

Pascale Amez & Melissa Knüsel

Liebes Gemüse

*Die wundervolle
Welt unserer
heimischen Vielfalt*

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nathalie Künzl

Lektorat: Gertrud Köhn

Bildredaktion: Petra Ender

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Katja Wohnrath & Petra Schmidt, München

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

 ISBN 978-3-8338-9388-9

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Pascale Amez & Melissa Knüsel

Fotos: Pascale Amez & Melissa Knüsel; Jana Leu; Adobe Stock

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9388 08_2024_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



Inspiration in Küche und Garten

Wir gärtnern schon immer. Egal, wie wir wohnten, irgendwo fanden wir immer noch Platz für essbare Pflanzen: in Kistchen auf dem Fenstersims, in Töpfen auf der Eingangstreppe des Wohnhauses oder in kleinen Hochbeeten auf dem Balkon. Das eigene Gemüse schmeckt einfach viel besser als die weit gereisten Genüsse aus dem Supermarkt. Auch wenn es nie so »perfekt« aussieht wie die Handelsware.

Schließlich bot sich uns die Möglichkeit, einen großen Garten anzulegen. Wir zögerten nicht. Unsere Liebe zu Gemüse startete so richtig durch, als wir die immense Sortenauswahl mit ihrer unglaublichen Vielfalt an Farben und Formen entdeckten. Dann standen wir vor der Herausforderung: All die Zutaten, die wir aus Neugier gesät und gepflanzt hatten, wollten auch gegessen werden.

Also begannen wir zu experimentieren und unsere Ideen für saisonale Gemüse mit der Welt zu teilen. Wir sind uns sicher: Mit Umsicht zubereitet, mögen selbst die größten Kritiker*innen Gemüse. Denn die Zubereitung hat einen großen Einfluss darauf, wie das Gemüse schmeckt. Ob wir es roh essen, schmoren, braten oder trocknen, das alles verändert den Auftritt des Gemüses auf dem Teller grundlegend, es schmeckt jedes Mal ganz anders. Mittlerweile können wir nicht mehr genug davon kriegen und wir sind uns sicher, dass es dir ebenso gehen wird.

Zum Glück braucht man keinen Garten, um in die wunderbare Welt der Gemüse einzutauchen. Saisonaler Einkauf und bewusste Zubereitung sind der Einstieg in den faszinierenden Gemüsekosmos.

Wir zelebrieren in diesem Buch die Vielfalt und zeigen an einfachen Zubereitungen die unglaublichen Möglichkeiten der Gemüse. Um die Umwelt zu schonen und unseren Konsum nachhaltiger zu gestalten, kochen wir vorwiegend pflanzlich. Alle Rezepte kannst du auch vegan zubereiten.

Wir lieben es übrigens, wenn Reste im Kühlschrank auf uns warten. Deshalb sind die Portionen in den Rezepten stets großzügig bemessen.

Im Lauf der Jahre haben wir uns viel Wissen über das Gärtnern und Kochen mit Gemüse angeeignet. Trotzdem soll dieses Buch kein Ratgeber oder Lehrbuch sein, sondern zu einem kreativen Umgang mit Gemüse inspirieren. Die vielfältigen Wurzeln, Fruchtgemüse und grünen Blätter kann man täglich neu und unkompliziert zubereiten.

Wir starten mit einem Blick in unsere Vorratskammer und geben Tipps für das sichere Gelingen der Rezepte. Zudem teilen wir unsere Gedanken zu nachhaltiger Ernährung und zum Erhalt der Sortenvielfalt. Wir erzählen spannende Geschichten über Gemüse, ihren Lebenszyklus im Garten und schreiben dir die interessantesten Sorten auf, damit du sie selber pflanzen oder danach Ausschau halten kannst. Wir zeigen, welche Zutaten mit den einzelnen Gemüsen gut harmonieren, und verraten unsere liebsten Zubereitungen in einfachen Rezepten.

