

HOBBYTIP: Nr. 278

"Frisches Gemüse aus Omas Garten"

Von und mit Monika Pohl und Jean Pütz

Vorwort

Liebe Zuschauer!

"Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein." Dieser Satz stammt von Hippokrates (460 - 370 v. Chr.), dem berühmtesten Arzt der Antike, und er ist nach wie vor aktuell. Was könnte diesem Anspruch eher genügen als gesundes Gemüse und frische Kräuter? Sie sind reich an Vitaminen (vor allem Provitamin A, verschiedenen B-Vitaminen, Vitamin E und C), Mineralstoffen, Ballaststoffen und den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, die sich besonders günstig auf unsere Gesundheit auswirken. Es ist also nicht besonders schwer, seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Allerdings, der Appetit auf gesundes Gemüse wird einem in der Gemüseabteilung des Supermarktes leider immer häufiger verleidet: geschmacklose Wassersäcke statt aromatischer Tomaten, identisch aussehende Schlangengurken, eingeschweißt in Plastikfolie, polierte Zucchini und wächsern aussehende Paprika - dieses Einerlei kommt mir ganz ehrlich gesagt zum Halse heraus. Deshalb haben wir uns in der Hobbythek diesmal auf Altes besonnen - nicht, weil uns die Nostalgiewelle gepackt hätte, sondern weil wir beim Blick in Omas Garten viele interessante und äußerst schmackhafte "Bodenschätze" entdeckt haben: Pastinaken, Petersilienwurzeln, Mangold, Mairübchen, Portulak, Kerbel, Pimpinelle und vieles mehr. Es sind allesamt uralte Gemüse und Kräuter, die in den letzten Jahren oder Jahrzehnten etwas in Vergessenheit geraten sind. Das wollten wir ändern, und wir haben sogar einen echten Drei-Sterne-Koch für dieses Anliegen gewinnen können: Dieter Müller aus dem Schloßhotel Lerbach in Bergisch Gladbach. Der hat uns mit seinen exquisiten Rezepten bewiesen, daß man auch aus solch alten und fast sogar etwas altmodisch erscheinenden Gemüsesorten äußerst delikate und vor allem zeitgemäße Gerichte zubereiten kann. Im Vertrauen gesagt: Beim Steckrübeneintopf war ich äußerst skeptisch. Ich bin ja mit meinen mittlerweile 61 Jahren noch ein Vorkriegskind, das diesen "Arme-Leute-Eintopf" im Übermaß "genießen" konnte. Entsprechende Vorbehalte hatte ich gegen Dieter Müllers Rezept. Aber meine Bedenken wurden restlos ausgeräumt. Das, was Dieter Müller aus Steckrüben "zaubert", hat aber auch gar nichts mit dem zu tun, was uns früher Küchenchef "Hans Schmalhans" vorgesetzt hat. Das Rezept finden Sie weiter hinten. Ich bin sicher, daß sich Ihre eventuellen Vorurteile gegen Steckrüben und andere "olle Knollen" beim ersten Löffel in Wohlgefallen auflösen werden!

Ihr Jean Pütz

ALTES GEMÜSE FRISCH AUF DEN TISCH

Wir haben einen Streifzug durch Supermärkte, Gemüse- und Bioläden gemacht, um einmal festzustellen, welche traditionellen Gemüsesorten man überhaupt noch bekommt. Vieles, was wir schon auf ewig verloren glaubten, erfreut sich mittlerweile wieder wachsender Beliebtheit - die gute alte Steckrübe zum Beispiel, die manchen sicherlich noch an die Nachkriegszeit erinnert.

Neben diesen - man kann fast sagen - "alten Exoten" finden Sie aber auf den folgenden Seiten auch Gemüsesorten, die nie wirklich verschwunden waren, Rote Bete und Schwarzwurzeln zum Beispiel, an die sich die meisten aber einfach nicht herantrauen, weil ihnen die entsprechenden Kochkenntnisse fehlen. Das läßt sich ändern!

Pastinaken

Die weißen, oben bauchigen Pfahlwurzeln schmecken am besten, wenn sie etwa 20 cm groß und ungefähr 300 Gramm schwer sind. Größere und auch ältere Pastinaken sind meist holzig. Pastinaken schmecken recht süß, sie enthalten mehr Zucker als Möhren. Deshalb verarbeitete man sie früher sogar zu Marmelade und Wein. Neben dem Zucker enthalten sie viel Vitamin E und verschiedene Vitamine der B-Gruppe.

Zubereitung

Pastinaken sollten ihrer harten Schale wegen geschält werden. Danach kann man die Wurzeln zum Beispiel raspeln und mit ein wenig Zitrone und Gewürzen abgeschmeckt als Rohkost essen. Die geraspelten Pastinaken lassen sich aber auch als Gratin zubereiten. Dazu gart man sie ein paar Minuten lang in Butter, würzt sie mit Salz und Pfeffer, gibt einige Löffel Sahne dazu, streut evtl. Semmelbrösel darüber und überbackt das Ganze mit ein paar Butterflöckchen. Wie Mohrrüben können die Wurzeln aber auch gedünstet oder glasiert werden.

Petersilienwurzel

Wurzelpetersilie ist eine spezielle Petersilienart, die anders als die Blattpetersilie lange schlanke oder runde gedrungene Wurzeln ausbildet. Diese Wurzeln ähneln denen der Pastinake, sind aber kleiner und würziger. Heute sind Petersilienwurzeln in vielen Fertigsuppen oder Würzmischungen zu finden. Sie enthalten sehr viel Eiweiß und Vitamin B. Hinzu kommen die Mineralstoffe Kalium, Eisen und Calcium in ziemlich hohen Mengen.

Zubereitung

Petersilienwurzeln werden wie Pastinaken und Möhren gedünstet. Anschließend kann man sie zum Beispiel zu einem herzhaften Püree verarbeiten (z. B. zu Wild) oder wie Sellerie als Suppengemüse mitkochen. Besonders gut schmecken sie in herzhaften Eintopfgerichten.

Schwarzwurzeln

Ihren Namen hat die Schwarzwurzel von ihrer dunkelbraunen erdigen Schale. Innen ist die Wurzel weiß. Sie ist seit dem 16. Jahrhundert als Küchengemüse bekannt. Früher nannte man das Gemüse auch den "Spargel des kleinen Mannes", dabei übertrifft sie den Spargel bei der Nährstoffbilanz zum Teil um Längen: Schwarzwurzeln enthalten viermal soviel Kohlenhydrate wie Spargel - sind also sehr nahrhaft - und mehr als dreimal soviel Eisen und Calcium. Außerdem haben sie einen sehr hohen Vitamin-E-Gehalt, was bei Gemüse selten ist.

Zubereitung

Beim Einkauf sollte man darauf achten, daß die Schale nicht beschädigt ist oder die Wurzeln abgebrochen sind. Dann besteht nämlich die Gefahr, daß der milchige Saft ausgetreten und die Wurzel innerlich vertrocknet ist.

Schwarzwurzeln werden nach dem Schälen sofort in Zitronenwasser gelegt (1 - 2 Zitronen auf einen Liter Wasser), damit sie ihre weiße Farbe behalten. Man schneidet sie vor dem Kochen in Stücke und kocht sie wie Spargel - je nach Dicke der Stangen 10 - 15 Minuten. Sie schmecken zum Beispiel mit einer Bechamelsoße, aber auch einfach in Butter geschwenkt und mit gerösteten Semmelbröseln bestreut. Auf jeden Fall sollte man sie mit etwas Muskatnuß oder -blüte würzen.

Meerrettich, Kren

Die scharfe, zerriebene Wurzel des Meerrettichs wird in erster Linie als Gewürz und weniger als Gemüse gegessen. Sie hat einen scharfen, frischen Geschmack und paßt zu intensiv schmeckenden Gemüsesorten, Fleisch und vor allem Räucherfisch. Meerrettich enthält sehr viel Vitamin B und C. Dabei wird er nur noch von der Paprika, der Blatt Petersilie und verschiedenen Kohlsorten übertroffen. Außerdem ist er reich an Kohlenhydraten, Kalium und Calcium, an dem es vielen Menschen laut einer Statistik der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mangelt.

