

# Gemüse-Infos

Althergebrachte Gemüsesorten bereichern Garten und Küche!



Januar 2016

## Erbsen:

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

Die Erbsen keimen besser, wenn sie vor der Aussaat über Nacht in Wasser eingeweicht werden (geht aber auch ohne).

Bei der Aussaat werden die Körner 5 cm tief mit 2-3 cm Zwischenraum im Reihenabstand von 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 Sträucher werden direkt über dem Boden abgeschnitten. Die Wurzeln verbleiben im Boden, denn die anhaftenden Knöllchenbakterien verbessern die Gartenerde.

Um **Saatgut** zu gewinnen, lässt man einige der ersten Schoten hängen 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 nur die eine Erbsensorte in ihrem Garten anbauen.

**Markerbsen** - Aussaat ab Mitte April

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

**Pal-/Schalerbsen** - Aussaat ab März

Diese Sorte wird traditionell als Trockenfrucht verwendet. Man 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 Ende April (bis Ende Juni/Anfang Juli 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, zerfallen nicht.



## Bohnen:

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

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

**Anbau + Aussaat:**

Wenn man die Bohnensamen über Nacht in Wasser legt, keimen sie schneller (geht aber auch ohne). 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“, also ca. 2 - 3 cm tief.

**Buschbohnen** werden in Reihen mit ca. 8 cm Abstand gelegt, Reihenabstand 40 cm.

Wenn die Jungpflanzen etwa 10 cm hoch sind, werden sie angehäufelt, d.h. entlang der Pflanzreihe wird von rechts und links etwas Erde rangeschoben.

**Bei Stangenbohnen** werden etwa 2,5 m lange Kletterstangen im Abstand von 50 - 70 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 legen.

**Die Feuerbohne** kann bis zu 7 m hoch klettern.

**Dicke Bohnen:** Aussaat im 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.

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.

**Saatgut:** Um Saatgut für das nächste Jahr zu erhalten, lässt man einige der ersten Schoten ausreifen, erntet diese im Herbst, wenn die Kerne trocken sind. In nassen Jahren müssen die Kerne eventuell nachgetrocknet werden. Aufbewahrung in Schraubgläsern, kühl und dunkel.

**Achtung:** Bohnen sind zwar selbstbestäubend, werden aber manchmal durch Insekten gekreuzt. Pflanzen Sie deshalb verschiedene Bohnensorten möglichst weit auseinander.

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 Bohnen ohne Salz zu kochen. Das Salz behindert den Garungsprozess 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 weg gießen 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 einzuweichen 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 bietet es sich an in Reihen mit 30-40 cm Abstand auszusäen, damit man die Zwischenkräuter besser im Zaum hält. Da der Samen Licht zum Keimen braucht wird er bei der Saat nicht mit Erde bedeckt.

**Anbau + Aussaat:** Von März bis Mai können Folgesaaten ausgebracht werden, doch je später die Melde gesät wird, umso anfälliger ist sie gegen schwarze Läuse.

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

Säen Sie die Melde im Frühjahr in Reihen mit ca. 40 cm Abstand über das ganze Beet aus. Dann können Sie später die Hauptkulturen dazwischen pflanzen. So haben z. B. Dicke Bohnen und Salat die Chance schneller hoch zu kommen, ehe die Schnecken sie entdecken.

**Ernte:** Für den Kochtopf werden erst alle Pflanzen genommen die zu eng stehen, später alles was ca. 20-25 cm hoch ist. Dabei wird die ganze Pflanze abgeschnitten. Die Blätter größerer Pflanzen sind, je älter sie werden, derb und zäh und sind nicht mehr ganz so schmackhaft wie das junge Gemüse.

**Saatgut:** Einige 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 an gießen und kurz aufschäumen.



#### **Pizza mit Melde**

2 große Zwiebeln in wenig Butter glasig dünsten, 800g verlesene, gewaschene Melde dazugeben und kurz aufkochen lassen. 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**

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 Waldwiesen.

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 Blättchen 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.

## Grünkohl

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

Grünkohl ist ein vitaminreiches, wertvolles Herbst- und Wintergemüse.