Wir hoffen, das alles inspiriert dich, Gemüse mit allen Sinnen zu genießen und zu einem geliebten, wesentlichen Bestandteil deiner Küche zu machen.

Melissa und Pascale



Unsere Gemüsewelt

Auf den folgenden Seiten teilen wir unsere Gedanken zu einer nachhaltigen Ernährung und zeigen dir, wie du Gemüse kreativ und einfach jeden Tag anders zubereiten kannst. Nach dem Baukastenprinzip kannst du je nach Kühlschrankinhalt intuitiv Suppen, Gemüsepfannen, Ofengemüse, Sandwiches oder Säfte zaubern.

Vielfalt finden, erhalten und zelebrieren

Wir sind dankbar, dass wir täglich entscheiden können, was wir essen. Durch eine bewusste Wahl können wir mit den kleinen Entscheidungen einen Impuls für eine nachhaltige und faire Welt geben und dabei die große Freude des Kochens entdecken.

Nachhaltig einkaufen

Das weltweite Ernährungssystem steht unter Druck, weil es eine Balance zwischen Produktivität, dem sich verändernden Klima und Umweltschutz finden muss. Nachhaltig einzukaufen bedeutet für uns, mit unserem Konsum die Natur, die Landwirt*innen und auch unsere Gesundheit zu unterstützen.

Ein Großteil unserer Einkäufe sind vegetarische und vegane Lebensmittel aus Bioanbau. Vegetarische Produkte benötigen in der Herstellung viel weniger Ressourcen als Fleisch, eine noch bessere Ökobilanz haben vegane Alternativen. Biosiegel helfen uns, Produkte aus umweltfreundlichem Anbau zu erkennen, auszuwählen und so zur Gesundheit unserer Ökosysteme beizutragen.



Nichts ist spannender als ein Streifzug auf dem Wochenmarkt.

Darüber hinaus geben wir regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug. Wir vermeiden nicht nur Emissionen beim Transport, sondern können auch die lokale Wirtschaft unterstützen. Seit wir wissen, wo unsere Lebensmittel produziert werden, haben wir einen stärkeren Bezug zu den Produzent*innen und zu unserer Region. Aber auch wir lieben Zitrusfrüchte und Schokolade. Weil es nicht möglich ist, diese Produkte bzw. die Rohstoffe dafür (mit vertretbarem Aufwand) in unseren Breitengraden anzubauen bzw. herzustellen, ist unsere

Mindestanforderung, dass sie wenigstens aus fairem Handel stammen.

Ein nachhaltiger Einkauf sieht für jede*n anders aus. Die Verfügbarkeit von Produkten und die finanziellen Möglichkeiten beeinflussen ihn maßgeblich. Deshalb wird unsere Ernährungsweise nie perfekt nachhaltig sein. Aber das muss sie auch nicht: Schon wenn wir uns alle bemühen, machen wir gemeinsam einen großen Unterschied.



Wir sind begeistert von den unterschiedlichen Radieschensorten. Am liebsten genießen wir die knackigen Minis ganz frisch geerntet.

Sortenvielfalt und Biodiversität

Saatgut, die Grundlage unserer Ernährung, ist bedroht. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts sind schätzungsweise 75 Prozent der genetischen Vielfalt unserer Kulturpflanzen verloren gegangen. Zahlreiche traditionelle Sorten wurden in den letzten Jahrzehnten nicht mehr angebaut, weil sie unter anderem den Standards für gleichförmigen Ertrag und Haltbarkeit nicht genügen.

Der Fokus der meisten Saatguthersteller liegt auf Hybridsorten oder gentechnisch veränderten Pflanzen. Im Gegensatz zu samenfesten Sorten vererben diese neu gezüchteten Hochleistungssorten die Eigenschaften ihrer Elternpflanzen nicht vollständig. Deshalb muss das Saatgut jedes Jahr neu gekauft werden, wodurch Landwirt*innen von Unternehmen abhängig werden, die Patentrechte auf die Samen besitzen. Langfristig gefährdet das den Zugang zu Nahrungsmitteln für uns alle. Nur wenn Saatgut frei zugänglich ist, gepflanzt und weiterentwickelt werden darf, lässt sich seine Vielfalt erhalten.

