



CYNTHIA NAGEL

Das große Garten Gemüse Buch

Anbauen · Ernten · Genießen



Inhalt

Vorwort	7	Extra: Förderungswürdige Projekte/Firmen – eine Auswahl	37
VOM BEET AUF DEN TELLER			
Kochen mit dem eigenen Gemüse			
Den Gemüsegarten mal anders planen	13	Allesköninger Hülsenfrüchte	41
Selbstversorgung	14	Gartenbohnen	42
Selbstversorgung im Winter	17	Weitere »Bohnen«	43
Gemüsebrühe/Gewürzpulver	21	Bohnen im Porträt	46
Kosten-Nutzen-Analyse	22	Erbsen	56
Die Anbaumethoden	23	Erbsen im Porträt	58
Nachhaltig gärtnern	24	Linsen	62
Vom Garten in die Küche	29	Linsen im Porträt	64
Burger	32		
Ofengemüse	34	Voller Genuss: Knollengemüse	67
Historische Sorten oder Hybriden – eine Diskussion	35	Kartoffeln	67
		Kartoffeln im Porträt	70
		Gemüse-Crostata	76
		Kartoffelsalat	77
		Süßkartoffeln	78
		Süßkartoffeln im Porträt	80
		Weiteres Knollengemüse	82
		Wärmeliebende Kürbisgewächse	89
		Kürbisse	90
		Unterscheidung nach Verwendung	92
		Kürbis anbauen	93
		Kürbisse im Porträt	94
		Kürbisbrötchen	100
		Kürbissuppe	101
		Kürbis-Ricotta-Tarte	102
		Ravioli di Zucca	103
		Zucchini im Porträt	104
		Gurken	108
		Gurken im Porträt	110





Buntes Beerengemüse

Tomaten	
Tomaten im Porträt	
Insalata Caprese	
Tomatensauce	
Paprika und Chilis	
Paprika im Porträt	
Chilis im Porträt	
Rezepte mit getrockneten Chilis und Paprika	
Auberginen	
Melanzane alla Parmigiana	
Auberginen im Porträt	

Ein krautiges Vergnügen: Kohlgemüse

Die Kohlsorten	
Kohl anbauen und verwenden	
Kopfkohl im Porträt	
Kohl im Porträt	
Asia-Kohl im Porträt	

Nahrhaftes Wurzelgemüse

Sellerie	
Rote Bete	

Sellerie im Porträt	170
Rote Bete im Porträt	171
Möhren	172
Möhren im Porträt	174
Gemüselasagne	179
Fenchel	180
Wurzelpetersilie	181
Pastinake	182
Rettich und Mairübe	182
Radieschen im Porträt	184
Rettich und Mairübe im Porträt	186

115 Zarte Blattgemüse & Salate

Blattgemüse	191
Salate	193
Babyleaf und Microgreens	197
Blattgemüse im Porträt	200
Salate im Porträt	202
Microgreens im Porträt	206

209 Würziges Zwiebelgemüse

Küchenzwiebel	209
Weitere Zwiebeln in der Küche	209
Zwiebeln im Porträt	214
Rezepte mit Bärlauch	220

223 Experimentieren mit Mais & Co.

Mais	223
Mais im Porträt	226
Artischocke und Cardy	230
Okra	230
Exotische Blattgemüse	231

234 Anhang

Register	234
Bücher & Adressen	237
Impressum	238



Vorwort

Die Vielfalt der GEMÜSESORTEN

Läuft man durch die Gemüseabteilung eines x-beliebigen Supermarktes, so findet man überall mehr oder weniger das gleiche Angebot. Bunt, ordentlich, alle Gemüsesorten perfekt und sauber, aber oftmals nicht sehr geschmacksintensiv oder nicht ökologisch angebaut. Die tatsächliche Anzahl an Gemüsearten und -sorten und die mögliche Farbenvielfalt findet man dort nie.

Supermärkte dürfen nur durch das Bundessortenamt zugelassene Sorten verkaufen. Dazu kommt, dass für den kommerziellen Anbau andere Kriterien wichtiger sind als Geschmack. Transport- und Lagerfähigkeit, Schnittfestigkeit, Krankheits- und Schädlingsanfälligkeit und Ertrag spielen für einen Landwirt aus guten Gründen eine wesentliche Rolle. Der Geschmack bleibt da sehr oft auf der Strecke.

