

A collection of various root vegetables, including radishes, carrots, and turnips, scattered on a blue wooden surface. The radishes are small and round with pinkish-red skin and white interiors. The carrots are long and orange. The turnips are larger and more rounded, with some showing dark spots. The background is a blue wooden surface with some soil scattered around the vegetables.

# Gemüseraritäten

... alte, vergessene Klassiker  
und neuentdeckte Exoten

2015





# 2015

# Gemüseraritäten

... alte, vergessene Klassiker  
und neuentdeckte Exoten

Wir, die Gartengruppe, sammeln seit 12 Jahren vielfältigste Erfahrungen im Garten, lernen neue Gemüse- und Kräuterarten kennen, unterschiedliche Verwendungsmöglichkeiten, allerlei gärtnerische Methoden – und tauschen uns über all das laufend aus. Unser Ziel ist es, Erfahrungen und Wissen zu sammeln und zu dokumentieren, um es an Interessierte weiterzugeben. Hierfür ist dieser Kalender ein passendes Medium. Er vermittelt Wissen auf eine anschauliche, unterhaltsame und nicht zu didaktische Art, eignet sich als Geschenk und wirbt für unseren Garten. Vielleicht haben auch Sie Interesse bekommen, im Garten mitzumachen?

Für das Jahr 2015 wählten wir das Thema „Gemüseraritäten“  
... alte, vergessene Klassiker und neuentdeckte Exoten.

In letzter Zeit kann man ein allgemein zunehmendes Interesse an der Wiederentdeckung der vergessenen Gemüseklassiker beobachten, was erfreulich ist, auch wenn dieses Interesse bisweilen „nur“ einem nostalgischen Gefühl für die gute, alte Zeit entspringen mag. Für uns Gärtnerinnen und Gärtner zählen mitunter ganz praktische Aspekte dieser „alten Wilden“, besonders in einem verregneten Sommer wie diesem, in dem sich Gemüsesorten, die ihrer ursprünglichen Wildform noch nahe stehen, als nahezu schneckenresistent erweisen. Darüber hinaus bekommen wir durch die Beschäftigung mit den alten Arten und Sorten auch ein neues Verständnis für die Bemühungen und – positiven wie problematischen – Ergebnisse der modernen Gemüsezücht. Wobei – was bedeuten in diesem Zusammenhang schon Begriffe wie „alt“ und „modern“? Seit Jahrtausenden, seit der Mensch begonnen hat, Pflanzen zu Ernährungszwecken zu kultivieren, ist ein Prozess von Auslese und Zucht im Gange, in dessen Verlauf ständig neue Sorten mit „verbesserten“ Eigenschaften entstanden und alte Sorten verschwanden. Bei der Suche nach der Urform einer Gemüseart stellt man nicht selten fest, dass die ursprüngliche Wildform (beispielsweise der Ackerbohne) nicht bekannt ist, weil sie vermutlich ausgestorben ist – lange bevor jemand auf die Idee kam, Gartenwissen zu dokumentieren.

Die Arbeit am Kalender vertieft den Austausch und die Diskussion unter uns Gärtnerinnen und Gärtnern. Die Ergebnisse – Pflanzenportraits mit interessanten Informationen zu Geschichte, Anbau und Verwendung der Arten – werden auch im Garten ausgestellt, wo sie Besucher und Besucherinnen einladen, sich zu informieren und mit uns ins Gespräch zu kommen.

Wir hoffen, dass Ihnen dieser Kalender genauso gut gefällt wie unser Bohnenkalender und wünschen Ihnen und Euch allen Appetit auf die Auswahl unserer Raritäten und ein glückliches Jahr 2015.

Bruno Bäcker, Andrea Bertele, Konrad Bucher,  
Gabi Horn, Christine & Ulrich Leyermann



**Ökologisches  
Bildungszentrum  
München**



Kalendertermine des ÖBZ sind mit \* gekennzeichnet.

Herausgeber:

**Münchner Umwelt-Zentrum e.V.  
im Ökologischen Bildungszentrum**  
Englschalkinger Straße 166, 81927 München  
Tel.: 089/939489-60, Internet: [www.oebz.de](http://www.oebz.de)

Layout & Grafik: [www.4mediafactory.com](http://www.4mediafactory.com)

SCHUTZGEBÜHR: 5,00 EURO

© September 2014. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Vewertung, Vielfältigung oder Speicherung bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Copyrightinhaber und dem Herausgeber. Haftungshinweis: Dieser Kalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Obwohl er mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt wurde, kann keine Haftung für die inhaltliche Richtigkeit übernommen werden. Für den Inhalt aufgeführter Zitate, Querverweise und Auszüge sind ausschließlich deren Urheber verantwortlich.



