



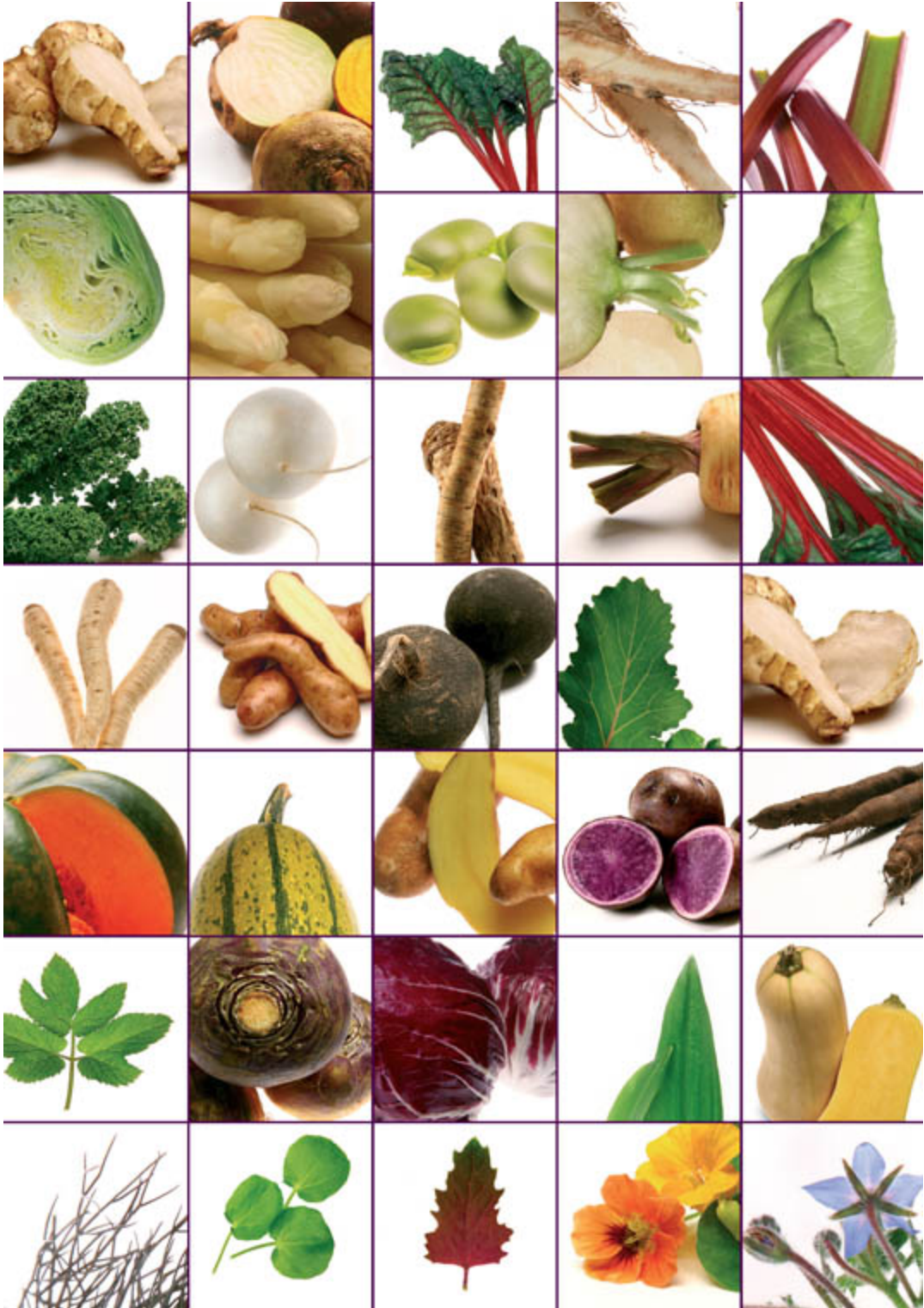
# Raritäten mit Biss

Alte Gemüsesorten und  
Wildkräuter neu entdeckt



Jens Mecklenburg





# Raritäten mit Biss

**Alte Gemüsesorten und  
Wildkräuter neu entdeckt**

von  
Jens Mecklenburg



Landleben im Cadmos Verlag

Copyright © 2011 by Cadmos Verlag, Schwarzenbek

Umschlag und Layout der Originalausgabe: jb:design –  
Johanna Böhm, Dassendorf

Lektorat: Anke Knefel

Coverfoto: Ingo Wandmacher

Fotos im Innenteil: Ingo Wandmacher (wenn nicht anders  
angegeben)