Zubereitung

Meerrettichwurzel schmeckt frisch wesentlich intensiver als konservierte Wurzelpaste, denn sie enthält sehr viel ätherisches Öl, das sich bei der Weiterverarbeitung und vor allem beim Garen schnell verflüchtigt. Unliebsamer Nebeneffekt ist, daß dies beim Reiben der Wurzel gemein in den Augen brennt. Nach dem Reiben gleich mit Zitronensaft beträufeln, damit das Gemüse nicht braun wird. Zusammen mit Sahne, Joghurt, Crème fraîche oder Apfelmus schmeckt Meerrettich als Dip zu Räucherfisch oder Gemüse (z.B. Schwarzwurzeln).

Sellerie

Vom Sellerie gibt es drei Varianten: den Schnittsellerie, den wir im Kräuterteil näher vorstellen, den Knollensellerie und den Staudensellerie. Staudensellerie bildet keine Knolle aus, sondern hohe, gerade Stiele, die man schält und gekocht oder roh in den Salat schneidet. Staudensellerie heißt auch Bleichsellerie, denn die Stengel werden durch festes

Zusammenbinden gebleicht. Mittlerweile gibt es aber auch schon Sorten, denen die hellgrüne Farbe angezüchtet worden ist. Leider sammelt Staudensellerie ziemlich viel Nitrat.

Zubereitung

Knollensellerie muß mit einem scharfen Messer sehr großzügig geschält werden, um alle Reste der schrumpfligen Schale zu entfernen. Damit er sich nicht verfärbt, sollte man die Stücke gleich nach dem Schälen in Zitronenwasser legen. Die Stangen des Staudensellerie schält man, indem man die Fasern von unten nach oben abzieht. Breite Stangen sollte man längs in Streifen schneiden. Knollensellerie wird vor allem als Suppengemüse verwendet. Es paßt gut zu Eintöpfen und klaren Fleisch- oder Gemüsesuppen. Besonders gesund und schmackhaft ist ein Rohkostsalat aus geraspeltetem Sellerie, leicht gerösteten, zerstoßeren Walnüssen, Kiwi, Pfirsich oder Ananas und einer Soße aus Zitronensaft und Crème fraîche oder Sahne, die mit Salz, Pfeffer, Curry, Honig und evtl. einigen Blättchen Minze abgeschmeckt wird.

Rote Bete

Rote Bete, auch Rote Rübe genannt, ist eng mit der Zuckerrübe und auch mit dem Mangold verwandt. Mangold war ursprünglich nichts anderes als das oberirdische Laub der unterirdischen Rüben. Allerdings bilden die heutigen Mangold-Sorten nur Blätter und keine Knollen aus.

Zubereitung

Rote Bete wird ungeschält als ganze Knolle gekocht. Man gibt sie in ungesalzenes, kochendes Wasser und läßt sie z. B. im Schnellkochtopf etwa eine halbe Stunde kochen. Die Bete ist gar, wenn sie sich beim Draufdrücken weich anfühlt. Anstechen sollte man sie nicht, denn dann blutet sie aus. Nach dem Kochen läßt sich die Haut wie bei Pellkartoffeln ganz leicht abziehen. Für Rote-Bete-Rohkost raspelt man die geschälten Knollen und vermischt sie mit kleingehackten Zwiebeln, einem ebenfalls geraspelten Apfel und gerösteten Nüssen. Der intensive Geschmack der Roten Bete läßt sich durch etwas Honig und einen säuerlichen Apfel mildern.

Steckrübe

Die Steckrübe ist zu Unrecht in Vergessenheit geraten. Nicht nur, daß sie eines der kalorienärmsten Gemüse ist und sehr viel gesundes Karotin enthält. Richtig zubereitet, schmeckt sie auch hervorragend. Am besten schmecken die jungen kleineren Exemplare mit einem Durchmesser zwischen 10 und 15 cm. Ihr Fleisch ist weißlich-gelb bis aprikosenfarben. Es schmeckt sehr fein und leicht süß.

Zubereitung

Steckrüben kann man roh (geraspelt) oder gegart essen. Nach dem Schälen wird das Fleisch in Scheiben oder kleine Würfel geschnitten und gedünstet. Steckrübenpürree schlägt man gut mit Butter oder Olivenöl auf und verfeinert es mit Crème fraîche oder auch einem winzigen

Schub Balsamessig. Die Würfel können auch in Butter geschmort und leicht gebräunt werden. Anschließend mit frischer Petersilie bestreuen. Steckrüben schmecken in Kombination mit Curry, Koriander und Früchten (Kiwi, Aprikose) auch gut zu Reisgerichten.

Mangold

Man unterscheidet Blatt- und Stengelmangold. Der Blattmangold hat recht schmale Blattstiele und große Blätter, der Stengelmangold dagegen breite Mittelrippen, die man wie Spargel kocht.

Mangold war bis Anfang des Jahrhunderts ein hochgeschätztes Gemüse, das man dem Spinat noch vorzog. Erhältlich ist er mit grünen und roten Stielen und Blattansätzen. Er enthält viel Calcium und Kalium. Beim Einkauf sollte man darauf achten, daß die Stengel nicht länger als 10 bis 15 cm sind, denn sonst schmecken sie bitter. Blattmangold sollte man auf jeden Fall recht bald verarbeiten. Die Blätter werden schnell welk, und das Gemüse verliert an Vitaminen.

Zubereitung

Blattmangold kann man wie Spinat dünsten, in Butter anschwitzen, blanchieren und dann als Pizzabelag oder Pfannkuchenfüllung verwenden. Dazu wird der Mittelstrunk des Blattes herausgeschnitten. Mangoldblätter sollte man in wenig Wasser dünsten, damit die Blätter nicht zerfallen. Die Blätter kann man gut als Kohlroulade zubereiten. Dazu wird der untere breite Teil des Mittelstiels pyramidenförmig herausgeschnitten, die Blätter einige Sekunden blanchiert und dann die Füllung auf den unteren Blatteil gegeben. Als Füllung eignet sich zum Beispiel eine Mischung aus Huhn, Knoblauch, Sellerie- und Pfirsichstückchen, gewürzt mit Curry und Koriander. Oder ganz konventionell mit gut gewürztem Hackfleisch. Die Rouladen können dann z. B. in Tomatensoße gar schmoren.

Stengelmangold schmeckt leicht nussig. Vor der Weiterverarbeitung sollte man die Fasern abziehen und die Stengel in Stücke schneiden. Sie werden etwa zehn Minuten im gut verschließbaren Topf gekocht und können dann beispielsweise mit Bechamelsauce, Kräuterquark oder gebräunter Butter serviert werden. Man kann sie aber auch mit einer Käsesauce im Backofen überbacken.

GEMÜSE IM MINIGARTEN

Vieles von dem, was unseren Großeltern noch schmeckte, können wir heute nicht mehr so ohne weiteres genießen, denn es ist schlichtweg nicht mehr erhältlich. Wir müssen es also selbst anbauen. Wir haben eine Reihe alter Tomaten, Knollen und Salate bzw. Blattgemüse ausgewählt, bei denen der Anbau selbst auf kleinstem Raum kein Problem ist. Damit erfreuen wir nicht nur unsere Geschmacksnerven, wir tun auch etwas für die Artenvielfalt, denn leider sind wir derzeit in Europa und vermutlich sogar weltweit auf dem besten Weg, diese Vielfalt heimischer Gemüse- und Obstsorten immer weiter abzubauen. Gemüse und Obst, das hier in Europa kommerziell angebaut und verkauft wird, muß nämlich für eine Stange Geld im EU-Sortenverzeichnis registriert werden. Die Zulassungsgebühr zahlen Züchter, die sich vom Anbau des Gemüses einen Profit versprechen. Nur: alte Landsorten eignen sich für den

kommerziellen Handel meist nicht. Und wenn niemand die Zulassung im Sortenkatalog beantragt und bezahlt, ist das Schicksal der Sorte besiegelt: Sie wird aus der Liste gestrichen und ist fortan mehr oder weniger illegal. Denn was nicht im EU Sortenkatalog aufgeführt ist, darf offiziell weder als Samen noch als Pflanze verkauft werden - selbst wenn das Gemüse bereits seit Jahrhunderten hier heimisch ist. Zwar ist eine Änderung dieser Regelung schon lange im Gespräch, doch bis zu einer EU-weiten Einigung kann es noch Jahre dauern. Wir haben jedoch einige kleine Züchter, Händler und Vereine gefunden, die den Erhalt der alten Kulturpflanzen zu ihrem Anliegen gemacht haben. Dort bekommen sie Samen von Gemüse-, Kräuter-, Obst und sogar Blumensorten, die vom Aussterben bedroht sind. Die Adressen finden Sie weiter hinten. Bevor Sie nun voller Tatendrang die Gartenhandschuhe überstreifen, noch einige Anbautips. Wir müssen uns hier aus Platzmangel auf das Wesentliche beschränken. Sehr viel ausführlicher ist die Anzucht und Kultivierung aller Arten von Balkon- und Gartenpflanzen im neuen Hobbythek-Buch "Traditionelle Gemüse und Kräuter" beschrieben.