# Januar

Der Topinambur



Do	Neujahr	1
Fr		2
Sa		3
So		4
Mo		5
Di	Hellige Drei Könige	6
Mi		7
Do		8
Fr		9
Sa		10
So	Sonntagscafé mit Kinderaktion*	11
Mo		12
Di		13
Mi		14
Do		15
Fr		16
Sa		17
So		18
Mo		19
Di		20
Mi		21
Do		22
Fr		23
Sa		24
So		25
Mo		26
Di		27
Mi		28
Do		29
Fr		30
Sa		31



# Der Topinambur

## **Helianthus tuberosus**

### **Familie der Korbblütler (Asteraceae)**

**Weitere Bezeichnungen:** Erdbirne, Erdsonnenblume, Erdtrüffel, Ewigkeitskartoffel, Indianerknolle, Kleine Sonnenblume, Knollensonnenblume, Rosskartoffel, Schnapskartoffel, Sonnenblumenartischocke, Jerusalem-Artischocke

### **Beschreibung**

Topinambur zählt zur selben Gattung wie die Sonnenblume und hat eine ähnliche, wenn auch viel kleinere Korbblüte mit gelben Blütenblättern. Die mehrjährige, krautige Pflanze wächst verzweigt und wird 3 bis 4 m hoch. Der oberirdische Trieb stirbt im Herbst ab, die winterharte Knolle überdauert im Boden. Es gibt verschiedene Sorten, die sich unter anderem in der Vegetationsdauer, vor allem aber in der Farbe der Knolle unterscheiden. Die Farbpalette reicht von weiß über beige-braun bis zu rosa-violett.

### **Herkunft und Geschichtliches**

Der Ursprung von Topinambur wird in Mexiko vermutet. Als Nutzpflanze der Indianer war er aber schon früh in Nord- und Mittelamerika verbreitet. Nach Europa kam die Pflanze 1610. Nachdem die Knolle während einer Hungersnot in Kanada französischen Auswanderern das Leben gerettet hatte, schickten sie einige Knollen in die Heimat. In Paris wurde die „Indianerkartoffel“ nach dem brasilianischen Indianerstamm Tupinambá, der zufällig gerade zu Besuch war, „topinambour“ benannt. In Europa, vor allem in Frankreich, genoss sie große Popularität. Mitte des 18. Jh. wurde die süßlich schmeckende Knolle weitgehend von der ergiebigeren Kartoffel verdrängt und nur noch als Viehfutter verwendet. Seit einiger Zeit entdeckt man sie wieder in unserer Küche.

### **Anbau**

Topinambur wird vegetativ über Knollen vermehrt, schon Bruchstücke davon treiben neu aus. Die Knollen werden im Frühjahr gepflanzt und wachsen problemlos über den Sommer. Der Hauptzuwachs der Knollen erfolgt von Juli bis Oktober. Geerntet wird von November bis März/April, wenn der Boden frostfrei ist. Man kann aber auch früher ernten, wir hatten schon im September große Knollen. Die im Boden verbleibenden Knollen treiben im Frühjahr neu aus. Es ist von Vorteil, wenn viel geerntet wird, da der Bewuchs dann dünner ist, was zu kräftigeren Pflanzen und größeren Knollen führt. Topinambur ist wuchsstark und ausbreitungsfreudig, in einem gemischten Gemüsebeet wird er dominant. Im Spätsommer ist er mehltauanfällig, ansonsten werden ihm nur Mäuse und Wühlmause gefährlich. Topinambur ist ein sehr dekoratives Gewächs, das man im Garten in eine Ecke pflanzen kann und das ohne viel Mühe reiche Ernte erzielt. Nur aufpassen und viel ernten und nicht die Kontrolle verlieren.



### **Verwendung**

Topinambur kann sehr vielseitig verwendet werden, in Rohkostsalaten, Suppen und Eintöpfen, in Desserts und Kuchen. Wir mögen ihn sehr gerne in dünne Scheiben geschnitten in reichlich Öl kurz in der Pfanne angebraten. Sein nussig-süßlicher Geschmack ist unverkennbar. Durch seinen Inhaltsstoff Inulin ist er für Diabeteserkrankte ein wertvolles Gemüse. Es ist allerdings wichtig zu wissen, dass er aufgrund des Inulins bei manchen Menschen Verdauungsbeschwerden verursacht. Nach unserer Erfahrung vermindert sich die Empfindlichkeit bei vielen durch regelmäßigen Verzehr.

Wir haben einige Rezepte ausprobiert und in einer Broschüre gesammelt, die übers ÖBZ-Büro erhältlich ist.

Auf dem ÖBZ-Gelände wächst Topinambur übrigens im Themengarten „Nachwachsende Rohstoffe“ als Energiepflanze.