E-Book: Satzweiss.com Print Web Software GmbH

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese

Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

ISBN: 978-3-8404-3005-3

eISBN: 978-3-8404-6025-8

[www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

# Inhalt

Vorwort

Gegen das Vergessen

Mut zur Vielfalt

Für mehr Sortenreichtum auf unseren Tellern

Jetzt kommen die Alten

Diese Entwicklung bietet uns viele Vorteile:

Pflanzenporträts und Rezepte

Gemüse

Ackerpille

Weißer, Gelber und Roter Bete

Holsteiner Blutrhabarber

Dicke Bohnen

Filderkraut

Gelbe Radieschen

Haferwurzel

Huchels Leistungsauslese

Lerchenzunge

Mairübchen

Meerrettich

Pastinake

Petersilienwurzel

Rotstieliger Mangold

Schwarzer Rettich

Schwarzwurzel

Steckrübe

Teltower Rübchen

Topinambur

Wildkohl

Kartoffeln

Bamberger Hörnchen

Blauer Schwede

Mandelkartoffel

Pink Fir Apple

Kürbis

Butternutkürbis

Muskatkürbis

Spaghettikürbis

Salat & Wildkräuter

Bärlauch

Borretsch

Bronzefenchel

Brunnenkresse

Gartenmelde

Giersch

Guter Heinrich

Hirschhornwegerich

Kapuzinerkresse

Knoblauchrauke

Löwenzahn  
Pimpinelle  
Portulak  
Queller  
Radicchio  
Römischer Ampfer  
Sauerampfer  
Sauerklee  
Schafgarbe  
Spargelsalat  
Vogelmiere  
Waldmeister  
Wiesenbärenklau  
Ysop  
Zuckerhutsalat

## Pilze

Austernpilz  
Friséepilz  
Kräuterseitling  
Pompon blanc  
Shiitake  
Steinpilz

## Anhang

Nützliche Adressen und Einkaufstipps  
Bezugsquellen für alte Sorten, Pflanzen, Samen

Allgemeine Informationen

Der Autor

Jens Mecklenburg

Register

A

B

D

E

F

G

H

K

L

M

P

Q

R

S

T

U

V

W

# Vorwort



**Gegen das Vergessen**

Kennen Sie die Ackerpille, Weiße Bete, Topinambur, den Guten Heinrich oder Vogelmiere? Nein? Schade. Ihnen entgeht etwas.

Vor einigen Jahrzehnten kannte sie noch fast jeder. Die Palette der angebotenen heimischen Gemüse- und Kartoffelsorten und das Wissen um essbare Wildkräuter waren damals wesentlich breiter als heute. Viele dieser »Raritäten mit Biss« sind heute fast völlig vom Markt verschwunden.

Mittlerweile werden einige von ihnen wieder neu entdeckt und bekannt gemacht. Die Nachfrage nach alten Landsorten und regionalen Spezialitäten steigt. Besonders Biobauern setzen sich verstärkt für mehr Sortenvielfalt, für den Erhalt alter Kultur- und Nutzpflanzen ein. Gut so, denn es wäre schade, wenn unsere alten Gemüsesorten und die Kräuter der Natur, die sich über Jahrhunderte bewährt haben und geschätzt wurden, zu vergessenen Genüssen würden. Die Geschmacksvielfalt würde arg leiden, wenn wir nur noch global gehandeltes Einheitsgemüse kaufen könnten.

Wir Verbraucher sollten uns nicht länger mit Einheitsprodukten mit Einheitsgeschmack aus dem Handel abspeisen lassen. Warum können wir im Supermarkt meist nur aus drei, vier Kartoffelsorten wählen, wo es doch Hunderte gibt? Und die besonders köstlichen sind garantiert nie dabei.

Geben wir doch der Pastinake, dem Blauen Schweden, Hirschhornwegerich, Römischen Ampfer und dem Friséepilz eine Chance.

Wir profitieren alle davon: die Natur, engagierte (Bio-)Landwirte, nachfolgende Generationen und, nicht zuletzt, unsere Geschmacksnerven. Schmecken die »Raritäten mit Biss« doch unvergleichlich besser als ihre Verwandten aus der EU-genormten Landwirtschaft. Esst, was Ihr retten wollt!