Vom Samen zur Pflanze

Viele Gemüsesorten und vor allem Kräuter können gleich ins Freiland bzw. in den vorbereiteten Balkonkasten oder Kübel gesät werden. Nach wenigen Wochen zieht man einen Teil der Keimlinge aus, so daß die stärksten Pflänzchen genügend Platz zum Wachsen haben. Die nötigen Abstände sind auf den Samentütchen angegeben. Empfindlichere Sorten - zum Beispiel Tomaten - sollten im Haus vorkeimen. Als Keimgefäße eignen sich ausgediente Margarine Dosen, Obstschälchen oder Joghurtbecher, in die man nur unten ein Loch hineinbohren muß, damit das Wasser abfließt. Dorthinein können Sie die Samen streuen und das ganze dann mit Plastikfolie abdecken, bis sich die ersten Keimblätter zeigen. Stellen Sie diese Säuglingsstation auf die Fensterbank in die Sonne.

Als Anzuchterde empfehlen wir eine magere Mischung aus Sand und Kokossubstrat. Dieses Kokossubstrat besteht aus den feinen getrockneten Fasern der Kokosnuß, die in den Tropen in riesigen Mengen beim Schälen der Kokosnüsse entstehen und zu harten Briketts gepreßt werden. In der Patengemeinde der Hobbythek, in Legaspi auf den Philippinen, haben mittlerweile über 200 Menschen in der Produktion dieser Kokosbriketts und anderer Artikel und aus Kokosnußfasern Arbeit gefunden. Die Briketts sind also eine gute Einnahmequelle für die Menschen in den Tropen und außerdem ein nachwachsender Rohstoff - also umweltfreundlich.

Der Block wird in fünf bis sechs Litern lauwarmem Wasser aufgelöst und ergibt nach kräftigem Umrühren knapp zehn Liter Blumenerde. Sie bekommen die Briketts in Bau- und Gartenmärkten und natürlich in den Läden, die die in der Hobbythek vorgestellten Rohstoffe verkaufen.

Hobbythek-Anzuchterde

1 Teil Sand

2 Teile fertiggemischte Kokoserde

Vermischen Sie Sand und Kokoserde am besten in einem alten Eimer mit Litereinteilung, dann können Sie die Mengen besser bestimmen.

Pikieren

Bei manchen Pflanzen empfiehlt es sich, eine weitere Zwischenstation auf der Fensterbank einzulegen, bevor man sie auf den Balkon oder in den Garten stellt. Dazu werden die Keimlinge, nachdem sie den zweiten Blattansatz entwickelt haben, pikiert, d.h. sie werden aus der Erde gezogen und bekommen einen eigenen Topf. Mit Hilfe eines Zahnstochers lassen sich die Keimlinge "ausgraben" und umpflanzen, ohne Schäden anzurichten. Als Substrat für die Jungpflanzen empfehlen wir folgende Mischung:

2 Teile Blumenerde

1 Teil Kokossubstrat ohne zugesetzte Nährstoffe

1 Teil Sand

Nehmen Sie Blumenerde ohne Torf, denn der Abbau von Torf in Europa bringt große ökologische Probleme mit sich. Es sind bereits riesige Torfmoore trockengelegt worden, und die dort beheimateten Tiere und Pflanzen haben ihren Lebensraum auf ewig verloren. In dieser Erde können die Pflänzchen dann weiterwachsen, bis es ihnen im Topf zu eng wird und sie ins Freie können.

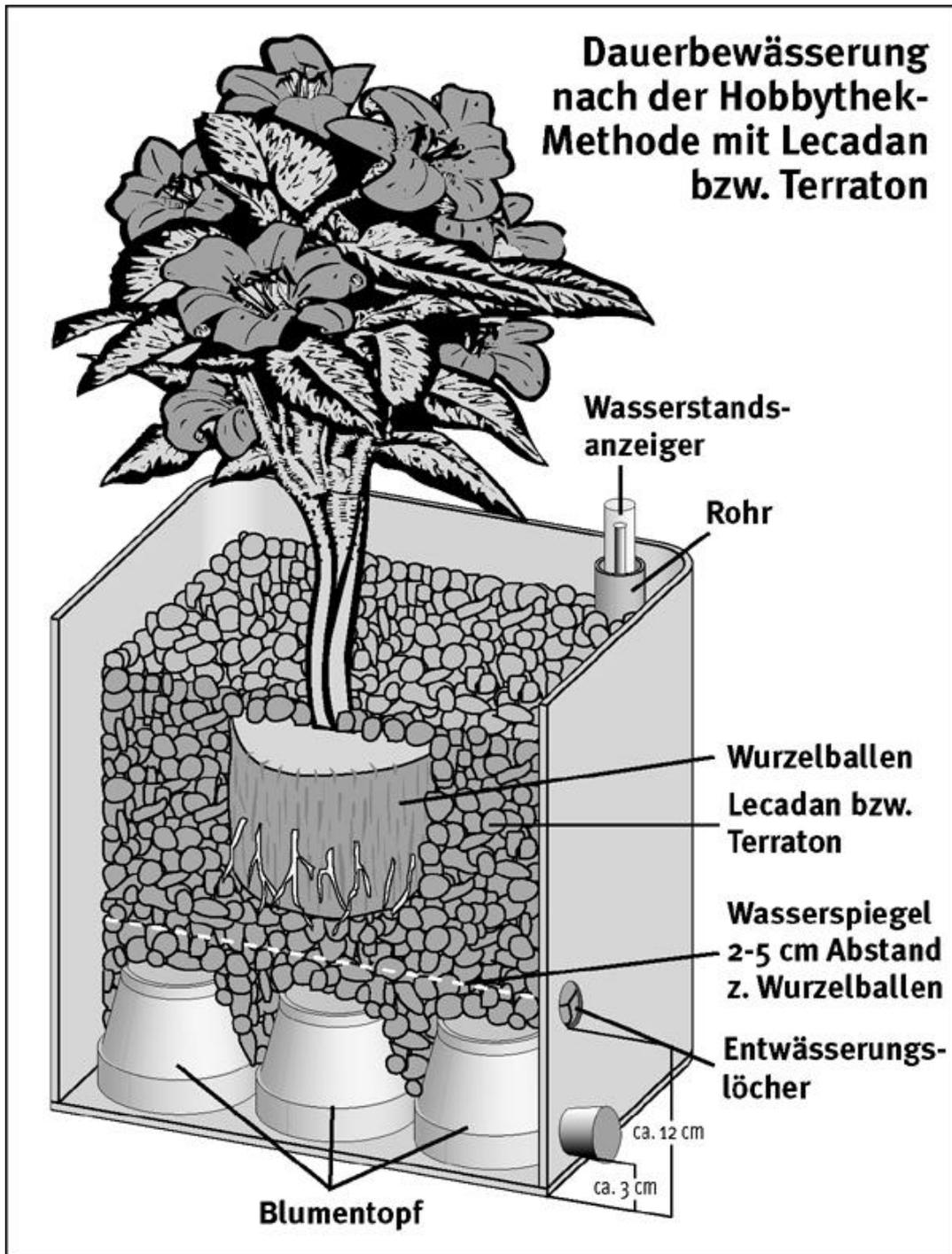
Erde oder Granulat?