# Februar

Die Zuckerwurzel

So	1
Mo	2
Di	3
Mi	4
Do	5
Fr	6
Sa	7
So	8
Sonntagscafé mit Kinderaktion*	
Mo	9
Di	10
Mi	11
Do	12
Fr	13
Sa	14
Valentinstag	
So	15
Mo	16
Rosenmontag	
Di	17
Fasching	
Mi	18
Aschermittwoch	
Do	19
Fr	20
Sa	21
So	22
Saatgutfestival*	
Mo	23
Di	24
Mi	25
Do	26
Fr	27
Sa	28





# Die Zuckerwurzel

**Sium sisarum**

**Familie der Doldenblütler (Apiaceae)**

**Weitere Bezeichnungen:** Gierlen, Görlin, Zuckerwurz, Süßwurz, Zuckermerk

## Beschreibung

Die Zuckerwurzel ist eine mehrjährige, winterharte Staude, die bis zu 2 m hoch wird und wie andere verwandte Doldenblütler (z. B. Giersch, Wiesenkerbel, wilde Möhre) im Sommer in weißen Dolden blüht. Verwendet werden die Wurzeln, die in dichten Bündeln an einer Pflanze hängen, allerdings nur bleistift dick und 10 bis 15 cm lang werden. Laut Literatur sind die Wurzeln weiß, bei uns im Garten aber rosa – obwohl von der Zuckerwurzel keine Sorten bekannt sind. Geschmacklich ist sie mit der Pastinake vergleichbar.

## Herkunft und Geschichtliches

China wird meist als Herkunftsland der Zuckerwurzel angegeben, allerdings wird sie schon sehr lange im ganzen asiatischen Raum genutzt und kommt heute vom Kaukasus bis nach Sibirien auch wildwachsend vor. Nach Europa gelangte sie im 15. Jh. und wurde auch in Deutschland bis ins 19. Jh. angebaut. Als Zucker noch teuer war, war sie als Zuckerlieferantin geschätzt. Später wurde sie von der Kartoffel und durch die verbesserte Verfügbarkeit von Zucker verdrängt. In nennenswertem Umfang wird sie heute noch in China, Korea und Japan angebaut, in anderen Ländern aber auch wild gesammelt.

## Anbau

Ihre unkomplizierten Wuchseigenschaften machen sie für den Hobbygarten attraktiv, ob man sie nun als Gemüse ernten möchte oder als Zierde in der Staudenrabatte wachsen lässt: Sie hat kein Problem mit Schnecken oder anderen Schädlingen, lockt Insekten an, wuchert nicht, sät sich nur zurückhaltend aus, ist aber durch Teilung leicht zu vermehren. Sie kommt auch mit Trockenheit zurecht und ist das ganze Jahr über recht ansehnlich, also das optimale Gemüse für einen Wildgarten, in dem auf intensive Bodenarbeit verzichtet wird, Essbares aber dennoch willkommen ist. Wenn die Pflanze vorrangig zum Essen angebaut wird, hier ein Tipp: In lockerem, durchlässigem und feuchtem Boden entwickeln sich längere Wurzeln, und diese sind zarter, wenn sie nach dem ersten Jahr geerntet werden.



## Verwendung

Geerntet wird die Zuckerwurzel von Ende Oktober, sobald das Kraut einzieht, bis ins zeitige Frühjahr vor dem Neuaustrieb. Man kann dann einfach die größeren Wurzeln abnehmen und die kleinen wieder einpflanzen. Das Herz der Wurzeln ist manchmal faserig. Wenn man die Wurzel weich kocht, lässt sich das weiche Fleisch von den Fasern trennen. Im Frühjahr lassen sich die Blätter als Salat verwenden.

Früher wurde Zuckerwurzel auch als Heilpflanze und Aphrodisiakum genutzt.





# März

Das Lauch-Scheibenschötchen



So	1
Mo	2
Di	3
Mi	4
Do	5
Fr	Obstbaumschnitt Theorie (VHS-Kurs)* 6
Sa	Obstbaumschnitt Praxis (VHS-Kurs)* 7
So	8
Mo	9
Di	10
Mi	11
Do	12
Fr	13
Sa	14
So	Sonntagscafé mit Kinderaktion* 15
Mo	16
Di	17
Mi	18
Do	19
Fr	Frühlingsanfang 20
Sa	21
So	22
Mo	23
Di	24
Mi	25
Do	26
Fr	27
Sa	Experimentiergarten Info-Veranstaltung* 28
So	Beginn der Sommerzeit 29
Mo	30
Di	31



