



*Entdecken Sie die Vielfalt
alter Gemüsearten*

Beim Gang über den Markt entdeckt man immer wieder einmal Neues bzw. Unbekanntes und traut sich meist nicht so recht, das fremdartige Gemüse auszuprobieren. Dabei handelt es sich häufig um »alte« und in Vergessenheit geratene Gemüsearten, die durchaus kulinarische Überraschungen zu bieten haben.

Mit Steckrüben, auch Kohlrüben, Butterrüben oder Erdkohlrabi genannt, assoziieren noch heute Menschen der älteren Generation unangenehme Ereignisse wie Kriegs- und Hungerzeiten, in denen die Steckrübe, ehemals als Schweinefutter genutzt, vielerorts das einzige verfügbare Nahrungsmittel war. Dabei ist die kalorienarme Rübe ernährungsphysiologisch äußerst wertvoll. Sie kann geschält und roh als Salat gegessen oder gedünstet oder geschmort werden. Insbesondere die gelbfleischigen Sorten haben einen angenehm süßlichen Geschmack und eignen sich z.B. für leckeres Püree. Wählen Sie eher kleinere Exemplare, sie sind zarter und süßer als große Rüben. Das gilt auch für die Herbst- oder Stoppelrübe: lieber kleiner und dafür geschmackvoller. Die weißfleischige, runde Rübe, deren oberer, aus der Erde heraus schauender Teil meist grün oder rötlich ist, ist winterhart und schmeckt nach Frosteinwirkung noch zarter. Sie eignet sich für wärmende, gehaltvolle Eintöpfe oder als delikates Püree und kann auch roh als Salat verzehrt werden.

Klein und fein – Teltower Rübchen

Noch viel feiner im Geschmack sind die mild-süßen Teltower Rübchen, eine regionale Spezialität aus Brandenburg, wo sie ursprünglich auf sandigen Böden bei Teltow erstmalig angebaut wurden. Dort bilden die kleinen, gelblichen Rübchen



Bunte Sortenvielfalt: Probieren Sie doch einmal orange, gelbe, rote, violette und cremeweiße Möhren.

mit ihren deutlichen Längs- und Querrillen und den feinen Seitenwurzeln ihre typische pikante Note aus einer Mischung von Süße und leichter Schärfe aus. Auf schwereren, nährstoffreichen Böden hingegen schmecken die Rüben eher streng. Ausgesprochen gut kommt das besondere Aroma der Rübchen zur Geltung, wenn man sie in Butter und Zucker karamellisiert, anschließend mit Fleischbrühe ablöscht und dünstet – übrigens auch eine Brandenburger Spezialität. Eine echte Delikatesse ist auch die Kerbelrübe (Knolliger Kälberkopf, Knollenkerbel). Die 3 – 10 cm langen braunen Rübchen erinnern an kleine, kurze Karotten, schmecken gedünstet nach mehligem Kartoffeln und

Immer häufiger findet man Schwarzwurzeln wieder auf Wochenmärkten.

Maronen und werden umso würziger und aromatischer, je länger man sie lagert.

Karotte und Rote Rübe im ungewöhnlichen »Gewand«

Nicht vergessen werden sollten natürlich »alte Bekannte« aus dem Kreis der Rüben wie z.B. Karotte (Möhre, Gelbe Rübe) und Rote Rübe (Rote Bete, Rande). Probieren Sie doch einmal auch diese Rübenarten in Form seltener und alter Sorten aus, die sich insbesondere durch eine interessante Farbgebung hervortun. So z.B. *Albina Vereduna*, eine runde, weiße Rote Bete-Sorte oder *Burpees Golden*, eine Sorte, die runde, gelbfleischige Rüben bildet. Wer es lieber traditionell rot möchte, dem kann ich die Sorte *Bolivar* empfehlen; eine runde, gut lagerfähige Rote Bete, die außerdem wenig Nitrat anreichert. Um diesem Problem bei Rüben generell zu begegnen ist es ratsam, sie zum



Es lohnt sich, alte Gemüsearten wie Rote Bete oder Petersilienwurzel für die Küche zu entdecken.