Wem das regelmäßige Gießen zu aufwendig ist, der kann seine Pflanzen statt in Erde auch in Tongranulat pflanzen. Dabei handelt es sich nicht um Hydrokultur, sondern um kleine, nachträglich gebrochene Tonkügelchen, in die man die Pflanzen mitsamt ihres Erdballens hineinsetzen kann. Das Granulat speichert sehr gut Wasser, und die darin wachsenden Pflanzen brauchen nur alle paar Wochen gegossen zu werden. Man benötigt für dieses Granulat, das unter dem Namen Lecadan, MultiSubstrat oder Terraton erhältlich ist, einen wasserdichten Pflanzbehälter und einen Wasserstandsanzeiger, an dem man ablesen kann, wie groß das Wasserreservoir auf dem Topfboden noch ist. Bezugsquellen für Granulat und Zubehör finden Sie hinten im Hobbytip.

Wichtig ist, in die Seitenwand des Pflanzkübels, etwa acht bis zwölf Zentimeter oberhalb des Bodens, ein Loch zu bohren, damit überschüssiges Wasser abfließen kann. Der Wasserspiegel erreicht dadurch niemals den Erdballen, der dadurch vor Fäulnis geschützt ist.

Wenn Sie auf den Grund des Topfes umgedrehte Blumentöpfe stellen, vergrößern Sie die gespeicherte Wassermenge und sparen gleichzeitig Granulat.

Im Hobbythek-Buch "Garten und Balkon" ist sehr viel genauer beschrieben, wie man Pflanzen in diesem Tongranulat ansiedelt und wie man sich entsprechende Pflanzkübel leicht selbstbauen kann.



Tomaten frisch vom Balkon

Für den Anbau im Balkonkübel eignen sich am besten kleine Tomatensorten wie Kirschen- oder Birnentomaten. Im Garten oder in einem besonders großen Kübel sollten Sie es aber auch einmal mit Stabtomaten probieren, die allerdings gut und gerne anderthalb Meter hoch werden können.

Tomatenanbau

Tomaten brauchen viel Wasser, viel Sonne und müssen hin und wieder gedüngt werden. Wenn Sie die Tomaten in den Garten pflanzen wollen, ist es günstig, den Boden bereits im Herbst mit Kompost umzugraben und mit Horn-, Blut- oder Knochenmehl zu düngen. Dann eine Schicht Mulch (z.B. Rindenmulch) drüber, und der Winter kann kommen. Auf dem Balkon wachsen die Pflanzen auch in herkömmlicher Blumenerde oder Granulat, müssen dann aber während der Wachstumsphase alle zwei Wochen gedüngt werden - am besten mit den o.g. Düngemitteln.

Stabtomaten

Stabtomaten brauchen einen stützenden Stab oder ein Spalier, an dem sie befestigt werden. Wichtig ist außerdem, regelmäßig die sogenannten Achseltriebe - das sind Triebe, die im Winkel zwischen Hauptstiel und den Seitentrieben hervorsprossen - und ab August auch die oberen Blütentriebe abzukneifen, damit die ganze Kraft der Pflanze in die Ausbildung der Früchte geht.

Buschtomaten

Buschtomaten werden nicht angebunden, sondern wachsen niedrig, zum Teil auf dem Boden liegend. Deshalb deckt man diesen rund um die Pflanze zum Beispiel mit einer Schicht Rindenmulch ab. So wird verhindert, daß die Früchte später direkt auf dem feuchten Boden liegen und faulen.

Hochwachsende Tomatensorten

Gardener's Delight:

Eine klassische Stabtomate mit süßen, sehr saftigen Früchten, die etwas größer als Kirschtomaten sind und eine dünne Schale haben. Die beliebte Gartentomate taucht in alten Gartenbüchern auch unter dem Namen "Freude" und "Gärtners Wonne" auf.

Weißer Schönheit

Diese Sorte bildet wie der Name sagt, weiße Früchte aus. Sie sind ziemlich dick und gerippt. Das Besondere an ihnen ist der sehr geringe Säuregehalt. Sie schmecken deshalb milder als die meisten anderen Tomaten und sind bei Kindern sehr beliebt.

Schwarze Rindfleischtomate

Diese fast schwarze Sorte ist so gut wie ausgestorben. Die Ferme de Saint Marthe (siehe Anhang), die diese Sorte vertreibt, bezog die Samen ursprünglich vom Internationalen

Samenrettungsnetz in den USA und vermehrt sie seitdem selbst. Die Tomate bildet große Früchte aus, deren dunkelrote Farbe an Rindfleisch erinnert.

Kleinere Tomatensorten

Maiglöckchen

Längliche, etwa pflaumengroße Früchte mit einem kleinen Zipfel an der Unterseite, die sehr aromatisch - und am besten direkt vom Strauch schmecken. Die Pflanze ist sehr ertragreich und widerstandsfähig gegen Krankheiten. Da sie - wie die Weiße Schönheit - nicht im EU-Sortenkatalog vermerkt ist, kann das Saatgut nur bei der "Ferme de Sainte Marthe" (siehe Bezugsquellen) bestellt werden.

Birnentomaten

Eine Sorte, die sich gut als Zierde auf dem Balkon macht. Sie bildet kleine birnenförmige Früchte, die je nach Sorte entweder leuchtendrot oder gelb sind und zu den Cocktailtomaten zählen. Diese Buschtomaten werden vor allem in England und in Deutschland schon seit über hundert Jahren angebaut. Sie neigen etwas zum Platzen, was dem Geschmack aber keinen Abbruch tut.

Kirschentomaten

Die kleinen kirschgroßen Früchte sind auch als Cocktailtomaten bekannt und schmecken sehr aromatisch. Es gibt sie mit roten und gelben Früchten. Rote Früchte tragen zum Beispiel die Sorten "Lylia Cerisette" oder "Red Robin". Gelbe Früchte trägt zum Beispiel "Yellow Canary".

Salat und Blattgemüse

Für den Anbau im Topf oder Kübel eignen sich am besten kleine Pflücksalate, die nur Blätter und Stengel aber keine großen Köpfe ausbilden und deshalb recht eng beieinander stehen können. Außerdem wachsen Pflücksalate nach, wenn man nur die äußeren Blätter aberntet und das Salatherz stehen läßt. Salat ist recht anspruchslos, braucht aber ausreichend und vor allem regelmäßig Wasser. Er gedeiht am besten dort, wo er im Frühjahr und Herbst etwas Sonne abbekommt und im heißen Sommer etwas Schatten. Gesät wird im Herbst oder Frühjahr in Reihen mit 20 cm Abstand. Im Herbst gesäte Pflanzen können dann schon zeitig im Frühjahr geerntet werden. Zu den Pflücksalaten gehören z. B. Eichblattsalat und Lollo Rosso und Biondo.

Misticanza

Das ist eine Mischung unterschiedlicher Salatsorten, die in italienischen Bauergärten traditionell im bunten Durcheinander wachsen. Die jungen Blätter werden wie Pflücksalat

laufend geerntet. Dabei darf man nicht zu tief über dem Boden abschneiden, damit die Pflänzchen erneut austreiben können. Bestandteile dieser Samenmischung sind: Kopfsalat, Endiviensalat, Chicoree, Löwenzahn, Kerbel, Rauke, Senf und der seltene Krähenfußwegerich.

Rauke , Ölrauke, Rucola

Der absolute Modesalat, der in Italien wegen der explosionsartig gestiegenen Nachfrage mittlerweile in riesigen Monokulturen angebaut wird. Dabei ist nichts leichter, als ihn im heimischen Garten oder sogar auf dem Balkon anzusiedeln. Man sät im Frühjahr oder auch im Herbst gleich ins Freie. Nach etwa 40 Tagen, wenn die Blätter gut 7 cm lang sind, ist die Rauke erntereif.