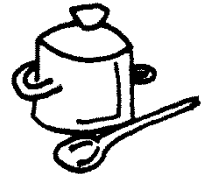
**Anbau:** auf sonnigem bis halbschattigem Standort, mit humosem, gut gelockerten Boden. Kohle sind Starkzehrer, d. h. sie haben einen hohen Nährstoffbedarf. Geben Sie beim Pflanzen Kompost hinzu und während des Wachstums weitere Kompostgaben, reichlich wässern; häufig hacken, evtl. mulchen.

**Aussaat:** Mai –Juni, pikieren, bei 3-4 Blättern kann in Reihen ausgepflanzt werden. Nach Ende Juni sollte nicht mehr gepflanzt werden. Er würde sich nicht mehr ausbilden. **Reihenabstand:** 50 cm

### Ernte & Verwendung:

Grünkohl ist 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 weiß.

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 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.

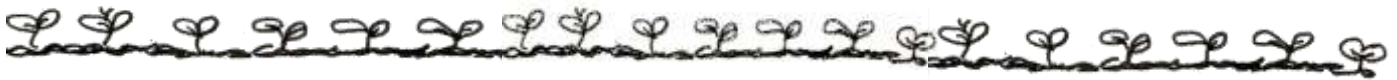
Die Knolle kann auch roh verwendet werden, z.B. als Frischkostsalat mit Äpfeln und Möhren.

**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:**

500g 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  
 Dieses Buch vermittelt mit sehr viel Sachverstand und Liebe zur Natur, wie man sein Gartenland naturgemäß und ohne Gift bewirtschaften kann. Neben dem unentbehrlichen Praxiswissen zu Anbau, Schädlingen, Mischkultur uvm. sowie einem Arbeitskalender und dem Pflanzenschutzkompass bietet es viele Sortenbeschreibungen für Obst, Gemüse und Blumen.  
 Es gibt insgesamt 26 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.

Das Buch enthält 40 Portraits von althergebrachten Gemüsesorten, beschreibt deren Anbau im Garten und enthält interessante Tipps sowie Geschichten und Rezepte für Küche, Hausapotheke und Schönheitspflege. Das Buch ist nach den Jahreszeiten gegliedert; im Anhang befinden sich zahlreiche regionale Adressen und Anlaufstellen für Gartenfreunde.



**Neue Kochbücher zu alten Gemüsesorten:** Alte Gemüse – neuer Geschmack, BLV, 19,95 €

Vergessene Klassiker, Gerstenberg Verlag, 19,95 € / Alte Gemüsesorten – neu gekocht, AT-Verlag, 22,90 €

**Bergische Gartenarche**



Arbeitskreis zur Erhaltung  
 der traditionellen Nutz- und Zierpflanzen-Vielfalt im Bergischen Land

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](http://www.bergisches-freilichtmuseum.lvr.de)





## **Nahrhafte Pflanzen für eine nachhaltige Zukunft**

Zu den Hülsenfrüchten gehören Bohnen und Erbsen sowie Linsen, Kichererbsen und Lupinen. Hülsenfrüchte sind eine wertvolle Quelle von pflanzlichem Eiweiß und Aminosäuren; sie können vor zahlreichen ernährungsbedingten Krankheiten schützen.

Hülsenfrüchte sind Leguminosen. Diese Pflanzengruppe bindet über ihre Wurzeln Stickstoff im Boden und trägt zur Erhöhung der Bodenfruchtbarkeit bei. Leguminosen können auch auf kleinen Anbauflächen große Erträge liefern.

Die UN möchte auf den Wert der Hülsenfrüchte für die menschliche Ernährung und die Bodengesundheit aufmerksam machen. Durch den Anbau von mehr Hülsenfrüchten kann Mangelernährung und Armut bekämpft werden. Darüber hinaus kann er die Biodiversität steigern, Boden-Erosion verhindern und den Mineraldünger-Einsatz senken.

Mehr Infos siehe: [www.save-foundation.net/de/15-3-c](http://www.save-foundation.net/de/15-3-c)