# Das Lauch-Scheibenschötchen

***Peltaria alliacea*, syn. *Peltaria perennis***

**Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*)**

**Weitere Bezeichnungen: Scheibenschötchen, Balkan-Knoblauchkresse, (engl.) garlic cress**

## Beschreibung

Das Lauch-Scheibenschötchen ist ein sehr robustes Wildkraut, mehrjährig und winterhart. Es wird etwa 60 cm hoch, die weißen, traubigen Blütenstände ragen von Mai bis Juli darüber hinaus. Die Grundblätter sind rundlich, wenige Zentimeter lang, am Rand etwas gelappt und hellgrün, die Stängelblätter dagegen schmal und bis über 10 cm lang, mit gezähntem Rand und vor allem im Frühjahr magentafarben überhaucht. Die Samenstände erscheinen im Spätsommer und die runde, scheibenartige Form der Samenschote findet sich im Namen der Pflanze wieder, im deutschen ebenso wie im botanischen. *Peltaria* leitet sich vom griechischen „pelte“ für „kleiner Schild“ ab. Der zweite Namensteil rührt vom lauchartigen Geruch der zerriebenen Blätter her. Der Geschmack der Blätter ist eine Mischung aus Kresse, Senf und Knoblauch, manche schmecken auch Erbse heraus. Das Lauch-Scheibenschötchen ist fast ganzjährig beerntbar.

## Herkunft und Geschichtliches

In der Literatur findet sich sehr wenig über das Lauch-Scheibenschötchen. Es ist ein Wildkraut, bisher ohne züchterische Bearbeitung. Heimisch ist es in den bergigen Regionen Süd- und Ost-Österreichs, Sloweniens, Ungarns und Rumäniens. Es tritt relativ selten auf, dort dann aber in größeren Beständen. In Deutschland sind keine Wildbestände bekannt.

## Anbau

Der Anbau ist unkompliziert. Am schnellsten etabliert sich das Lauch-Scheibenschötchen, wenn ein Pflänzchen gesetzt wird, entweder ein Sämling oder ein Wurzelaufläufer. Letztere bildet es reichlich und entwickelt sich schnell zum Bodendecker. Im positiven Sinne, denn es kommt kein unerwünschtes Beikraut mehr durch, gleichzeitig lässt es sich ohne großen Aufwand gut in Grenzen halten. Sehr angenehm ist auch, dass es von Schnecken jeder Art gemieden wird.

Es gedeiht an verschiedensten Standorten, auch wenn es Halbschatten und feuchten, relativ nährhaften Boden mit besserem Wuchs dankt. Man liest, dass es kalkhaltigen Boden bevorzugt. In einem Garten in Dachau, aus dem wiederum die Pflanze im Experimentiergarten im ÖBZ stammt, wächst es aber auf humosem, eher saurem Boden wunderbar.



## Verwendung

Die Blätter des Lauch-Scheibenschötchens lassen sich zu allem kombinieren, wozu der kressig-knoblauchige Geschmack passt. Ob für Butterbrot, Rettichsalat, Gemüsesuppe oder Kartoffelsalat – es ist fast ganzjährig eine vitamin- und mineralstoffreiche Zutat. Das wirklich Tolle an der Pflanze ist, dass man es ernten kann, wann immer die Null-Grad-Grenze überschritten ist und die Blätter nicht mehr gefroren sind. Die weißen Blüten sind essbar und zieren jeden Salat.

Für eine Verfasserin dieser Kalenderblätter, die stets auf der Suche nach „Winterpflanzen“ ist, war das Lauch-Scheibenschötchen „die Entdeckung im Gartenjahr 2013“ und wurde durch sie schon ziemlich weiterverbreitet.





# April

Der Gute Heinrich

Mi	1
Do	2
Fr	3
Sa	4
So	5
Mo	6
Di	7
Mi	8
Do	9
Fr	10
Sa	11
So	12
Mo	13
Di	14
Mi	15
Do	16
Fr	17
Sa	18
So	19
Mo	20
Di	21
Mi	22
Do	23
Fr	24
Sa	25
So	26
Mo	27
Di	28
Mi	29
Do	30





# Der Gute Heinrich

**Chenopodium bonus-henricus,**  
**syn. Blitum bonus-henricus**  
**Familie der Gänsefußgewächse (Chenopodiaceae)**  
**Weitere Bezeichnungen: Dorfgänsefuß, wilder Spinat, Wildspinat, Bergspinat, Mehlspinat, Heinerle, (frz.) Chénopode Bon Henri, (engl.) Good King Henry, (niederl.) Brave Hendriks**