Portulak, Postelein

Ein uraltes Gemüse, das bereits im 4. Jahrhundert vor Christus in Griechenland angebaut wurde. Portulak hat viel Vitamin C, und die saftigen Blätter und Stengel schmecken sehr erfrischend - leicht salzig und säuerlich. Am besten kommt das Aroma im Salat zur Geltung. Man kann Portulak zwar auch wie Spinat kochen, aber beim Erhitzen zerfällt er sehr schnell, und man braucht Unmengen, um zum Beispiel vier Personen satt zu bekommen. Gesät wird im späten Frühjahr oder Frühsommer, wenn die Temperaturen nicht mehr unter 10 Grad sinken, gleich an Ort und Stelle. Drei Wochen später können die 3 - 5 cm hohen Blätter geerntet werden. Winterportulak kann man auch im Herbst säen, er ist dann im zeitigen Frühjahr reif.

Löwenzahn

Die jungen Blätter lassen sich als Salat zubereiten, schmecken allerdings leicht bitter. Dies kann man etwas mildern, wenn man sie vor der Zubereitung eine Zeitlang ins Wasser legt und dann abspült. Es gibt aber auch Kulturformen mit milderem Geschmack. Noch zarter schmecken die Blätter, wenn Sie der jungen Pflanze ein Bleichgefäß überstülpen, beispielsweise einen Blumentopf. Für den Salat werden die jungen, hellen Blätter geerntet und wie Feldsalat verlesen. Zum Löwenzahnsalat schmecken gerösteter Speck und Weißbrotwürfel, in feine Stifte geschnittene Möhren und Zucchini, gewürfelter Käse und Grapefruit- oder Orangenspalten. Als Salatsoße paßt dazu eine Vinaigrette. Eine Delikatesse sind die noch geschlossenen Blütenknospen, die sogenannten Embryoblüten. Sie sitzen ganz unten zwischen den Blättern versteckt und können zwischen März und Mai geerntet werden. Man schwenkt sie bei kleiner Hitze ein paar Minuten lang in Butter, schmeckt sie mit Salz und Pfeffer ab und träufelt etwas Zitronensaft darüber. Schmeckt ein bißchen wie junger Rosenkohl.

Kapuzinerkresse

Kapuzinerkresse blüht gelb-orange, weiß, lachsfarben oder sogar dunkelrot und ist eine wunderbare und obendrein eßbare Alternative zu Geranien im Balkonkasten. In der Küche werden sowohl die jungen Blätter als auch die Blüten verwendet. Sie schmecken pfeffrig-süß und passen zu Salaten oder als "Tupferl" auf ein Brot mit Frischkäse. Die jungen,

geschlossenen Blütenknospen kann man außerdem in Essig einlegen und dann wie "Kapern" verzehren. Früher waren solche "deutschen" Kapern klassischer Bestandteil von Mixed Pickles. Die Samen keimen innerhalb von einer Woche. Man sollte sie in einem Topf auf der Fensterbank vorziehen und ab Mai ins Freie setzen.

Kleine Knollen für den Kasten

Zwei Arten von Speiserüben lassen sich wegen ihrer geringen Größe sehr gut selbst anbauen: Mairüben und Teltower Rübchen.

Mairüben

Sie werden ab März gesät und im Mai geerntet - daher der Name. Die etwa fünf Zentimeter großen runden Knollen haben ganz zartes, helles Fleisch. Man kann sie roh wie Radieschen essen oder vierteln und kurz in Butter dünsten. Der Geschmack erinnert etwas an jungen Kohlrabi. Man drückt immer drei Samenkörner in ein etwa ein Zentimeter tiefes Pflanzloch (10 cm Abstand) und läßt dann von den etwa 3 cm hohen Pflänzchen nur die kräftigsten stehen.

Das Laub der Mairübchen ist eine alte rheinische Spezialität. Man nennt es Stielmus oder Rübstiel. Traditionell kocht man es zusammen mit Kartoffeln in Fleischbrühe zu Brei und serviert diesen mit geräuchertem Speck oder fettem Schweinefleisch.

Teltower Rübchen

Das sind die nächstgrößeren Verwandten der Mairüben. Sie werden im Herbst geerntet und sind etwas länglich. Teltower Rübchen sind eine alte regionale Spezialität, die zuerst im Berliner Stadtteil Teltow angebaut wurde. Sie werden etwa 8 cm lang und 3 - 4 cm dick, schmecken würzig-süß und sind eine gute Beilage zu Fleisch. Teltower Rübchen kann man in Stücke geschnitten dünsten oder glasieren, aber auch gerieben als Rohkost verzehren.

Vom Nutzen der Kräuter

Kaum ein klassisches Küchenkraut, das nicht auch in der Heilkunde von Bedeutung war oder ist. Dafür sind neben den enthaltenen Vitaminen und Mineralstoffen vor allem Gerb-, Scharf- und Bitterstoffe und die ätherischen Öle der Kräuter verantwortlich, die einen Großteil des Geruchs und Geschmacks ausmachen. Sie regen insbesondere die Produktion von Verdauungssäften in Mund (Speichel), Magen, Leber, Galle und der Bauchspeicheldrüse an, wirken antibakteriell und infektionshemmend vor allem bei Magen/Darm-Beschwerden und regen z. T. die Durchblutung und damit den Kreislauf an.

Der Kräutergarten

Kräuter sind anspruchslos: Sie brauchen nur ausreichend Wasser und v.a. mindestens fünf Stunden Sonne am Tag. Nur wenige geben sich mit Halbschatten zufrieden, wie Petersilie und Minze, oder lieben ihn sogar, wie beispielsweise Waldmeister.

Kräuterregister :

Basilikum

In unserem Klima ist Basilikum nur bedingt im Freien zu kultivieren, denn es braucht viel Wärme und Wasser und einen geschützten Platz. Samen werden deshalb am besten im Haus vorgezogen oder frühestens ab Mai ins Freiland gesät. Basilikum paßt zu den meisten mediterranen Gerichten, vor allem zu Tomaten. Beides kann man gut nebeneinander pflanzen, auch auf dem Balkon. Regelmäßiges Ernten fördert das Breitenwachstum der Pflanze. Brechen Sie dazu immer die jungen Spitzen heraus, möglichst vor der Blüte im Juni/Juli, denn dann schmecken die Blätter am intensivsten.

Bohnenkraut

Bohnenkraut war schon in der Antike als Würzpflanze bekannt. Es paßt zu fast allen Hülsenfrüchten, aber auch zu Fisch und Fleisch und macht Schwerverdauliches bekömmlicher. Da es einen charakteristischen, sehr intensiven Geschmack hat, der auch beim Trocknen der Blätter erhalten bleibt, muß man es sparsam dosieren. Neben dem mehrjährigen Winterbohnenkraut gibt es ein einjähriges Sommerbohnenkraut mit einem etwas milderem Geschmack. Dieses wird zum Ernten ganz zurückgeschnitten und wächst mit etwas Glück zu einer zweiten Ernte heran. Vom mehrjährigen Winterbohnenkraut können das ganze Jahr über Blättchen geerntet und frisch verwendet werden.

Borretsch

Die jungen Blätter, die ausschließlich frisch verwendet werden, riechen und schmecken nach Gurken. Sie würzen Salate, helle Soßen und Essiggurken und sind auch zum Aromatisieren von Getränken (z.B. Bowle) geeignet. Borretsch paßt gut zu Brotaufstrichen aus Quark, Joghurt oder Frischkäse. Die leuchtend blauen Blüten des Borretsch sind ein schöner Anblick und eine beliebte Bienenweide. Borretsch braucht Platz, um sich auszudehnen, Da er eine lange Pfahlwurzel ausbildet, ist er als Topfpflanze nicht geeignet.

Dill

Zum Würzen verwendet man die fedrigen Blätter, die man den ganzen Sommer über ernten kann, aber auch die zerdrückten oder geriebenen Samenkapseln. Unzerrieben aromatisieren die Samenkapseln Kräuteressig (einige Blütendolden zwei Wochen im Essig ziehen lassen) und Essiggurken. Dill paßt zu Fisch und zu Gemüsegerichten und gibt dem Tsatsiki (Knoblauchjoghurt) die typische Note. Die Blätter dürfen nicht mitgekocht werden, sonst

verlieren sie ihr Aroma. Das gleiche passiert beim Trocknen, darum sollte man die Blättchen besser einfrieren. Dillsamen dagegen kann man ohne Probleme trocknen.