Wir brauchen Sortenvielfalt, um auf Pflanzenkrankheiten, Schädlinge und Wetterextreme reagieren zu können. Am meisten Erfolg hat die Landwirtschaft, wenn sie Sorten mit unterschiedlichen Bedürfnissen zur Verfügung hat. So kann bei Veränderungen des Klimas eine andere Sorte zum Einsatz kommen oder man kann aus dem vorhandenen Genpool Sorten züchten, die mit den neuen Bedingungen zurechtkommen. Deshalb ist die Saatgutvielfalt so wichtig für die Ernährungssicherheit der Menschheit.

Glücklicherweise engagieren sich immer mehr Organisationen für den Zugang zu samenfesten Sorten. Wir können sie in ihrem Vorhaben unterstützen, indem wir beim Einkauf so oft wie möglich auf andere Sorten zurückgreifen. Im Supermarkt ist das nur eingeschränkt möglich, auf Märkten und in Bioläden ist das Angebot etwas größer.

Spezielle Sorten finden

Wo finden wir die außergewöhnlichen, weniger bekannten Gemüsesorten? Auf Wochenmärkten lassen sich immer wieder spannende Sorten entdecken. Oftmals werden wir bei kleineren Landwirtschaftsbetrieben fündig. Doch nur wenn genügend Nachfrage besteht und die Produzent*innen

fair entlohnt werden, können diese das Risiko eingehen, alte und spezielle Sorten anzubauen.

Auch in italienischen, türkischen, asiatischen oder nahöstlichen Lebensmittelläden finden wir bisweilen Sorten, die es bei uns nicht gibt, die in unserem Klima aber durchaus gedeihen können. Wenn uns die Gemüse schmecken, machen wir uns auf die Suche nach den entsprechenden Samen und starten einen Versuch in unserem Garten.

Bei der Samensuche helfen auch Samenerhaltungsnetzwerke im Internet weiter. Dort kann man landwirtschaftliche Betriebe finden, die spezielle Sorten anbauen und auch verkaufen. Manche alten Sorten werden jedoch nie den Weg in den Handel schaffen. Wenn sie keinen verlässlichen Ertrag bringen, lohnt es sich nicht, sie kommerziell anzubauen. Zudem müssen die Gemüse einigermaßen robust und haltbar sein, um Transportwege zu überstehen. Sorten, die diese Kriterien nicht erfüllen, können trotzdem großartig sein, sie eignen sich aber nur für den Anbau im privaten Garten.

Man braucht übrigens keinen großen Garten, um Gemüse anzubauen. Vieles wächst nämlich auch in Töpfen, etwa Radieschen, Spinat, Frühlingszwiebeln, eine riesige Vielfalt von Tomaten und Gurken.

Die Samen für besondere Gemüsesorten bestellen wir bei Samenhändlern, die sich der Vielfalt verschrieben haben. Bezugsquellen und Netzwerke haben wir im Anhang auf [>](#) aufgelistet.

Vielfalt zelebrieren

Saisonale Zutaten schmecken nicht nur besser, sie sind auch umweltschonender, weil ihre Transportwege kurz sind und dadurch weniger Treibstoff verbraucht wird. Auch die Emissionen beim Anbau fallen geringer aus. Zudem sind saisonale Produkte vitaminreicher, weil sie nach der Ernte schneller in der Küche verarbeitet werden. Zu guter Letzt sorgen die wechselnden Jahreszeiten für ständige Abwechslung. So kommen wir gar nicht erst in Versuchung, in einen Kochtrott zu fallen.

Leider haben wir nicht die Möglichkeit, alle Gartenschätze selbst haltbar zu machen. Deshalb sind wir froh, dass andere das für uns tun und wir im Winter auf Produkte wie Tomatenmark, getrocknetes oder eingelagertes Obst und Nüsse zurückgreifen können.