Zusätzlich sind lange Transportwege dem guten Geschmack sehr abträglich. Gemüse selbst anzubauen, lohnt sich nicht unbedingt finanziell und kostet auch viel Zeit, aber dafür erhält man geschmacksintensive, frische und vitaminreiche Zutaten für die Küche.

Vor allem kann man Sorten anbauen, die es im Supermarkt nicht gibt, wie grüne Tomaten, schwarze Möhren, rotfleischige Kartoffeln, geringelte Beten, weiße Auberginen, gelben Blumenkohl oder lila Radieschen, um nur einige zu nennen. Dazu kommen noch Gemüsesorten, die es auch auf Bauern- oder in Biomärkten nicht gibt wie Yacón, Oca, Blattsenf oder Tomatillo.

Der eigene Gemüsegarten eröffnet so eine neue kulinarische Welt, die man nur entdecken muss.





Vom Beet auf den Teller

*Die Arbeit im Gemüsegarten ist oft
mühsam, doch als Lohn locken eine reiche
Ernte und eine volle Vorratskammer.*

Kartoffeln im PORTRÄT



'KEFERMARKTER ZUCHTSTAMM'

Solanum tuberosum

Alte Sorte mit toller Farbe (Fleisch und Schale sind rot) und sehr gutem nussigem Geschmack. Neben der roten Form existiert noch eine blaue namens 'Kefermarkter Blaue'.

👉 KOCHTYP: festkochend HERKUNFT: Österreich
FORM: länglich rund



'CELEBRATION'

Solanum tuberosum

Eine gelbfleischige Kartoffel mit gutem Ertrag und hübschem Aussehen. Sie wird gerne als Maya-Kartoffel verkauft, kommt aber aus Holland. Die Maya-Kartoffel ist die längliche 'Mayan Twilight'. Geschmack klassisch.

👉 KOCHTYP: festkochend HERKUNFT: Holland FORM: rund



'ARGOS'

Solanum tuberosum

Die lila-gelb gemusterte Schale und das schön gemaserte Fleisch machen diese Kartoffel zu etwas Besonderem. Dazu schmeckt sie ausgezeichnet und ist ertragreich.

👉 KOCHTYP: festkochend HERKUNFT: Südamerika
FORM: länglich oval

'SCHWARZER TEUFEL'

Solanum tuberosum

Diese Sorte ist eine der dunkelsten Kartoffeln überhaupt. Ähnlich in der Farbe ist 'Black Eye'. Geschmack nussig-intensiv.

👉 KOCHTYP: festkochend HERKUNFT: unbekannt FORM: länglich





'PURPLE RAIN'

Solanum tuberosum

Diese dunkellila Sorte ist manchmal zweifarbig. Dann ist eine Hälfte der Kartoffel gelb. Guter Ertrag, intensiver Geschmack, ist etwas Besonderes.

☛ KOCHTYP: festkochend HERKUNFT: Irland FORM: oval, groß

'BAMBERGER HÖRNCHEN'

Solanum tuberosum

Das Original weist eine leichte Rosafärbung auf. Sie gilt als eine der besten Sorten für Kartoffelsalat. Besitzt einen klassischen Geschmack und ist für eine alte Sorte sehr ertragreich..

☛ KOCHTYP: festkochend HERKUNFT: Bamberg, 1870
FORM: längliche Fingerkartoffel



'LILLY ROSE'

Solanum tuberosum

Dunkle Schale und intensiv pinkfarbenes, leicht marmoriertes Fleisch mit ausgezeichnetem intensivem Geschmack, kombiniert mit relativ gutem Ertrag, so bereichert die Kartoffel Küche und Gemüsegarten.

☛ KOCHTYP: festkochend HERKUNFT: England
FORM: länglich oval und relativ klein

'BLAUE TANNENZAPFEN'

Solanum tuberosum

Die Kartoffel besitzt blau-violett marmoriertes Fleisch und eignet sich sehr gut für Kartoffelsalat. Geschmack nussig.

☛ KOCHTYP: festkochend HERKUNFT: unbekannt
FORM: länglich, groß





Wärmeliebende KÜRBISGEWÄCHSE



Alle essbaren Kürbisgewächse kommen aus tropischen Regionen und sind heute Teil der mitteleuropäischen Küche. Während Kürbisse erst nach der »Entdeckung« Amerikas zu uns kamen, werden Gurken, Zucker- und Wassermelonen schon länger hier angebaut.