Estragon

Estragon ist ein klassisches Küchenkraut und paßt zu vielen Gerichten, zum Beispiel Eierspeisen, Spargel und Fisch. Geerntet werden die jungen Blätter und Triebspitzen. Sie sind unverzichtbarer Bestandteil vieler Saucen, vor allem der Sauce Béarnaise. Estragon ist neben Dill das zweite klassische Gewürz zum Einlegen von Essiggurken. Um Estragon-Essig herzustellen, gibt man ein bis zwei Zweige Estragon in den Essig und läßt diesen etwa 2 Wochen ziehen.

Kerbel

Kerbel enthält viel Vitamin C und Eisen, Eiweiß und Calcium in nennenswerter Menge. Man pflückt das aromatische Kraut, wenn es etwa 10 cm hoch ist, dann schmeckt es am besten. Die feinen Blätter dürfen nicht mitgekocht werden, sondern kommen kurz vor dem Servieren ins Essen. Kerbel paßt gut in Buttersaucen, Kräuterquark und Frischkäse und zu Tomaten. Man sät die Samen am besten in mehreren Etappen vom Frühling bis zum Herbst gleich ins Freiland.

Kresse

Die Gartenkresse ist eine völlig anspruchslose Pflanze: Sie gedeiht sogar in flachen Tonschalen auf einem nassen Papiertaschentuch oder in etwas Sand, und schon nach wenigen Tagen sind die Sämlinge erntereif. Sie können dann mit einer Schere abgeschnitten werden. Wenn man nicht zu tief abschneidet, wachsen die kleinen Stengel nach. Kresse enthält viele Mineralstoffe, zum Beispiel Calcium und Eisen, sowie Vitamine (A, B1, B2, B6 und C). Man verwendet die kleinen frischgepflückten, gut gewaschenen Blattstiele ausschließlich roh - zum Beispiel im Salat, in hellen Soßen oder als Brotaufstrich über Joghurt, Quark oder Frischkäse gestreut.

Liebstockel

Maggi-Kraut wird der Liebstockel auch genannt, denn sein Geschmack erinnert stark an das bekannte Suppengewürz. Seine frischen Blätter, die mitgekocht werden müssen, würzen Suppen, Eintöpfe oder Kartoffelgerichte, passen aber auch gut zu Fisch und Schinken. Frische Liebstockelblätter schmecken sehr intensiv und müssen sparsam dosiert werden. Liebstockel kann gut zwei Meter groß werden, eignet sich also nicht für den Blumentopf.

Löffelkraut

Löffelkraut enthält viel Vitamin C und kann das ganze Jahr über gepflückt werden - gerade im Winter also ein idealer Energielieferant. Verzehrt werden die bitter-salzigen Blätter meist roh als Salat, in der Regel kombiniert mit anderen Blattsalaten wie Rauke und Pflücksalat. Ihr

Geschmack erinnert an Kresse und Senf. Die Pflanze ist anspruchslos und winterhart, braucht allerdings gut feuchten Boden. Gesät wird im Frühjahr oder Spätsommer.

Majoran/ Oregano

Majoran und Oregano (Wilder Majoran) sind eng miteinander verwandt. Von beiden verwendet man die Blätter und jungen Triebspitzen, und zwar wegen ihres intensiven Geschmacks sparsam und nie zusammen. Majoran paßt gut zu Kartoffelgerichten - zum Beispiel Bratkartoffeln - und zu gebratenem Fleisch. Oregano wird vor allem in Nudel- und Tomatengerichten verwendet. Majoran kann und Oregano sollte immer mitgekocht werden, damit er sein Aroma voll entfalten kann. Majoran und Oregano lassen sich ohne großen Aromaverlust gut trocknen.

Pimpinelle

Pimpinelle oder Pimpernell ist ein wohlschmeckendes Küchengewürz aus Großmutterzeiten. Die kleinen frischen Blättchen schmecken ähnlich wie Borretsch nach Gurken und sind eine ausgezeichnete Würze für Salate, Suppen, Quark, Joghurt, Eierspeisen und Fisch, verleihen aber auch Erfrischungsgetränken, Bowlen oder Wein einen frischen kühlen Geschmack. Die Blätter müssen frisch verwendet werden, trocknen lassen sie sich nicht. Die Samen können ab März gleich ins Freie gestreut werden.

Rosmarin

Rosmarin würzt, sparsam dosiert, Nudelgerichte, Tomaten, Röstkartoffeln und Geflügel. Er paßt aber auch zu kräftigen Fleischsorten (z.B. Wild), zu gerösteten Nüssen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen. Am besten entfaltet sich sein Aroma, wenn er kurz vor Ende der Garzeit zugegeben wird und noch ein paar Minuten mitkochen kann. Am besten läßt er sich aus Stecklingen ziehen. Aus Samen gezogen, braucht er recht lange, um zu keimen und zu wachsen. Rosmarin sollte in kalten Wintern an einen kühlen Ort im Haus gestellt werden. Er ist frostempfindlich.

Salbei

Salbei paßt zu italienischen Pastagerichten, zu gebratenem Fleisch und Geflügel, zu Fisch und Soßen. Für eine hervorragende Pastasose braucht man nur eine Handvoll grob zerpfückter frischer Salbeiblätter in einer Mischung aus Olivenöl und Butter knusprig zu braten. Ernten kann man die frischen Blätter bis tief in den Herbst, ja zum Teil das ganze Jahr über. Man sät im zeitigen Frühjahr ins Anzuchtgefäß und pflanzt die Keimlinge später im Abstand von etwa 40 cm ins Freie.

Thymian

Thymian paßt zu vielen kräftigen Gerichten: gebratenem oder gegrilltem Fleisch, würzigen Suppen und Eintöpfen oder auch Kartoffeln. Man streut entweder die abgezupften kleinen Blättchen ins Essen, oder man bindet die ganzen Zweige zum Gewürzsträußchen zusammen

und hängt dieses zum Mitkochen in den Topf. Thymian sollte man nicht mit ähnlich intensiv schmeckenden Kräutern wie Majoran, Oregano und Salbei verwenden. Thymian kann direkt an Ort und Stelle in sandigen Boden gesät werden. Zur vollen Entwicklung braucht er allerdings zwei Jahre.

Waldmeister

Die frischen Blätter schmecken sehr fein und duftig und eignen sich hervorragend, um Sorbets und frische Getränke (z.B. Bowle oder Tee) zu würzen. Die getrockneten Blätter duften noch intensiver als die frische Pflanze nach Heu und Vanille. Waldmeister verträgt keine volle Sommersonne, dann bekommt er braune Blätter.

Ernte und Lagerung

Zu rechten Zeit ernten

Die meisten Kräuter schmecken frisch geerntet am besten. Dazu kneift man in der Regel die oberste Triebspitze, unterhalb des zweiten Blattpaares, aus der Pflanze heraus. Dieser junge Trieb und die kleinen Blätter schmecken nicht nur am zartesten, durch diese Erntemethode wird die Pflanze zudem angeregt, neue Blätter auszubilden. Und das kommt dem buschigen Wuchs zugute.

Kräuter, die als Wintervorrat getrocknet oder anderweitig konserviert werden sollen, erntet man kurz bevor die Blütenknospen aufbrechen, Dann ist der Gehalt an ätherischen Ölen und damit das Aroma am stärksten. Bevor Sie ihre Ernte nun trocknen, müssen Samen, Stengel, aber auch die Wurzeln gründlich abgespült und von Staub und evtl. anhaftenden Insekten befreit werden.