Ernten morgens mit einer Grabegabel etwas anzuheben ohne die Wurzeln abzureißen und sie erst am Nachmittag endgültig aus der Erde zu nehmen, dann sind sie weniger nitrathaltig. Als – wahrscheinlich erstmalig im 16./17. Jhd. in den Niederlanden – aus der »Wilden Möhre« die uns heute bekannte Gelbe Rübe ausgelesen bzw. gezüchtet wurde, eroberte das süße und vitaminreiche Gemüse innerhalb kurzer Zeit die Gemüsebeete in ganz Europa und nahm dort den Platz anderer alter Wurzelgemüse ein. Schätzen auch Sie die gesunde Rübe, dann versuchen Sie neben der klassischen, orangefarbenen Karotte doch auch mal Sorten aus, die andere Farben in den Kochtopf bringen.

Kennen Sie Hammelmöhre und Haferwurzel?

Wie eine helle, weißfleischige Karotte sieht die Hammelmöhre aus, besser bekannt unter dem Namen Pastinake. Früher buchstäblich in »aller Munde« wurde auch dieses Gemüse mit der Verbreitung von Möhre und auch Kartoffel von unseren Tellern verdrängt. Dabei lässt sich die Pastinake vielfältig verarbeiten: gedünstet, gebraten, frittiert, in Eintopf, Suppe, Auf-

lauf oder auch roh kommt ihr süßlich-würziger, leicht nussiger Geschmack bestens zur Geltung. Bei früher Ernte schmecken die Pastinaken noch sehr mild; würziger werden sie nach dem ersten Frost. Einer großen Pastinake ähnelt die Petersilienwurzel. Sie wird meist zum Würzen von Suppen, Soßen oder Eintöpfen verwendet, doch lohnt es sich durchaus, auch diesem Wurzelgemüse nicht nur Nebenrollen in Ihrem Speiseplan zuzuweisen. Probieren Sie ein Püree aus Kartoffeln und Petersilienwurzeln (Verhältnis 1:3) z.B. als Beilage zum Rinderbraten – Sie werden begeistert sein! Während Möhre, Pastinake und Petersilienwurzel zur Familie der Doldenblütler zählen, gehört die ganz ähnlich aussehende Haferwurzel (Weißwurzel) einer anderen Pflanzenfamilie an, nämlich der der Korbblütler. Auch sie gleicht einer bleichen Karotte, bildet jedoch eine wunderschöne, violette Blüte, ähnlich der verwandten Schwarzwurzel. Im Gegensatz zu dieser kann bei der Haferwurzel das aufwändige Schalen jedoch entfallen; gut mit Wasser abbürsten ist ausreichend. Tragen Sie beim Ernten, Verarbeiten oder gegebenenfalls Schalen Gummihandschuhe, da der Saft die Hände färbt. Zubereitet wird die Haferwurzel

ähnlich wie die Schwarzwurzel; ihr süßlich-nussiger Geschmack erinnert angeblich etwas an Austern. Nach der Blüte bzw. im zweiten Standjahr eignen sich die Wurzeln nicht mehr zum Verzehr; sie werden dann holzig.

Es müssen nicht immer die größten Kartoffeln sein...

Nicht zuletzt sei auch an die gute alte Kartoffel erinnert, von der wir durchschnittlich ca. 50 kg pro Jahr und Person verzehren. Von den etwa 100 Kartoffelsorten, die es in Deutschland gibt, finden meist nur wenige den Weg in die Regale der Supermärkte. Sollten Ihnen daher auf Wochenmärkten oder bei regionalen Erzeugern violett-schalige oder rotfleischige Kartoffeln begegnen, so nutzen Sie die Gelegenheit zur Verkostung alter und ungewöhnlicher Sorten wie z.B. : *Vitelotte*, eine alte, fest kochende, lagerfähige »Trüffelkartoffel« mit blauer Schale und blauweißem Fleisch, *Salad Blue*, eine halb fest kochende Sorte mit blauer Schale und blauem Fleisch, *Reichskanzler*, eine mehlig, rotschalige, mittelspäte Sorte.

Text: Renate Hudak, Dipl. Ing. Gartenbau (FH); Fotos: © Ludmila/fotolia.de, © Floydine/fotolia.de, © Inga Nielsen/fotolia.de, © pilipphot/fotolia.de, © PhotoSG/fotolia.de &