## Beschreibung

Der Gute Heinrich ist eine ausdauernde krautige Pflanze und wächst je nach Standort 20-70 cm hoch. Die unteren Laubblätter sind dreieckig bis spießförmig, sitzen an langen Stielen und können bis 11 cm lang und 9 cm breit werden, nach oben zu werden sie weniger, kleiner, sitzen an kürzeren Stielen und sind oft ohne Spießbecken. Die jungen Blätter sind an der Unterseite bemehlt, eine Eigenschaft, die sich in der Bezeichnung Mehlspinat wiederfindet. Er bildet meist mehrere aufrechte, unverzweigte Stängel aus. An deren Spitze sitzen die kleinen, unscheinbaren, aber sehr zahlreichen Blütenknäuel an kurzen Verzweigungen und bilden einen rispenähnlichen, dichten und oft nickenden Blütenstand. Der Gute Heinrich zählt wie Mangold, Spinat und Melde zu den Gänsefußgewächsen. Er weist allerdings als einziger Mehrjähriger der Familie eine kräftige, mehrköpfige Wurzel auf. Die Blätter weisen einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen auf, etwa dreimal mehr Eisen als Spinat und soviel Vitamin C wie Petersilie oder Paprika.

## Herkunft und Geschichtliches

Der Gute Heinrich ist ursprünglich in den Alpen beheimatet und wächst dort an stickstoffreichen Standorten. Er war vor dem Siegeszug des Spinats vor mehreren hundert Jahren in Mitteleuropa und Nordamerika eine Kulturpflanze, in England noch bis Anfang des 20. Jh. ein begehrtes Marktgemüse. Zunehmend wurde er ein sogenannter Kulturfolger, der nicht mehr in den Gärten, aber doch in der Nähe menschlicher Siedlungen verbreitet war. Dies jedoch immer weniger – in Deutschland steht er heute auf der Roten Liste. Dabei ist die Bezeichnung „Guter Heinrich“ ein Hinweis darauf, dass diese Pflanze früher hoch geschätzt wurde. Nach dem Sprachwissenschaftler Jakob Grimm leitet sich der Name vom germanischen haganrich = König des Hages ab, ebenso wie Heinz, Hinzl oder Heinzl – alte Namen für einen Kobold, der den Menschen hilft. Sein Pendant ist der „Böse Heinrich“, das giftige Binkelkraut.

## Anbau

Der Gute Heinrich ist absolut winterhart bis – 25 °C und wächst auf fast jedem Boden, er liebt jedoch humose und stickstoffreiche Standorte besonders und dankt dies mit besserem Wuchs. Er mag es sonnig bis halbschattig und als Windbestäuber windoffen. Schon im zeitigen Frühjahr zeigt er sein erstes Grün, an warmen sonnigen Stellen und in milden Jahren treiben die Blätter bereits ab Mitte März. Die Blütenstängel erscheinen von Mai bis August. Einmal im Garten, lässt sich die robuste Pflanze am einfachsten im Herbst oder Frühjahr über Stockteilung vermehren. Da sich der Gute Heinrich aber auch gerne selber aussät, ohne jedoch gleich zur Plage zu werden, lohnt es sich, nach Sämlingen Ausschau zu halten.



Will oder muss man ihn aus Samen ziehen, ist zu beachten, dass das Saatgut bei normaler Lagerung nur ein Jahr seine Keimfähigkeit behält und zum Keimen eine längere Zeit bei niedrigen Temperaturen um 4 °C benötigt. Also am besten im Herbst oder sehr zeitigen Frühjahr aussäen. Zu Beginn ist er nicht sehr durchsetzungsfähig, muss daher von Beikräutern freigehalten und bei Bedarf gegossen werden. Ansonsten ist er anspruchslos und weder krankheits- noch schädlinganfällig. Selbst die Schnecken sind für ihn kein Problem.

In der Literatur heißt es, dass er sich weder mit sich selber noch mit seinen Verwandten gut verträgt und er nach drei bis sechs Jahren einen neuen Standort erhalten sollte. Bei uns wächst er allerdings schon über zehn Jahre am gleichen Platz und wird von Jahr zu Jahr üppiger. Er soll in hohen Kübeln regelmäßig gewässert auch gut auf dem Balkon gedeihen, selber haben wir das jedoch noch nicht ausprobiert.

## Verwendung

In der Küche kann der Gute Heinrich ähnlich wie Spinat verwendet werden. Junge Blätter und Sprossen eignen sich für Salat, Gemüse oder Kräutersuppen. Besonders mild schmeckt er gebleicht im Frühjahr. Im Sommer steigt, wie bei seinen Verwandten, der Oxalsäuregehalt und er sollte dann nicht mehr in größeren Mengen verzehrt werden. Da die Blätter nach der Ernte schnell welken, sollten sie möglichst rasch verarbeitet werden. Vielen schmeckt er zu bitter. Es empfiehlt sich, ihn ausgiebig zu blanchieren, und Zitronensaft mildert die Bitternote. Weiters kann die Wurzel zum Färben verwendet werden, es ergibt einen gelb-grünen Farbton.