Krumm, schön und vergessen

Selten ist in der Natur alles so gleichförmig, wie es uns das Gemüse im Supermarkt weismachen will. So sind beispielsweise Möhren nicht immer kerzengerade und von ähnlichen Proportionen, sondern mal superdick, krumm, ganz lang gezogen, sie haben sogar mal zwei oder mehr »Beine«. Wir werden nie verstehen, dass diese Zutaten teilweise gar nicht erst in den Handel gelangen. Für uns ist es selbstverständlich, dass wir diesem anders gewachsenen Gemüse dieselbe Wertschätzung entgegenbringen wie seinen makellosen Verwandten. In sein Gedeihen wurde dieselbe Arbeit investiert.

Die Wertschätzung unseres selbst angebauten Gemüses ließ uns darüber nachdenken, warum man beispielsweise die Blätter mancher Gemüse einfach entsorgt. Ob nun Blätter von Kohlrabi, Roten Beten, Zucchini oder Blumenkohl: Als Pesto, Umhüllungen für Wraps, Basis von Suppen oder im Salat sind sie eine spannende Bereicherung und stecken darüber hinaus voller Vitamine und Mineralstoffe.



Unsere Zutaten: Frisches und Vorräte

Komplizierte Zutatenlisten sind so gar nicht unser Ding. Wir kochen am liebsten mit dem, was wir zu Hause haben. Mit den folgenden Zutaten kann man sich durch unser ganzes Buch kochen.

Milch- oder Milchalternativen

Wir kochen mit Sojadrinks, ungesüßten Soja-Joghurtalternativen und Hafercreme. In allen Rezepten können Kuhmilchprodukte gegen vegane Alternativen ausgetauscht werden – und umgekehrt.

Proteinquellen

Als Proteinquellen mögen wir Natur- und Räuchertofu sowie Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Bohnen und Linsen. Linsen kochen wir immer frisch, Kichererbsen können schon auch mal aus Glas oder Dose stammen. Ab und zu verwenden wir Sojagranulat als Alternative zu Hackfleisch.

Dinkelmehl

Von Dinkelmehl haben wir stets zwei Ausmahlgrade da: Vollkornmehl und Type 630. Dinkelmehl kann durch Weizenmehl im selben Ausmahlgrad ersetzt werden. Hefeteige mit Weizenmehl müssen allerdings doppelt so lange geknetet werden.

Zucker, Honig und Alternativen

Meistens süßen wir unsere Gerichte mit Zucker aus heimischen Zuckerrüben. Manche Gerichte verfeinern wir mit Honig oder Birnendicksaft.



Melissa hat Spaß bei der Gnocchi-Herstellung.

Würzmittel

Unsere Basisgewürze: schwarzer Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, mildes Currypulver, Garam Masala, Kreuzkümmel, Rauchsatz und Tandoori-Gewürz.

Frische Kräuter: Rosmarin, Thymian und Oregano, alle drei trocknen wir im Sommer für den Vorrat. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Koriander und Basilikum verwenden wir im Sommer verschwenderisch und frieren eine Menge davon für den Winter ein.

Hefeflocken verleihen Gerichten einen vollmundigen, leicht an Käse erinnernden Geschmack. Wir mögen sie in Saucen oder als Topping auf Gratins.

Liquid Smoke: Wer Räucheraromen liebt, für den ist das flüssige Aroma unersetzlich.

Kala Namak: Ob in Omeletten, »Rührei« aus Tofu oder in Quiches, das Schwarzsatz imitiert das Aroma von Eiern perfekt.

Sojasauce oder Tamari: Die Allrounder bringen Würze und runden den Geschmack ab.

Chilipaste: Wir kochen mit Gochujang, einer koreanischen Chilipaste. Sambal Oelek oder selbst gemachte Chilipasten schmecken genauso gut.

Algen (Nori) verleihen Gerichten ein typisches Aroma von Meer.