»Gegen das Vergessen« lautet das Motto des Buches. Doch was für alte Sorten gibt es? Wie ist ihre Geschichte?

Was mache ich mit ihnen in der Küche?

Das Buch gibt Antworten auf all diese Fragen und stellt Ihnen die wichtigsten Gemüsesorten, Kartoffeln, Kürbisse, Salate und Wildkräuter sowie Speisepilze vor. Die Beiträge zu den einzelnen Sorten erschienen zwischen 2006 und 2009 als wöchentliche Kolumne unter dem Titel »Vergessene Genüsse – Raritäten mit Biss« in den Kieler Nachrichten. Für das Buch habe ich die interessantesten Kolumnen ausgewählt und – wo es mir notwendig erschien – überarbeitet und sie um jeweils ein persönliches Rezept ergänzt.

Die meisten Rezepte sind einfach nachzukochen. Sie entsprechen meiner Philosophie, mit guten und besten Ausgangsprodukten entspannt, unkompliziert und lecker zu kochen. Der Kohl, die Rübe und das Wiesenkraut sollen im Mittelpunkt stehen und glänzen, nicht der Koch. Das Glänzen überlasse ich gern den Sterneköchen. Die Rezepte sind jeweils für vier Personen berechnet, wobei die Mengenangaben als Anhaltspunkte zu verstehen sind. Denn natürlich spielt es auch eine Rolle, ob ich ein Gemüse als Vor- oder Hauptspeise, als Hauptakteur auf dem Teller oder als Beilage zu einem Stück Fleisch serviere.



Guten Appetit wünscht  
Jens Mecklenburg

# Mut zur Vielfalt



## Für mehr Sortenreichtum auf unseren Tellern

Das tägliche Lebensmittelangebot im Supermarkt ist üppig. Viele Tausend Produkte stehen zum Kauf bereit. Dazu sind sie so billig wie noch nie. Zumindest geben wir immer weniger für Lebensmittel aus, um die zehn Prozent unseres Einkommens. 1960 hat der Durchschnittsdeutsche noch 160 Minuten für ein Kilogramm Schweinekotelett gearbeitet, heute sind es 30 Minuten. Also, alles gut? Leider nein. Angesichts der zunehmenden Industrialisierung und Globalisierung der Landwirtschaft sowie der extremen Konzentration im Lebensmittelhandel spüren viele Verbraucher, wie sie immer öfter von einer inneren Beunruhigung und Unzufriedenheit befallen werden. Geiz ist für viele eben nicht »geil«. Der Preis, den wir dafür zu zahlen haben, ist standardisierte Einheitsware mit wenig Geschmack. Nur auf den ersten Blick erscheint das Lebensmittelangebot üppig, bei genauerem Hinsehen erweist es sich meist als kümmerlich. Es werden zwar 20 verschiedene Tütensuppen und 30 verschiedene Pizzas angeboten, dafür aber nur drei Kartoffelsorten und ein Weißkohl. Dabei gibt es Hunderte Kartoffel- und Kohlsorten. Die schmackhaftesten unter ihnen sind garantiert nie im Angebot. Zu wenig ertragreich, zu kompliziert für moderne landwirtschaftliche Maschinen, auch entsprechen sie häufig nicht den Vorstellungen der EU-Bürokratie. Sortenvielfalt: Fehlanzeige!

## Jetzt kommen die Alten

Doch viele Verbraucher sind nicht mehr bereit, sich damit zufriedenzugeben. Sie suchen nach neuen Geschmackserlebnissen, entwickeln neue Qualitätsansprüche, interessieren sich für Omas und Opas alten Gemüsegarten. Das Regionale, das Authentische, das Besondere ist wieder gefragt. Es spricht sich langsam herum: Besonderes bieten nicht nur Exoten, sondern vor allem alte Gemüseraritäten.

So kommen die »Alten« wieder und erobern mit Elan die Wochenmärkte.

Noch vor einigen Jahren landeten sie auf dem Komposthaufen unserer Wohlstandsgesellschaft, heute verblüffen sie mit ihrer Frische und Individualität: der extravagante rote Mangold, die bodenständige Pastinake, die elegante Mandelkartoffel, der koboldhafte Gute Heinrich.