# Mai

Die Haferwurzel



Fr	Tag der Arbeit	1
Sa		2
So		3
Mo		4
Di		5
Mi		6
Do		7
Fr		8
Sa		9
So	Muttertag Sonntagscafé*	10
Mo		11
Di		12
Mi		13
Do	Vatertag Christi Himmelfahrt	14
Fr		15
Sa		16
So		17
Mo		18
Di		19
Mi		20
Do		21
Fr		22
Sa		23
So	Pfingstsonntag	24
Mo	Pfingstmontag	25
Di		26
Mi		27
Do		28
Fr		29
Sa		30
So		31



# Die Haferwurz

**Tragopogon porrifolius**

**Familie der Korbblütler (Asteraceae)**

**Weitere Bezeichnungen:** Haferwurz, Austernpflanze, Purpur-Bocksbart, Hafermaukel, Habermark, Markwurz, Milchwurz, Weißwurz

## Beschreibung

Die violett blühende Haferwurz ist eng mit dem heimischen gelb blühenden Wiesen-Bocksbart verwandt und ebenso mit der bekannteren Schwarzwurz. Die zweijährige Pflanze bildet im ersten Jahr eine Rosette aus schmalen, lauchartigen Blättern, deshalb heißt sie auch lauchblättrige (lateinisch porrifolius) Haferwurz. Im zweiten Jahr wächst ein bis zu 1,20 m hoher Stängel mit violetten Blüten, die von Mai bis Juni erscheinen. Sie öffnen sich immer nur morgens und schließen sich mittags. Nach einigen Tagen öffnet sich dann bei Sonnenschein der markante Samenstand, der aussieht wie eine überdimensionale Löwenzahn-Pustelblume. Die Pfahlwurz wird bis zu 30 cm lang. Sie ist innen weiß und außen cremefarben. Die ganze Pflanze enthält Milchsaft.

## Herkunft und Geschichtliches

Die Wildform der Haferwurz ist im Mittelmeerraum heimisch, wo sie seit der Antike genutzt wird. Bereits Theophrastos und Plinius beschrieben die Pflanze. Der Heilkundige Dioskurides empfahl sie zur Stärkung von Leber und Galle. Seit dem 16. Jh. wird sie auch in Mitteleuropa kultiviert und als Gemüse und Heilpflanze verwendet. Mit der Zeit wurde sie allerdings von der Schwarzwurz verdrängt. Erwerbsmäßig wurde sie im 20. Jh. in Deutschland nur in geringen Mengen angebaut. In jüngster Zeit entdeckt die Bio-Bewegung auch dieses alte Gemüse wieder neu.

## Anbau

Der Anbau der Haferwurz im Garten ist recht einfach. Sie wächst bevorzugt in sandig-lockeren, tiefgründigen und nährstoffreichen Böden, mag aber keinen frischen Mist und braucht volle Sonne. Die Aussaat erfolgt im Freiland ab März in Reihen im Abstand von etwa 25 cm, nach dem Auflaufen werden die Pflanzen auf 10 cm Abstand ausgedünnt. Da sie langsam wächst, muss anfangs regelmäßig gejätet werden. Haferwurzeln sind sehr robust, nicht anfällig gegen Krankheiten, Schnecken und andere Schädlinge. Geerntet wird im ersten Jahr ab Spätherbst, den Winter über bei offenem Boden bis ins Frühjahr des Folgejahres. Die Haferwurz ist völlig frosthart. Sobald der Blütenstängel wächst, wird die Wurzel holzig. Lässt man die Pflanze blühen, sät sie sich selbst aus. Allerdings verkreuzt sie sich mit dem wildwachsenden Wiesenbocksbart, der aber ebenfalls essbar ist.



## Verwendung

Von der Haferwurz kann man fast alles essen: Außer der Wurzel sind auch die Blätter und Stängel als Salat oder Gemüse genießbar (nach unserem Geschmack allerdings etwas zäh), die Blüten lassen sich als essbare Dekoration verwenden, die gekeimten Samen als Sprossensalat. Beim Schälen sondert die Wurzel den klebrigen Milchsaft ab, der Hände und Kleidung verfärbt. Tipp: die Wurzeln in Essigwasser schälen. Die Wurzel wird wie Schwarzwurz in Salzwasser gekocht, gedünstet oder für Salat roh gerieben.

Die Haferwurz enthält statt Stärke Inulin, das den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst. Deshalb ist sie ein für Diabetiker geeignetes Gemüse. Allerdings verursacht sie, ähnlich wie Topinambur, bei empfindlichen Menschen Blähungen. Die ganze Pflanze gilt außerdem als harntreibend und krampflindernd.