Öle und Fette

Zum Braten, Backen und Frittieren verwenden wir hoch erhitzbares Rapsöl. Es hat ein gutes Verhältnis von Omega-Fettsäuren und einfach ungesättigten Fettsäuren. Dabei schmeckt es neutral und stammt aus regionalem Anbau. Alternativ kann man Sonnenblumenöl verwenden.

Kalte Speisen wie Salate und Dips bereiten wir mit kalt gepressten Ölen zu. In manchen Rezepten verwenden wir Haselnuss- oder Kürbiskernöl. Wer keins davon im Haus hat, greift auf kalt gepresstes Rapsöl zurück. Olivenöl lieben wir in mediterran inspirierten Gerichten. Feste Fette wie Butter kommen vor allem in Teigen zum Einsatz.

Agar-Agar

Mit dem Geliermittel Agar-Agar aus Algen kann man Gelatine ersetzen. Wichtig ist: Je nach Marke muss Agar-Agar anders dosiert werden. Deshalb bitte stets die Packungsanweisung beachten.



Von Roten Beten, grünen Bohnen und Zwiebeln haben wir in den meisten Jahren eine zuverlässige und reichliche Ernte, sodass wir den Winter über gut versorgt sind.

Unsere Küchen-Grundsätze

- Wir verarbeiten nur saisonales Gemüse. Im Winter greifen wir auf Lagerware wie Möhren, Rote Bete und Kohlsorten zurück. Das schont die Umwelt und bringt am meisten Aroma in die Töpfe.

- Wir schälen Gemüse und Obst nur, wenn es notwendig oder für das Rezept sinnvoll ist. Schalen enthalten Aroma- und Ballaststoffe sowie jede Menge Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Zum Trocknen von Gemüse und Obst verwenden wir, weil es viel einfacher ist, einen Dörrautomaten. Damit kann zudem Energie gespart werden.
- Bei den Mengenangaben halten wir uns an Standardgrößen. Bitte passe die Mengen entsprechend an, wenn du besonders kleine oder große Gemüseexemplare hast.

Aufstriche und Dips

Vegetarische und vegane Aufstriche und Dips findet man in Supermärkten und Bioläden in einer großen Vielfalt. Man kann sie aber auch leicht selbst herstellen. Dann weiß man, was drin ist, und schont die Haushaltskasse.

1. Basispüree

3 Handvoll weiße Bohnen oder Kichererbsen fein gemixt bzw. 75 g Soja-Joghurtalternative oder Crème fraîche

2. Gemüse nach Wahl

Nach Lust und Laune mixt man unter das Basispüree ein weiteres Gemüse nach Wahl.

Variante 1:

1 Handvoll gegartes festes Gemüse (Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Rüben, Süßkartoffeln oder Petersilienwurzeln); am besten im Ofen geröstet

Variante 2:

2 Handvoll Blattgemüse (Spinat, Mangold, Rucola, Grünkohl)

Variante 3:

1 Handvoll Kohl (Brokkoli, Wirsing, Rotkohl, Pak Choi)

Variante 4:

1 Handvoll Fruchtgemüse (Zucchini, Tomaten, Kürbis, Paprika)

Variante 5:

1 Handvoll Hülsenfrüchte (Erbsen, Ackerbohnen)

3. Flüssigkeit

Falls die Masse zu trocken ist, fügt man beim Mixen etwas Flüssigkeit hinzu, beispielsweise Oliven- oder Rapsöl, Sojadrink oder Wasser.

4. Würzen

Das Püree wird mit etwa ½ TL Salz gewürzt. Zusätzlich kann man ihm mit den folgenden Gewürzen eine prägnante Geschmacksnote geben:

- **bodenständig:** Kümmel, Wacholder, geriebener Meerrettich
- **fernöstlich:** Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Kardamom
- **mediterran:** Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei, Basilikum
- **trendy:** Rauchsatz, geräuchertes Paprikapulver
- **süß:** Zimtpulver, Nelkenpulver

5. Abschmecken

Zum Schluss probiert man den Aufstrich noch mal und gibt ihm den letzten Schliff:

