

Ellen
Heidböhmer



Heilendes Gemüse

Natürlich gesund
mit alten
Gemüsesorten

»Mit
Anwendungen
und Tipps
zum Anbau«

herbig



Ellen Heidböhmer

Heilendes Gemüse

Natürlich gesund mit alten Gemüsesorten

herbig

Bildnachweis

Mit 5 Abbildungen von AdobeStock ([Bild1](#) eflstudioart, [Bild2](#) lemélangedesgenres, [Bild3](#) Viktor Pravdica, [Bild4](#) Nata Bene, [Bild5](#) vitalymateha) und 12 Fotos von Shutterstock.

Impressum

Umschlaggestaltung von STUDIO LZ, Stuttgart, unter Verwendung von 3 Fotos von Shutterstock (Lotus Images, Enlightened Medics, AlesiaMax589).

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen. Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag und die Autorin übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Materialien, Methoden oder Informationen entstehen könnten.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernimmt der Verlag für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Unser gesamtes Programm finden Sie unter kosmos.de/herbig

© 2021, Herbig in der

Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG,

Pfizerstraße 5–7, 70184 Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-96859-008-0

Projektleitung und Bildredaktion: Nicole Janke

Redaktion: Michaela Zelfel, Tegernsee

Gestaltungskonzept, Gestaltung und Satz: DOPPELPUNKT, Stuttgart

E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

Produktion: Hanna Schindehütte

Inhalt

Das wiederentdeckte Traditionsgemüse

Alte Gemüsesorten im Porträt

Gartenmelde
Gelbe Bete
Guter Heinrich
Haferwurzel
Pastinake
Petersilienwurzel
Pimpinelle
Portulak
Roter Meier
Schwarzer Rettich
Schwarzwurzel
Steckrübe
Stielmus
Topinambur
Weiße Rübe
Weißkohl

Gesund mit altem Gemüse

Gartenmelde für die Frühjahrskur
Gelbe Bete für ein starkes Immunsystem
Guter Heinrich für Haut und Schleimhäute
Haferwurzel für Leber und Galle
Pastinake für starke Nerven
Petersilienwurzel, der Vitamin-C-Lieferant
Pimpinelle gegen Husten und Asthma
Portulak gegen Kopf- und Nervenschmerzen
Roter Meier für starke Knochen
Schwarzer Rettich gegen Husten und Heiserkeit
Schwarzwurzel zur Entgiftung der Leber
Steckrübe, der Energielieferant
Stielmus für die Verdauung

Topinambur für den Stoffwechsel
Weiße Rübe für die Leistungsfähigkeit
Weißkohl bei Gicht und Rheuma

Aus der Praxis: Heilrezepte mit Gartenmelde & Co

Frühjahrskur und Blutreinigung

Erkältungskrankheiten

Harnwegserkrankungen

Hauterkrankungen

Magen-Darm-Beschwerden

Special: Alte Gemüsesorten selbst anbauen

Kochen mit dem Traditionsgemüse

Was Oma noch wusste: Basics der gesunden Ernährung

Küchen-Know-how: Tricks und Tipps zur Verarbeitung

Suppen und Salate

Haupt- und Zwischengerichte

Desserts

Backwaren, Brot und Aufstriche

Smoothies

Literatur

Das wiederentdeckte Traditionsgemüse

Fortschritt ist, wenn das Gemüse wieder wie zu Großmutterns Zeiten nach Gemüse schmeckt.

Walter Ludin, Schweizer Journalist (geb. 1945)

Von den mehr als 30000 Arten von Nutzpflanzen, die es auf der Welt gibt, werden heute weniger als zehn Gruppen als Grundnahrungsmittel verwendet. Der Rückgang der Sortenvielfalt in den letzten Jahrzehnten ist auf den Wochenmärkten und in den Supermärkten deutlich zu erkennen. Darunter leidet oft auch die Qualität. Wer hat sich nicht schon im Supermarkt über wässriges oder »nach nichts« schmeckendes Gemüse geärgert? Oder darüber nachgedacht, wie zeit- und ressourcenaufwendig der Import von Gemüse vom anderen Ende der Welt ist?

Nicht zuletzt wegen Geschmack und Nachhaltigkeit setzen immer mehr Menschen auf Altbewährtes, regionale Erzeugung und gute Qualität. Neben alten Getreidesorten wie Einkorn, Emmer und Khorasan erleben alte Gemüsesorten wie Haferwurzel, Steckrübe und Topinambur eine Renaissance. Mag auch der Anbau nicht so lukrativ und ertragreich sein, können sie es in puncto Geschmackserlebnis und gesundheitsförderliche Wirkung locker mit den »modernen« Sorten aufnehmen. Ein weiterer Pluspunkt ist ihre geringe Anfälligkeit gegenüber Krankheiten und Schädlingen. Und interessant sind die genetischen Ressourcen der alten Pflanzen im Hinblick auf weitere Züchtungen.

Seit der Nachkriegszeit ist viel Wissen um die Eigenschaften und die Zubereitung der alten Sorten verloren gegangen. Ich will Ihnen aufzeigen, wie viel Gesundes in Gelber Bete & Co steckt, und dazu beitragen, dass sie ihren wohlverdienten Platz im Küchengarten und auf dem Speiseplan zurückerhalten.