# Juni

Der Baumspinat



Mo	1
Di	2
Mi	3
Do Fronleichnam	4
Fr	5
Sa	6
So	7
Mo	8
Di	9
Mi	10
Do	11
Fr	12
Sa	13
So Sonntagscafé*	14
Mo	15
Di	16
Mi	17
Do	18
Fr	19
Sa	20
So Sommeranfang	21
Mo	22
Di	23
Mi	24
Do	25
Fr	26
Sa	27
So Tag der offenen Gartentür Sonntagscafé*	28
Mo	29
Di	30



# Der Baumspinat

**Chenopodium giganteum**

**Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae)**

**Weitere Bezeichnungen: Riesengänsefuß, Riesen-Baumspinat, Spinatbaum, Magentaspreen**

## Beschreibung

Der Name Baumspinat ist nicht ganz wörtlich zu verstehen: Die Pflanze kann auf nährstoffreichen Standorten in einem Sommer zwar problemlos 2 bis 3 m hoch und 1 m breit werden, ist aber eine einjährige, krautige Pflanze. Wer den heimischen weißen Gänsefuß (*Chenopodium album*), ein weit verbreitetes Ackerwildkraut, kennt, hat vom Baumspinat bereits ein gutes Bild. Letzterer hat im Unterschied zu seinem europäischen Verwandten etwas größere und vor allem leuchtend pink- oder magentafarben bemehlte Blätter, daher auch der Name „Magentaspreen“. Die farbige Bemehlung ist vor allem an den jungen Blättern zu finden, voll entwickelte Blätter sind grün. Die Blüte erscheint ab Juli und ist sehr klein und unscheinbar.

## Herkunft und Geschichtliches

In der Literatur findet sich sehr wenig über die Geschichte des Baumspinats. Das könnte daran liegen, dass er sich von Anfang an eher unbeabsichtigt – quasi als „Unkraut“ – zusammen mit dem Getreideanbau verbreitete und nicht eigens angebaut wurde. Er wurde züchterisch nicht weiterentwickelt; unser heutiger Kulturspinat stammt von anderen Wildspinatarten ab. Vermutlich stammt der Baumspinat ursprünglich aus Indien, in Südostasien war er bereits früh verbreitet, heute ist er überall in den gemäßigten Zonen anzutreffen. In den letzten Jahren ist eine Sorte namens „Magenta-green“ mit stärkerer Magenta-Bemehlung aufgetaucht.

## Anbau

Diese äußerst unkomplizierte Gemüsepflanze säten wir vor über 10 Jahren nur ein einziges Mal aus. Seither tut sie dies im ganzen Garten Jahr für Jahr von selbst. Solange der Boden nährstoffreich ist, wächst kaum ein anderes Gemüse ähnlich unkompliziert. Baumspinat keimt auf frisch bearbeiteten Böden, egal zu welcher Jahreszeit. Dabei bleibt der Samen im Boden sehr lange keimfähig, beides typische Eigenschaften einer Pionierpflanze. Er wächst unbeeindruckt von Schnecken schnell zur Erntereife und kennt abgesehen von Blattläusen keine Krankheiten oder Schädlinge. Selbst starken Blattlausbefall bekämpfen wir nie, denn nachdem Marienkäfer die Schädlinge dezimiert haben, wächst die Pflanze weiter. Falls dieser Alleskönner doch irgendwo lästig werden sollte, ernten Sie ihn gleich im frühen Stadium zum Essen komplett ab, denn zum Kompostieren sind die zarten Blätter zu schade.



## Verwendung

Verwendet werden die jungen, zarten Triebe, dann lassen sich auch die Stängel noch gut weichkochen. Die Pflanze entwickelt nach dem Entspitzen schnell Seitentriebe und kann bis in den Sommer öfters beerntet werden. Zubereitet wird Magentaspreen wie Spinat und steht diesem in nichts nach, weder geschmacklich noch in der Konsistenz. Übrigens sind auch die Samen verwendbar, ähnlich wie beim verwandten Amaranth.

Baumspinat enthält Oxalsäure, gekocht ist er deswegen verträglicher und schmeckt auch besser. Ansonsten fragt man sich, wozu so viele andere Spinatsorten gezüchtet wurden, wo man doch im wilden Baumspinat bereits so viele Qualitäten vereint hat.