- Salz
- Pfeffer
- Zitronen- oder Limettensaft
- Knoblauch
- Sojasauce
- Zucker bzw. Honig, Apfel- und Birnendicksaft



Bezugsquellen für Samen und Netzwerke zur Sortenerhaltung

Samen kaufen

Andermatt Biogarten AG

Angebot an biologischen Produkten und Lösungen für Garten, Balkon und Haushalt
www.biogarten.ch

Bingenheimer Saatgut

Über 500 samenfeste Sorten für Hobbygarten oder Erwerbsgartenbau. Bio-Samen zertifiziert nach Demeter, Bioland oder EU-Bio
www.bingenheimersaatgut.de

Bio-Saatgut

Handverlesenes Öko-Saatgut für ambitionierte Hobbygärtner*innen
<https://bio-saatgut.de>

Borago

Onlineshop für Bio-Saatgut und Gutes für Haus und Leben.
borago.de

Botanik Sämereien AG

Gartenshop für Saatgut von alten und exotischen Sorten
www.saemereien.ch

Dreschflegel Saatgut

Biologisches Saatgut aus langjähriger Sortenentwicklung für Hausgarten und Selbstversorgung

www.dreschflegel-saatgut.de

ReinSaat

Gemüse-, Kräuter- und Blumensorten aus organisch-biologischer und biologisch-dynamischer Züchtung

www.reinsaat.at

Sativa

Gemüse-, Kräuter- und Blumensorten aus organisch-biologischer und biologisch-dynamischer Züchtung

www.sativa.bio

Zollinger Bio

Samengärtnerei mit Gemüse-, Kräuter- und Blumensorten aus der Hochkultur der Kloster- und Bauerngärten

www.zollinger.bio

Netzwerke für Sortenerhaltung

Arche Noah

Gesellschaft zur Erhaltung und Verbreitung der Kulturpflanzenvielfalt

shop.arche-noah.at

Pro Specie Rara

Schweizerische Stiftung für die kulturhistorische und genetische Vielfalt von Pflanzen und Tieren

www.prospecierara.ch

VEN

Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V.

www.nutzpflanzenvielfalt.de

VERN

Verein zur Erhaltung und Rekultivierung der Nutzpflanzen
in Brandenburg e.V.

<https://vern.de/>

Danke

Dieses Buch konnten wir nur durch die Unterstützung von zahlreichen Menschen realisieren. Ihnen allen möchten wir danken:

Unseren Partnern Simon und Roman: Danke für euren Rat, dass ihr uns den Rücken frei gehalten und uns in Momenten des Zweifels aufgefangen habt.

Unseren Eltern, die uns seit dem Start von »Urkraut« moralisch und tatkräftig unterstützen.

Manu, dass du immer an unserer Seite stehst, an uns glaubst und uns wertvolle Tipps gibst.

Jana Leu, für deine Freundschaft und deine wunderbaren Fotos von uns, die dieses Buch so bereichern.

Den Mitbewohner*innen von Melissa, Alessia und Miko für den moralischen und thematischen Support. Valeria und Lorena für die Geduld, mit Pascale im Garten so viele spezielle Sorten anzubauen und die Pflanzen zu pflegen, damit sie es in dieses Buch schaffen.

Simone, für deine Hilfe zu kreativen Ideen.

Dann all den wunderbaren Freund*innen und

Familienmitgliedern, die unsere Rezepte getestet haben:

Andrea, Darja, Jana Z., Jana L., Jacqueline, Severin, Manuel, Michèle, Katina, Monika, Sara. Merci für eure Zeit und das ehrliche Feedback!

Weiter möchten wir Mariella, Doris und Rolf für das Gegenlesen der Texte danken.

Gabriel Hess, dem Sortenerhalter, danke für deine Begeisterung und dass du uns deine Tomatenvielfalt zur Verfügung gestellt hast.

Auch Lilian und Urs Baumann vom Biohof Baumann dürfen an dieser Stelle nicht fehlen. Merci, dass wir bei euch die erste rote Möhre auf dem Markt entdecken konnten und