulagern, da sie auch von Wühlmäusen sehr geschätzt werden und bei Bodenfrost auch nicht geerntet werden können. In Sand eingelagert halten sie sich gut.

Vermehrung: ungeerntete Restknollen treiben wieder aus, ansonsten Knollen im Frühjahr wie oben beschrieben pflanzen.

Zubereitung:

Man sollte den Körper langsam und mit kleinen Portionen an die Inhaltsstoffe von Topinambur gewöhnen, sonst gibt es Bauchweh und Blähungen!

Ergänzen Sie Kartoffelgerichte mit kleinen Mengen Topinambur.

Die Knolle kann auch roh verwendet werden, z.B. als Frischkostsalat mit Äpfeln und Möhren.

Wintereintopf:

Je zwei Handvoll Topinambur, Möhren, Sellerie und Lauch -> putzen und kleinschneiden

3 EL Grünkern

1,5 L Gemüsebrühe

-> alles darin weichkochen

mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken

125 ml Sahne oder Kokosmilch unterziehen

+ servieren!

Auflauf:

500 g Topinambur in dünne Scheiben schneiden, ungeschält, nur gesäubert

1 EL gekörnte Brühe

1 Becher Sahne

4 EL geriebener Parmesankäse

Salz, Pfeffer und Muskat

alles mit einander vermischen, in eine gefettete Auflaufform geben

und für eine schöne Kruste obendrauf: 1 Handvoll ganze Sesamkörner und 2 EL Parmesankäse

Ca. 45 Minuten bei 175°C im Backofen überbacken



Buchtipps für Beet und Küche:

- **Der Biogarten** – das Original von Marie-Luise Kreuter
letzte Auflage von 2012, 29,99 €, 408 Seiten, über 500 Farbfotos, zahlreiche Zeichnungen
Es gibt insgesamt 27 Auflagen des Buches. Die Bergische Gartenarche hat einige Jahrgänge in ihrem Bücher-Antiquariat. Der Inhalt ist zeitlos aktuell, nur die Bilder und die Webadressen sind verbessert/aktueller.
- **Der Biogarten im Jahreslauf**
Marie-Luise Kreuter, BLV-Verlag. 96 Seiten, aus dem Jahr 1995
Das Buch ist nur noch antiquarisch, evtl. auch über die Bergische Gartenarche erhältlich.
- **Die kleine Biogarten-Praxis**
Marie-Luise Kreuter, BLV-Verlag, 144 Seiten aus dem Jahr 2006, neu und gebraucht erhältlich.
- **Durch Kappes un Schaffuen – quer durchs bergische Gemüsebeet**
M. Frielingsdorf, M. Burgmer, S. Fröhling, 9/2009
Erhältlich ist das Buch für 10 Euro (zzgl. Versand) bei der Bergischen Gartenarche.

Neue Kochbücher zu alten Gemüsesorten:

- Alte Gemüse – neuer Geschmack, BLV, 19,95 €
Vergessene Klassiker, Gerstenberg Verlag, 19,95
Vom Beet in die Küche, AT-Verlag, 29,95 €

Besuchen Sie doch einmal
ein Seminar oder eine Führung
im LVR-Freilichtmuseum Lindlar.

Unsere Archefrauen geben gerne weiter,
was sie über das Gartenglück, das Kochen
mit alten Gemüsesorten und Wildkräutern
oder die Bienenhaltung wissen.

Alle Infos:

www.bergisches-freilichtmuseum.lvr.de