Trocknen

Langstielige Kräuter trocknen am besten kopfüber an einem trockenen Ort mit guter Belüftung aufgehängt - zum Beispiel auf dem Dachboden. Bevor sie in dunkle Gläser abgefüllt werden, streift man die Blätter von den Stengeln ab. Die Stengel werden nicht mitverwendet, weil sie oft noch einen Rest Feuchtigkeit enthalten und leicht schimmeln. Große Blätter trocknet man am besten auf Gittern oder Backrosten, die mit Küchenkrepp oder Gaze belegt sind. Sehr viel schneller geht das Trocknen in der Mikrowelle: Kleine Zweige, Triebspitzen und Blätter legt man auf Küchenkrepp in die Mikrowelle und trocknet sie auf höchster Stufe 20 Sekunden. So bleibt das Aroma besonders gut erhalten.

Einfrieren

Dabei bleibt das Aroma besser erhalten als beim Trocknen. Man friert nur die abgetrennten Blätter ein, der Stengel ist zu sperrig. Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch, die oft in der Küche gebraucht werden, sollte man im Eiswürfelbehälter portionsweise einfrieren. Füllen Sie dazu die Felder eines Eiswürfelbehälters mit kleingehackten Kräutern halbvoll, gießen

dann mit Wasser auf und stellen das Ganze zum Frieren ins Eisfach oder die Kühltruhe. Die gefrorenen Kräuterwürfel können Sie dann in einem verschließbaren Beutel im 3-Sterne-Eisfach des Kühlschranks oder der Tiefkühltruhe aufbewahren und bei Bedarf würfelweise den Speisen zugeben.

Der Starkoch und das Gemüse

Die folgenden Rezepte hat der Drei-Sterne-Koch Dieter Müller aus dem Schloßhotel Lerbach in Bergisch Gladbach für uns entwickelt. Die Vorliebe fürs Gemüse hat seine Großmutter in ihm geweckt, die sich zeitlebens vegetarisch ernährte:

Vorspeisen

Kerbelsuppe mit Hähnchenbrustwürfeln in Kräuterpanade

Für die Hähnchenbrustwürfel:

- 300 g Hähnchenbrust
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Toastbrotbrösel
- 1 Sträußchen Petersilie
- 6 Rosmarinnadeln
- 1/2 TL. frische Thymianblättchen
- 1 großes Ei
- 30 g Mehl
- Butaris oder Olivenöl zum Braten

Hähnchenbrüste grob würfeln, salzen, pfeffern. Brotbrösel mit Kräuter mixen, Ei mit einer Prise Salz verrühren. Fleisch nacheinander in Mehl, Eimasse und der Kräuterpanade wenden. Vor dem Servieren ca. drei Minuten knusprig braten.

Für die Suppe

- 100 g Kerbel
- 1 Sträußchen Petersilie
- 80 g Butter

150 g geschälte, gewürfelte Kartoffeln

1 EL Zwiebelwürfel

100 ml Weißwein

1/2 l Fleischbrühe

300 ml Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Hälfte des Korbels und der Petersilie waschen, schleudern, mit weicher Butter mixen und pürieren und anschließend kaltstellen. Zwiebeln und Kartoffeln in Butter schwenken. Die restlichen, geschnittenen Kräuter, Brühe, Sahne und Wein zugeben und 15 Min. köcheln lassen. Dann die Suppe mixen, passieren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuterbutter unterrühren (Pürierstab). Suppe in tiefe Teller füllen, Hähnchenwürfel zugeben und mit Sahnehäubchen und einem Korbblatt garnieren.

Steckrübensuppe mit Schweinebäckchen

4 gepökelte Schweinebäckchen (beim Metzger bestellen)

1 kleine geschälte, mit Lorbeerblatt und 2 Nelken gespickte Zwiebel

1 Steckrübe (ca. 600 g)

20 g Butter

6 cl Weißwein

* 1 Fleischbrühe

300 ml Sahne

1 Zweigchen Thymian

1 Msp Safranpulver

Salz und Pfeffer

Schweinebäckchen gut mit heißem Wasser bedecken, mit einer Prise Salz und der gespickten Zwiebel bei kleiner Hitze weichkochen (30 – 40 Minuten). Mit einem scharfen Messer das Äußere von der Steckrübe ca. drei Millimeter rundum abschneiden. Ein Viertel der Steckrübe in kleine Würfel schneiden und als Einlage beiseite stellen. Den Rest der Steckrüben kleinschneiden, in heißer Butter ca. eine Minute schwenken. Mit Wein, Brühe, Sahne und Thymianzweigchen bedecken und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach Thymian entfernen und die Suppe im Mixer sehr fein pürieren. In einen Topf passieren, die Steckrübenwürfel dazugeben, nochmals bei geringer Hitze vier Minuten köcheln lassen und mit Safran, Salz und

Pfeffer fein abschmecken. Heiße Schweinebacken portionieren, auf tiefe Teller verteilen, Suppe dazugeben, nach Wunsch mit feingeschnittenem Schnittlauch oder Blattpetersilie garnieren und schnell servieren. Statt der Schweinebacken können auch Debreziner Würstchen oder grobe Rauchwurst verwendet werden.

Blutwurstravioli mit Apfelmeerrettich auf Rübstielt Gemüse mit Portweinsauce

Für das Gemüse

400 g Rübstiel

1 EL Schalottenwürfel

30 g Butter

1 TL Mehl

1/8 l Sahne

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rübstiel waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Schalottenwürfel in heißer Butter schwenken, das Mehl zugeben, gut verrühren und die Sahne angießen. Unter Rühren dickflüssig einkochen, Rübstiel zugeben und ca. fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer fein abschmecken und warm halten.

Für den Apfelmeerrettich

1 großer säuerlicher Apfel

1 TL geriebener Meerrettich

1 TL Honig

1 Msp Vitamin-C-Pulver (Ascorbinsäure)

Apfel grob reiben und schnell mit Meerrettich, Honig und Vitamin C vermischen und in ein Weckglas geben, verschließen, kühl stellen.

Für den Nudelteig:

1 Ei

3 Eigelb

1/2 TL Distelöl

1 Prise Salz

200 g Mehl

Ei, Eigelb, Öl und Salz mit Schneebesen gut verrühren. Nach und nach Mehl dazu sieben und gut verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst. Zur Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten kühl stellen.

Für die Blutwurstravioli

4 Scheiben Blutwurst à 50 g

100 g Nudelteig

1 Eigelb

1 EL Milch

Eigelb und Milch mischen, Nudelteig sehr dünn ausrollen, Wurstscheiben daraufgeben und schnell mit dem Nudelteig (mit Eigelb-Milch-Mischung eingepinselt) bedecken. Gut andrücken und mit Nudelroller in Form schneiden. Eine Kasserolle mit Wasser, einer Prise Salz und einem EL Olivenöl zum Kochen bringen. Ravioli hineingeben und abgedeckt auf kleiner Flamme drei Minuten köcheln lassen.

Für die Sauce

100 ml Rotwein

80 ml roter Portwein

1 Thymianzweig

1/4 l Geflügel- oder Kalbsfond

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rot- und Portwein mit dem Thymianzweig gut einkochen (im offenen Topf), Fond zugeben und auf die Hälfte einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefe Teller nacheinander Rübstiél, Sauce und Ravioli geben. Einen TL Apfelmeerrettich aufsetzen.

Hauptgerichte

Steinbuttfilet mit Staudensellerieschuppen auf Safran-Estragonfumet

4 Stangen Staudensellerie, grün

4 Steinbuttfilets à 100 g

2 EL Selleriemousse od. Frischkäse

1/4 l Fischfond

6 cl Weißwein

50 g kalte Butterwürfel

10 Safranfäden

4 EL feine Tomatenwürfelchen

1 EL fein geschnittene Estragonblätter

Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

1/2 TL Speisestärke in

1 EL Weißwein eingerührt

Die Selleriestangen in ca. 1,5 Millimeter dünne Scheibchen schneiden (Aufschnittmaschine), 30 Sekunden kochen und schnell in Eiswasser abschrecken, damit sie die Farbe behalten. Fisch mit Salz und Zitrone würzen, die Oberfläche dünn mit Selleriemousse oder Frischkäse bestreichen und die Selleriescheibchen wie Fischschuppen auflegen. Den Fischfond mit dem Wein auf 100 ml einkochen, Butterwürfel und Safranfäden einrühren. Tomatenwürfel und Estragon zugeben, salzen, pfeffern. Fisch in eine gebutterte Pfanne legen, etwas Weißwein mit eingerührter Stärke und Fischfond zugeben. Im Backofen (190° C) acht Minuten garen. Zum Servieren die Sauce auf Teller verteilen, Fischfilets auflegen, mit warmem Weißbrot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln servieren.