K

ürbisse (Gattung *Cucurbita*), zu denen nicht nur die bekannten Halloween-Kürbisse, sondern auch Hokkaido, Zucchini, Patisson, Butternut und Zierkürbisse zählen, können problemlos im Freiland wachsen. Melonen und etliche Gurkensorten (Gattung *Cucumis*) sind wärmeliebender. Hier ist eine gute Ernte oft nur mithilfe eines Gewächshauses gewährleistet. Es gibt aber auch hier Sorten, z. B. Einlege- und Freilandgurken, die ohne Schutz in unserem Klima gedeihen. Allen ist gemein, dass sie erst Mitte Mai, wenn keine Nachtfröste mehr drohen, ausgepflanzt werden können.

Saatgut selbst zu gewinnen, ist bei Kürbisgewächsen zum Teil komplizierter als bei anderen Gemüsearten. Kürbisgewächse wurden ursprünglich für die Samen und nicht für das Fruchtfleisch kultiviert. Dieses war bitter und giftig, bis man begann, durch Auslese essbare Sorten zu züchten. Viele Zierkürbisse sind zum Beispiel weiterhin bitter und giftig. Auch bei Gurken schlägt bei manchen Sorten eine bittere Note bis zur absoluten Ungenießbarkeit durch, wenn die Wachstumsbedingungen nicht optimal sind. Zucchini können ebenfalls bitter ausfallen. Der bittere Geschmack und die damit einhergehende Gifigkeit ist auf Cucurbitacine zurückzuführen. Saatgut aus professioneller Pflanzenzucht sowie aus erworbenem Saatgut gezogene

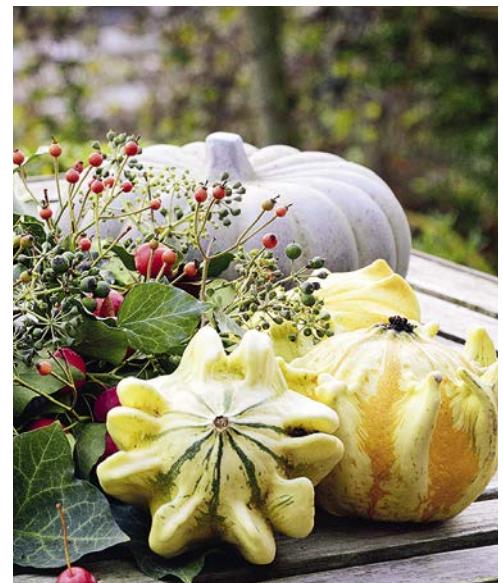


Kürbisse
stammen aus
den Tropen,
sie sind des-
halb wärme-
liebend, frost-
empfindlich
und durstig.

Steckbrief KÜRBIS

Cucurbita pepo, C. maxima und C. moschata

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



Links ein noch grüner Moschuskürbis. Zierkürbisse (rechts) begeistern durch ihre ausgefallenen Formen.

Seit Kürbissuppe zu einem beliebten Gericht wurde, wird Kürbis nicht nur süß-sauer eingelegt oder zu Dekorationszwecken verwendet. Auch ist inzwischen eine größere Sortenvielfalt erhältlich, die sich nicht mehr nur auf Halloween-Kürbisse, Bischofsmütze und Hokkaido beschränkt. So gibt es inzwischen im Supermarkt eine große Auswahl, zudem auch an Straßenständen an Ständen eine Vielfalt an Speise- und Zierkürbissen. Im Garten kann man sich die Sorten nach dem geplanten Verwendungszweck aussuchen. Der Geschmack, die Menge an Fruchtfleisch und die Lagerfähigkeit variieren stark von Sorte zu Sorte.

HERKUNFT: Mexiko

ANBAU: Alle Kürbisse haben einen hohen Nährstoffbedarf und werden daher am besten in einem entsprechend gefüllten Hochbeet oder einem mit abgelagertem Mist angereicherten Beet angebaut. Je nach Sorte bilden die Pflanzen lange Ranken oder bleiben relativ kompakt. Sorten, die große Kürbisse ausbilden, haben oft nur kurze Ranken. Kürbisse, die ranken und kleinere Blätter ausbilden, eignen sich für den Anbau mit Bohnen und Mais (Milpa). Die Bohne liefert Stickstoff, der Kürbis beschattet den Boden, am Mais können die

Bohnen in die Höhe ranken. Die Methode funktioniert auch, wenn man den Stangenbohnen zusätzlich ein Rankgerüst anbietet, da sie sonst den Mais erstickten. Reiserbohnen oder Buschbohnen kommen ohne zusätzliche Stütze aus.