Besonders Biobauern geben den Verweigerern der industriellen Landwirtschaft eine neue Heimat in artgerechter Umgebung. Kleine unabhängige Saatgutbetriebe haben gegraben, gesammelt, getüftelt und den Anbau unterstützt. So können wir immer mehr »Oldies but Goldies« auf unseren Märkten begrüßen.

## Diese Entwicklung bietet uns viele Vorteile:

Alte Gemüsesorten bestechen durch ein unvergleichliches, ursprüngliches Geschmackspotenzial.

Sie sind über Jahrhunderte in unseren Gärten herangewachsen. Dabei haben sie sich den lokalen Verhältnissen gut angepasst: Die »alten Hasen« sind robust, kraftvoll und gesund. Man muss ihnen nicht mit der

chemischen Keule kommen. Die brauchen und mögen sie nicht.

Es sind Pflanzen, denen ein ganz besonderes Ambrosia innewohnt, das oft über den Wert als Lebensmittel hinausgeht. Alte Gemüsesorten gehören nicht nur in ein Gemüsebeet, ihrer Schönheit wegen gebührt diesen Pflanzen oft auch ein Platz im Blumenbeet.

Ihre Kultur stellt eine Form des Widerstands gegen die Vereinheitlichung der Nutzpflanzen und des Geschmacks dar. Alte Kulturpflanzen tragen deutlich zum Erhalt der Vielfalt bei, die seit Einführung der industrialisierten Landwirtschaft kontinuierlich ausgedünnt wird.

Sämtliche alte Kulturpflanzen sind samenfeste Pflanzen. Das heißt, dass aus ihren Samen neue Pflanzen gewonnen werden können und somit für die Landwirtschaft keine Abhängigkeit von Saatgutproduzenten (heutzutage meist multinationale Konzerne) mehr gegeben ist. Der Bauer bleibt unabhängig.

Darüber hinaus ist der Verzehr alter Kulturpflanzen dank ihrer vielen sekundären Pflanzenstoffe auch noch sehr gesund – und das Beste sollte doch für jeden von uns gerade gut genug sein.

Von zahlreichen »historischen« Gemüsesorten sind alle Pflanzenteile verwendbar.

Die Vielzahl der Verwendungen in der Küche kennt kaum Grenzen: roh, gedämpft, pochiert, gedünstet, geschmort, gebraten, gegrillt, frittiert ...

Wir Verbraucher haben es in der Hand, die Nachfrage nach Raritäten mit Biss weiter zu steigern. Dank Ackerpille, Bamberger Hörnchen, Bronzefenchel, Pastinake, Pompon blanc und Teltower Rübchen werden wir mit unvergleichlichen (gesunden) Geschmacks- und Kocherlebnissen belohnt. Alte Gemüsesorten und Wildkräuter neu zu entdecken lohnt sich also. Ihnen wird das Wasser im Mund zusammenlaufen. Versprochen!