Wussten Sie zum Beispiel, dass Gelbe Beten das Immunsystem stärken, entzündungshemmend wirken und den Stoffwechsel anregen? Oder dass Pastinaken den Appetit fördern, gut für die Nerven sind und sogar Fieber senken können? Mit einer großen

Portion Petersilienwurzel decken Sie Ihren gesamten Tagesbedarf an Vitamin C. Stielmus ist im Winter eine hervorragende Vitaminquelle. Topinambur stärkt die Knochen, was besonders für Frauen in den Wechseljahren interessant ist. Dies sind nur einige der zahlreichen und vielfältigen Heilwirkungen.

Ich stelle Ihnen eine Auswahl alter Gemüsesorten in ausführlichen Porträts vor, zeige Ihnen auf, welche Heilkraft in dem alten Gemüse steckt, und gebe Ihnen nicht zuletzt einige Heilrezepte an die Hand, die Sie beim Gesundbleiben und Gesundwerden unterstützen. Auch Hobbygärtner kommen auf ihre Kosten. Das Extrakapitel »Alte Gemüsesorten selbst anbauen« erklärt, wie die meisten Sorten im Garten oder auf dem Balkon unkompliziert zu ziehen sind. Im Kapitel »Kochen mit dem Traditionsgemüse« schließlich finden Sie überliefertes Ernährungswissen unserer Großmütter, Hinweise zur Verwendung und Verarbeitung der einzelnen Sorten und einige köstliche Rezeptideen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und Kochen und natürlich viel Gesundheit mit dem heilenden Gemüse.



Altes Gemüse punktet in Sachen Vielfalt, Farbe und Geschmack.

Alte Gemüsesorten im Porträt

Wie gesund ist die Steckrübe? Welches alte Gemüse eignet sich am besten für eine kalorienbewusste Ernährung? Bekomme ich genug Vitamine und Mineralstoffe, wenn ich alte Gemüsesorten auf meinen Speiseplan setze? Die Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in diesem Kapitel. Außerdem werfen wir einen Blick auf Namensherkunft, Geschichte, Mythologie und überlieferte Heilwirkungen.

Die aufgeführten Inhaltsstoffe beziehen sich jeweils auf 100 Gramm. In Klammern ist angegeben, zu wie viel Prozent der Tagesbedarf eines Erwachsenen gedeckt wird.

Gartenmelde

Die Standorte der Gartenmelde (Dungstellen, Misthaufen und Wege, über die das Vieh getrieben wird) lassen die Pflanze nicht gerade attraktiv erscheinen. Verstärkt wird dieser Eindruck noch durch die weißen Flecken auf den Blättern, die an Mehltau erinnern. Tatsächlich ist die Melde jedoch ein Kraftpaket für Gesundheit und Wohlbefinden. Mit einem Wassergehalt von ca. 90 Prozent, 27 Kilokalorien, reichlich Ballaststoffen und sehr wenig Fett eignet sie sich hervorragend für eine leichte, gesunde Ernährung. Schon eine Portion von 70 Gramm deckt Ihren gesamten Tagesbedarf an Vitamin C. 100 Gramm täglich versorgen Sie mit Vitamin A (76 %), Eisen (40 %) und Magnesium (34 %).

Botanische Informationen

Wissenschaftlicher Name: *Atriplex hortensis*

Familie: Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae)

Eine bedeutende Melde-Art ist übrigens Quinoa, auch als Reismelde bekannt. Verwandt ist die Gartenmelde außerdem mit Echem Spinat, Erdbeerspinat, Gutem Heinrich und Roter Bete.

Die Melde hat einen geringeren Oxalgehalt als Spinat und ist daher sehr gut bekömmlich. Im Gegensatz zu Spinat, der bei Hitze zu blühen beginnt und dann nicht mehr verzehrt werden kann, lässt sich Melde im Sommer durchgehend ernten.

Namensherkunft

Der Name Melde hat sich aus dem althochdeutschen Wort *melta* (verschiedene Gänsefußgewächsorten mit mehlig bestäubten Blättern) über das mittelhochdeutsche *melde/melte* entwickelt. Auch wird ein Zusammenhang zwischen dem Namen und dem milden Geschmack vermutet. Der lateinische Name *Atriplex* (dreifach) weist auf die dreieckige Form der Blätter hin.

Andere Namen für die Gartenmelde sind Maiflitsch, Molkenkraut, Spanischer Salat und Spanischer Spinat.

Geschichte

Die in Vorderasien beheimatete Melde gehört zu den ältesten bekannten Kulturpflanzen. In der Bibel findet sie Erwähnung im Buch Hiob: »Sie pflücken die Salzmelde beim Gesträuch und Ginsterwurzeln sind ihre Speise.« (*Zürcher Bibel*, Hiob 30.4) Um 600 n. Chr. ist die Gartenmelde in der *Etymologia* des Isidor von Sevilla und um 800 n. Chr. in der Landgüterverordnung *Capitulare de villis* von Karl dem Großen aufgelistet.

Archäologische Funde von Vorblättern und Samen im römischen Ostkastell Welzheim in der Nähe von Stuttgart lassen sich auf 180–260 n. Chr. datieren.

Im Laufe ihrer Geschichte wurde die Melde nicht nur als Gemüse- und Salatpflanze, sondern auch als Heil- und Zierpflanze (Rote Melde) sowie als Färberpflanze (zum Schwarzfärben von Haaren und Stoffen) genutzt.

Im 12. Jahrhundert verdrängte der Spinat die Melde, und sie verlor allmählich als Nahrungsmittel ihre Bedeutung. Heute ist sie den meisten Menschen nur noch als stark wucherndes und schwer auszureißendes Ackerunkraut bekannt. Selbst ausgerissene Pflanzen wachsen wieder an, wenn die Wurzel ein wenig Bodenkontakt hat.