Kürbisse benötigen viel Wasser. Wenn man große Exemplare erhalten möchte, muss man alle Früchte bis auf eine entfernen.

Sofern man keine Zierkürbisse anbaut, kann man das eigene Saatgut verwenden. Ansonsten ist Handbestäubung erforderlich. Man verschließt die weibliche Blüte mit einer Wäscheklammer, um Fremdbestäubung zu verhindern, und bringt den Pollen per Hand auf die weibliche Blüte. Mit je mehr Pollen eine Blüte bestäubt wurde, desto mehr Samen produziert sie und desto größer werden die Früchte. Im Regelfall bekommen unsere einheimischen Bestäuber dies aber ganz gut hin.

PFLANZPARTNER: Neben dem schon erwähnten Anbau mit Bohnen und Mais hat sich der Voranbau von Ackersenf als Gründünger auf der gewählten Fläche für den Kürbis bewährt. Dieser wird im Frühjahr oder im Jahr davor ausgesät, vor der Blüte abgemäht und als Mulchschicht verwendet. Die Wurzeln verbessern den Boden und diverse Schädlinge wie auch Mehltau werden dadurch eingedämmt.

KRANKHEITEN: Kürbispflanzen können von Bakterien, Viren und Pilzen infiziert werden. Einige Sorten sind anfällig für Mosaikviren, aber hauptsächlich ist im Hausgarten Mehltau ein Problem. Eine gute Wasser- und Nährstoffversorgung schützt hiervor am besten.

SCHÄDLINGE: Eine ganze Reihe von Insekten können Kürbispflanzen befallen und Schaden anrichten. Dazu gehören Falter wie die Kohleule (*Mamestra brassicae*) oder die Saateule (*Agrotis segetum*), die Weiße Fliege (*Bemisia tabaci*) und Blattläuse. Diverse Käfer schädigen ebenfalls Kür-

bispflanzen, sind aber im Hausgarten im Regelfall unproblematisch. Bei Jungpflanzen können Schnecken zum Problem werden. Mit einer Mischbe pflanzung und/oder dem Anbau im Hochbeet werden Schädlinge abgelenkt bzw. siedeln sich erst gar nicht in der Erde an.

LAGERUNG: Trocken, kühl und dunkel gelagert, können Kürbisse – abhängig von der Sorte – über ein Jahr halten oder auch nur ein paar Monate. Das bedeutet, die Haltbarkeit variiert stark. Während Acornkürbisse ein Jahr problemlos auch bei nicht optimalen Bedingungen überstehen, beginnen andere sehr schnell zu schimmeln. 'Sweet Dumpling' hält sich ebenso wenig über einen längeren Zeitraum wie auch Moschuskürbisse. 'Hokkaido' und 'Butternut' besitzen dagegen eine gute Haltbarkeit. Wer also nur einen Kürbis für eine herbstliche Kürbissuppe braucht, kann anders auswählen als jemand, der einen haltbaren Kürbis für die Selbstversorgung bis zum Frühling sucht.

VERWENDUNG: Kürbisse sind vielfältig einsetzbar in der Küche. Entsprechend ihrer Süße variiert ihre Verwendung. Süße, aromatische Kürbis sorten eignen sich natürlich am besten. Neben Kürbissuppe können Kürbisse im Ofen geröstet, zu Kuchen verarbeitet (Pumpkin Pie), in Broten verbacken werden und – besonders delikat – als Füllung mit Ricotta in einer Quiche oder als Füllung von Ravioli mit Salbeibutter zum Einsatz kommen.

INHALTSSTOFFE: Je nach Sorte sind Kürbisse eine gute Quelle für Vitamin A und C sowie moderat auch für Vitamin B₆ und Riboflavin. Sie sind kalorienarm und bestehen hauptsächlich aus Wasser. Kürbiskerne dagegen sind alles andere als kalorienarm, enthalten dafür aber viel Protein, Ballaststoffe, Niacin, Eisen, Zink, Mangan, Magnesium und Phosphor. Kürbiskernöl enthält relativ wenig ungesättigte Fettsäuren, besitzt dafür aber ein unvergleichliches Aroma.