# Pflanzenporträts und Rezepte



# Gemüse



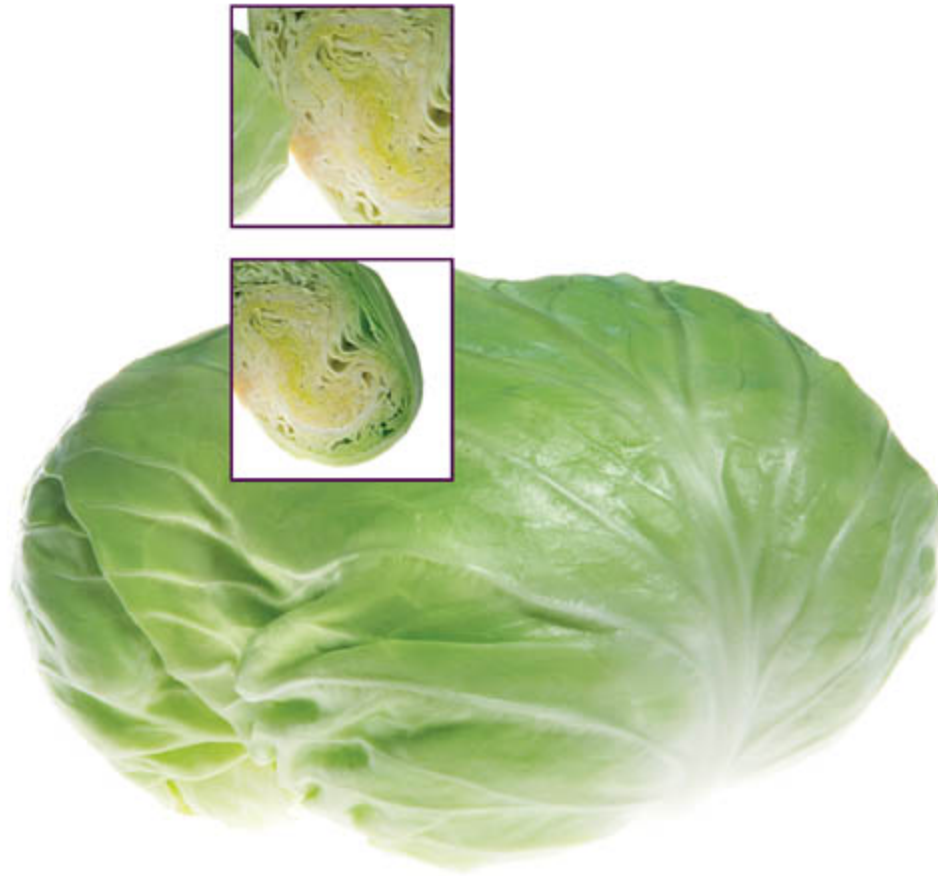
# Ackerpille

## Abgeflacht, aber mit Tiefgang

Nach der griechischen Mythologie soll der Kohl aus dem Schweiß des Zeus entstanden sein. Auch die Römer der Antike kannten und schätzten Kohl. Dennoch gilt gerade der Weißkohl als »urdeutsches« Gemüse. Und tatsächlich gehört Deutschland zu den weltweit führenden Anbauländern. In Schleswig-Holstein, in Dithmarschen – bekanntlich Deutschlands »Kohlkammer« –, werden jedes Jahr im Herbst 80 Millionen Kohlköpfe geerntet: Rotkohl, Grünkohl, Wirsingkohl und vor allem Weißkohl.

Der runde, abgeflachte oder zugespitzte Kopf des Weißkohls ist botanisch gesehen der gestauchte Spross der Pflanze. Er besteht aus glatten und glänzenden, mit einer Wachsschicht überzogenen Blättern und ist von weißlich grüner Farbe.

Seit einigen Jahren wächst auf nordfriesischer Scholle im Schatten von EU-genormten Kohlköpfen (*Brassica oleracea*) eine Weißkohlrarität heran: die Ackerpille. Diese abgeflachte Weißkohlsorte war schon im 16. Jahrhundert bekannt und erlebte im 18. Jahrhundert eine wahre Blütezeit. Lange in Vergessenheit geraten, erfreut sie sich heute wieder neuer Beliebtheit. Zu Recht: Die Ackerpille überzeugt durch einen feinen, subtilen, mild würzigen Kohlgeschmack. Bei der Zubereitung treten keine unangenehmen Gerüche auf und selbst roh genossen ist diese altehrwürdige Kohlsorte leicht verdaulich. In die weiche Ackerpille kann man hineinbeißen wie in einen Apfel.



Außerdem ist der Weißkohl besonders gesund. Neben reichlich Vitamin C, Vitamin K, Folsäure und den Spurenelementen Kalium, Kalzium und Fluorid haben Wissenschaftler mehr als 49 weitere wertvolle Substanzen im Weißkohl nachgewiesen. Unter ihnen Antioxidanzien, die die freien Radikale in unseren Zellen unschädlich machen sollen und denen zum Beispiel eine Krebs und Alzheimer hemmende Wirkung nachgesagt wird.

Kein Wunder also, dass Weißkohl zum beliebtesten Gemüse in Deutschland gehört – günstig im Einkauf, gesund und in der Küche vielseitig einsetzbar.

Ob als Salat, Suppe, Eintopf oder als Blattgemüse – Weißkohl macht immer eine gute Figur, besonders wenn man mit der Ackerpille kocht. Vollends zum Gourmetkohl avanciert die Ackerpille, wenn man sie als Mantel, zum Beispiel für Fasan oder Steinbutt, benutzt. Von Kohlblättern

umhüllt und geschützt garen Wild, Fleisch und Fisch besonders saftig. Dafür werden die Kohlblätter in Salzwasser kurz blanchiert, kalt abgeschreckt, trocken getupft und mit einer Farce bestrichen. Danach umwickelt man das Fleisch oder den Fisch mit den Kohlblättern und schiebt das Ganze in den Ofen.