Alternativ kann man auch Glatbutt oder Zanderfilet verwenden.

Schweineleiterle mit Wirsing und Bubenspitze

Für Schweineleiterle:

2 kg Schweineleiterle (Spare Ribs, geschnittene Schweinebrust mit Knochen)

2 EL flüssiger Honig

2 EL Paprikapulver edelsüß

2 EL Balsamico-Essig

2 Knoblauchzehen

2 -3 EL Sojasauce

Weißer Pfeffer aus der Mühle

Vom Fleisch 6-8 cm breite Rippenstücke schneiden. Den Honig mit Paprika, Essig, zerdrücktem Knoblauch, Sojasauce und Pfeffer verrühren. Das Fleisch damit bepinseln und einige Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren im Backofen (200° C) knusprig braten.

Für die Bubenspitze

400g mehligkochende Kartoffeln

2 EL Mehl

1/2 EL Stärkemehl

2 Eigelb

Salz, Muskatnuß, Mehl zum Ausrollen

1 EL kaltgepreßtes Öl

20 g Butter

Kartoffeln schälen, vierteln und weichkochen. Abgießen und trockendampfen lassen. Fein pürieren, mit Mehl, Stärke und Eigelb mischen. Würzen und die Masse fingerdick auf bemehlter Fläche ausrollen. In 5 cm lange Stücke teilen und diese zu Würstchen rollen, deren Enden spitz zulaufen. Diese auf ein bemehltes Pergament legen und mit dem Papier in kochendes Salzwasser geben. Wenn die Spitzle an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit Öl beträufeln, damit sie nicht zusammenkleben. Vor dem Servieren in Butter braten.

Für das Gemüse

1 kleiner Wirsing

30 g. gewürfelter Speck

1 gewürfelte Schalotte

1/4 l Sahne (30 % Fett)

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Wirsing vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Speck mit Zwiebeln anbraten, die Wirsingstreifen zugeben. Sahne angießen und zugedeckt 12 Minuten garen, abschmecken. Zum Servieren den Wirsing auf den Tellern verteilen, Bubenspitze darauf anrichten und mit Fleisch umlegen.

Dessert

Waldmeisterkaltschale mit Erdbeeren

1 kg reife Erdbeeren

1 Sträußchen frischen Waldmeister

6 cl Apfelsaft

3 EL Zucker

300 ml Sekt

Erdbeeren putzen, waschen und ca. 400 Gramm davon vierteln und in Schälchen verteilen. Blättchen vom Waldmeister auf Küchentrepp legen und 20 Sekunden auf höchster Stufe in der Mikrowelle trocknen. Dadurch wird das Aroma intensiver. Den Apfelsaft erhitzen, etwas Waldmeister hineingeben, und abkühlen lassen. Die restlichen Erdbeeren mit Zucker fein mixen, passieren und Sekt dazugeben. Vorsichtig verrühren und über die verteilten Erdbeerstücke gießen. Mit Fruchtsorbet oder Vanilleeis servieren.

Saisonkalender

In diesen Monaten ist Gemüse aus heimischem Freilandanbau erhältlich. Regionale und wetterbedingte Schwankungen sind dabei möglich.

Blumenkohl:	Mai bis November
Brokkoli:	Juli bis Oktober
Kohlrabi:	Juni bis Oktober
Knoblauch:	Januar bis Dezember
Grünkohl:	November bis Februar
Kürbis:	August bis Februar
Mangold:	Juni bis Oktober
Meerrettich:	Oktober bis März
Pastinaken:	Oktober bis April
Petersilienwurzeln:	Oktober bis März

Porree:	August bis März
Rettich:	Juni bis Februar
Rosenkohl:	September bis Februar
Rote Bete:	September bis März
Rübstiel:	April bis Juni und September bis Oktober
Schwarzwurzeln:	November bis März
Sellerie:	Juni bis März
Spinat:	März bis Mai und September bis Oktober
Spitzkohl:	Mai bis August
Steckrübe:	Oktober bis März
Rotkohl:	Juni bis März
Weißkohl:	Juni bis März
Wirsing:	Juni bis März
Zwiebeln:	Januar bis Dezember

Bezugsquellennachweis

Dauerbewässerung

Die Tongranulate Terraton und Lecadan, neuerdings Multisubstrat genannt, sowie die in der Sendung gezeigten Gefäße des Terraponic-Systems erhalten Sie im gut sortierten Gartenfachhandel. Bezugsquellen können Sie über die Hersteller erfragen:

Lecadan / Multisubstrat

Fibo ExClay Deutschland GmbH, Rahdener Straße 1, D-21769 Lamstedt, Tel.: 069/5400400

Terraton und Terraponic-Pflanzgefäße für Dauerbewässerung

Leni-Hydrokultur, Gebr. Lenz GmbH, Gewerbegebiet "am Schlöten", 51702 Bergneustadt, Tel: 02261/4099-0, Fax: 02261/4099-50

Saatgut alter Sorten

Im Anschluß finden Sie eine Auswahl von Bezugsquellen, bei denen Sie Saatgut oder Jungpflanzen der in der Hobbythek vorgestellten Kräuter- und Gemüsesorten erhalten können.

Firma Küchengarten, Reinhold Krämer, Postfach 1511, 73505 Schwäbisch Gmünd, Tel.: 07171/928712, Fax: 07171/928714.

Preiswertes Saatgut von etwa 250 alten und seltenen Gemüse-, Kräuter- und Blumensorten. Der mit zahlreichen nützlichen Anbautips, Histörchen und einem Rezeptteil ausgestattete Katalog kostet fünf Mark.

Ferme de Saint Marthe, Ulla Grall, Bäreneck 4/Efeuhaus, 55288 Armsheim, Tel.: 06734/960013 od. 960379, Fax: 06734/960014

Saatgut aus kontrolliert biologischem Anbau von der französischen Ferme de Sainte Marthe, die sich speziell dem Erhalt alter Sorten und Raritäten widmet. Schwerpunkt Tomaten und Kürbisse, aber auch ein großes Angebot anderer Gemüsesorten, Kräuter und Blumen.

Dreschflügel, Föckinghauser Weg 9, 49324 Melle, Tel.: 05422/8994, Fax: 05422/8764

Saatgut aus kontrolliert biologischem Anbau mit Schwerpunkt Gemüse. Es werden aber auch Kräuter, Blumen und andere Kulturpflanzen angeboten. Dreschflügel ist ein Zusammenschluß mehrerer Biobetriebe, die eigenes Saatgut vermehren und im gemeinsamen Katalog anbieten. Dieser kostet fünf Mark. Das Saatgut wird nur bis Ende Juni jeden Jahres vertrieben.

Kräuterei Lützel, Gabriele Lauber, Im Stillen Winkel 5, 57271 Hilchenbach-Lützel, Tel.: 02733/3846, Fax: 02733/12679

Kräutergärtnerei im Siegerland, die Jungpflanzen von ca 250 Kräutersorten aus kontrolliert biologischem Anbau (Bioland) anbietet - neben klassischen Küchen- und Heilkräutern auch seltene und "exotische" Varietäten. Die Kräuterei führt außerdem Kräuterseminare durch. Sie ist von April bis November geöffnet.

Arche Noah, Gesellschaft zur Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt und deren Entwicklung, Obere Straße 40, A-3553 Schloß Schiltern, 0043/2734/8626.

Gemeinnütziger Verein in Österreich, der Saatgut von 6000 alten und seltenen Kulturpflanzen anbietet: Gemüse, Kräuter, Getreide, Bauerngartenblumen und Färberpflanzen. Im Verein sind über 100 (Hobby-)Gärtner zusammengeschlossen, die ihr Saatgut im umfangreichen Arche Noah-Katalog anbieten.