GEMÜSELASAGNE

Gemüselasagne – also eine gekochte Gemüsemischung mit oder ohne Tomaten, geschichtet mit Nudelblättern und Béchamelsauce – ist das optimale Gericht, viel Gemüse schmackhaft zu verarbeiten. Schon in einer klassischen Lasagne mit Hackfleisch lässt sich viel Gemüse unterbringen, aber es ist genauso möglich, vollkommen auf Fleisch zu verzichten und trotzdem ein Gericht zu zaubern, das so gut schmeckt wie das Original.

In der Béchamelsauce lässt sich ohne Geschmacksveränderung die Milch durch Hafermilch ersetzen.

Grundrezept

Je nach Version das Gemüse klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Die Gewürze und Tomatensauce bzw. den Weißwein zufügen und je nach Garzeit des verwendeten Gemüses weich kochen. Danach die Mischung pürieren und abwechselnd mit Nudelblättern und Béchamelsauce in eine Auflaufform schichten. Backen, erst gegen Ende der Backzeit den Käse darüberstreuen und entsprechend der gewünschten Konsistenz des Käses fertig backen.

Variationen

Frühlingsversion:

500 g Spinat und Wildkräuter (junge Giersch- und Brennnesselblätter, Bärlauch) | 1 Bund Winterhecken- oder Frühlingszwiebeln | 1 Möhre | 1 Knoblauchzehe | Olivenöl | 200 ml Weißwein o^der Gemüsebrühe

Sommerversion:

1 mittelgroßer Sommerkürbis (Zucchini, Kamo-Kamo, Patisson) | 1 große Zwiebel | 2 Paprika | 2 Möhren | Olivenöl | 750 ml Tomatensauce (siehe Seite 131) | Schnittsellerie | Oregano | Knoblauch | Salz

Winterversion:

1 halber großer Sommerkürbis (Zucchini oder Patisson) | 1 große Zwiebel oder Lauchstange | 1 kleine Pastinake | 1 Stück Knollensellerie | 3 Möhren | Olivenöl | 750 ml Tomatensauce (siehe Seite 131) | Oregano | Knoblauch | Salz

Für eine Gemüselasagne lassen sich nicht nur verschiedene Gemüsesorten verwenden und damit Jahreszeitenversionen kreieren, sondern es können lagerfähige oder konservierbare Sorten verwendet werden. Die Tomaten können z. B. mit Paprika eingekocht werden. So lassen sich auch die meist im Überfluss vorhandenen Zucchini familienverträglich verarbeiten, aber auch Pilze, Bohnen und Linsen.

Für 6 Personen

Grundzutaten:

750 ml Béchamelsauce
(aus Milch oder Hafermilch)
Lasagnenudeln



2 Stunden bei 150 °C

(Umluft) backen

Von Amaranth bis Zuckermais: Die Vielfalt der Gemüse entdecken und genießen

Eigenes Gemüse anbauen – lohnt sich der Aufwand? Absolut!

Denn der eigene Garten liefert nicht nur frische Lebensmittel in Bioqualität.

Er kann auch zum spannenden **Experimentierfeld** werden, auf dem man die unglaubliche Vielfalt der Gemüsewelt entdecken und fördern kann.

Wie das geht, zeigt die passionierte Gärtnerin Cynthia Nagel. In ihrem Buch stellt sie über **250 von ihr angebaute Gemüsepflanzen** in Text und Bild vor.

Neben einer spannenden Fülle an Gemüse, das in **bebilderten Porträts** und **praxisnahen Steckbriefen** vorgestellt wird, bietet dieses Buch:

Grundlagen zu den Themen **Selbstversorgung**
und nachhaltiges Gärtnern,

einen Überblick über Methoden zum **Haltbarmachen**
und Verarbeiten von Gemüse,

eine Auswahl alltagstauglicher **Rezepte**, mit denen es gelingt, die selbst angebauten Schätze in köstliche Gerichte zu verwandeln.

*Dieses umfassende Nachschlage- und Inspirationsbuch
ist ein Muss für alle, die Gemüse lieben.*

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-9870-9



9 783833 898709

€ 32,00 [D]

www.gu.de