Als anspruchsvoller Gourmetkohl schmeckt die Ackerpille nur frisch vom Feld. Lange gelagert werden mag sie im Gegensatz zu ihren neumodischen Verwandten gar nicht. Zum Glück dauert die Erntezeit von September bis Dezember. Dann ist der flache Weißkohlkopf vor allem im Biohandel erhältlich.



## **Winterlicher Ackerpillen-Eintopf**

### **Zutaten**

1 Kohl (ca. 1 kg)  
500 g Kartoffeln  
1 Gemüsezwiebel  
1,5 l Gemüsebrühe  
Kümmel, Pfeffer, Salz, Olivenöl

### **Zubereitung**

Den Strunk entfernen, den Kohl in mundgerechte Stücke schneiden und waschen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel pellen und klein schneiden.

Kohl, Kartoffeln und Zwiebel in einem großen Topf mit Olivenöl andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse sollte knapp bedeckt sein. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Einmal aufkochen lassen und dann circa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

### **Tipp**

Wenn keine Ackerpille zur Hand ist, nimmt man einen normalen Weißkohl.

Wer die Fleischeinlage vermisst, lässt klein geschnittene Kochwürste 15 Minuten mitkochen.



## **Weißer, Gelber und Roter Bete**

### **Bunte Rüben mit Potenzial**

Die Rote Rübe hat einst, auch unter ihrem Decknamen Rote Bete, ganze Generationen gequält. Diejenigen, die noch die mageren Winter der Kriegs- und Nachkriegszeit, auch Rübenwinter genannt, miterlebt haben, erzählen noch heute mit bitterem Geschmack im Mund: Rote Rüben gab's tagein, tagaus. Als Suppe, als Salat, als Gemüse, in Scheiben und in Würfeln. Kein Wunder also, dass vielen der Appetit auf diese Abart der Gemeinen Runkelrübe vergangen ist.

Bei den Nordlichtern war es sogar noch schlimmer, denn sie kannten nur die Rote Bete der »sauren Art«: sauer eingelegt im Heringssalat, zum Labskaus oder als Beilage zu Bratkartoffeln.

Dabei kennt der Europäer die Wurzelknolle der *Beta vulgaris*, die der Farbstoff Anthozyan so rot färbt, schon lange, in ihrer Wildform schon seit 4000 Jahren. Der griechische Philosoph und Naturforscher Theophrastos (371 bis etwa 287 v. Chr.) und der römische Gelehrte Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) berichteten, dass die Rote Bete – sie kam ursprünglich aus Sizilien – bei den Griechen und

Römern sehr beliebt war. Mit den Römern kam das Gemüse erstmals auch nach Mitteleuropa. Karl der Große ordnete ihren Anbau an. Besonders in Klostergärten wurde die Rübe kultiviert – und das keineswegs nur, weil sie eine anregende, appetitsteigernde Wirkung hat und ihr Saft so schön färbt. Nein, die slawische Küche beweist mit ihrem Borschtsch, dass sie auch gut schmeckt. Süd- und osteuropäischen Einflüssen und Gourmetköchen ist es zu verdanken, dass die Rote Rübe heutzutage wieder zu kulinarischen Ehren kommt. Richtig zubereitet ist sie nämlich eine überaus vielseitige, fruchtig-frische Köstlichkeit mit viel Genusspotenzial: vom Risotto bis zum Eis. Das gilt ebenso für ihre gelben und weißen Verwandten. Der lang gehütete Küchenschatz früherer Zeiten wird langsam gehoben und wieder angeboten. Die weißen und gelben Kugeln schmecken angenehm fruchtig und sind süßer als die roten.



Außerdem sind alle drei Arten gesund: Sie stärken die Nerven, helfen bei der Blutbildung und -verbesserung und sorgen für eine gute Verdauung. Durch ihre antioxidativ wirksamen Farbstoffe, die sogenannten Betalaine, beugen sie Gefäßablagerungen vor, mildern Entzündungen und schützen die Zellen. Nach neuesten Erkenntnissen sollen sie sogar den Alkoholspiegel im Blut senken. Man sollte sich aber nicht darauf verlassen. Unverfänglicher ist da der Volksmund, nach dem der Genuss der Rübe dem Schwachen Kraft und dem Schüchternen Sicherheit verleiht.