# Juli

Die Ackerbohne



Mi	1
Do	2
Fr	3
Sa	4
So	5
Mo	6
Di	7
Mi	8
Do	9
Fr	10
Sa	11
So	12
Mo	13
Di	14
Mi	15
Do	16
Fr	17
Sa	18
So	19
Mo	20
Di	21
Mi	22
Do	23
Fr	24
Sa	25
So	26
Mo	27
Di	28
Mi	29
Do	30
Fr	31



# Die Ackerbohne

**Vicia faba var.**

**Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae)**

**Weitere Bezeichnungen:** Saubohne, Dicke Bohne, Feldbohne, Puffbohne, Pferdebohne

## Beschreibung

Die Ackerbohne ist eine einjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 0,3 bis zu 2 Meter erreicht. Die bis zu 1 m tiefgehende Pfahlwurzel ist im oberen Bereich stark verzweigt. An der Haupt- und den Seitenwurzeln befinden sich zahlreiche Rhizobium-Wurzelknöllchen. Der aufrechte, unverzweigte Stängel ist vierkantig, hohl und kahl und deshalb nicht sehr standfest und kann leicht umknicken. Bis zu 6 weiße Blüten mit schwarzer Zeichnung stehen an kurzen Stielen in den Blattachseln. Die Hülsen sind unbehaart, anfangs grünlich, bei Vollreife braun bis schwarz und enthalten 2 bis 6 Samen. Die Samen variieren sehr stark in der Farbe von graugelb, hellbraun bis schwarzbraun, rötlich oder grünlich sowie in der Form von fast kugelig, eiförmig bis rundoval, mit abgeflachten bis plattgedrückten Seiten mit einem großen länglichen dunklen Nabel. Die Formenmannigfaltigkeit von *Vicia faba* wurde nach der Samengröße unterteilt in 3 Varietäten: var. minor (kleine Ackerbohne), var. equina (große Ackerbohne oder Pferdebohne) und var. major (Puffbohne, Dicke Bohne oder Saubohne).

## Herkunft und Geschichtliches

Eine Wildform, von der die Ackerbohne abstammt, ist nicht bekannt bzw. ausgestorben. Heute kommt sie nur noch als Kulturpflanze vor. Ackerbohnen wurden erstmals in einer Steinzeitsiedlung bei Nazareth in Israel bei archäologischen Ausgrabungen gefunden (ca. 6000 v. Chr.). Es ist nicht klar, ob diese Samenfunde gesammelte Wildsamen oder angebaute Bohnen sind. Seit ca. 3000 v. Chr. findet sich die Ackerbohne in vielen Ausgrabungsstätten im Mittelmeerraum. Seitdem hat sie ihren Siegeszug bis nach Mitteleuropa angetreten. In den ersten Jahrhunderten nach Christus entwickelte sich ein Anbauswerpunkt an der Nordseeküste, weil sie als einzige Hülsenfrucht auf salzigen Böden in Küstennähe gedeiht. Im Mittelalter war sie eines der wichtigsten Nahrungsmittel, auch bedingt durch die hohen Erträge. In dieser Zeit tauchte erstmals die großsamige Varietät auf, die heute verbreitet ist. Nachdem die Gartenbohne *Phaseolus* aus Mittelamerika Einzug in unsere Gärten hielt, wurde die Ackerbohne immer weniger als Gemüse genutzt und dient heute in Europa hauptsächlich als Viehfutter..

## Anbau

Die Ackerbohne benötigt einen Standort, an dem ihr hoher Wasserbedarf entweder durch tiefgründigen Boden mit hohem Wasserhaltevermögen oder durch hohen Grundwasserstand, gleichmäßige Niederschläge bzw. künstliche Bewässerung gedeckt werden kann. Da sie nicht frostempfindlich ist, kann die Aussaat bereits bei Bodentemperaturen von 2 bis 3 °C, bei offenem Boden schon im Februar oder bereits im Spätherbst stattfinden. Die Saattiefe ist mit 6 bis 10 cm, bei Herbstsaat gar bis 15 cm recht tief, um eine tiefere Bewurzelung und höherer Standfestigkeit zu erreichen.



Die Ernte erfolgt dann ab Juni, in der Landwirtschaft mittels Mähdescher. Das erhebliche Nährstoffmengen enthaltende Bohnenstroh verbleibt meist kleingehäckselt auf dem Acker. Der Ertrag liegt zwischen 15 und 70 dt pro Hektar Anbaufläche. Daneben werden Ackerbohnen auch zur Gründüngung angebaut.

## Verwendung

Die Ackerbohne wird sowohl als Futtermittel für Tiere als auch zur menschlichen Ernährung genutzt. Die Samen können sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden und sind getrocknet ohne weitere Konservierung lagerfähig. Die Samen enthalten etwa 25 bis 30% Protein, 1 bis 2% Fett, 40 bis 50% Kohlenhydrate, daneben Ballaststoffe und Wasser.





# August

Die Süßkartoffel



Sa	1
So	2
Mo	3
Di	4
Mi	5
Do	6
Fr	7
Sa	8
So	9
Mo	10
Di	11
Mi	12
Do	13
Fr	14
Sa	15 Mariä Himmelfahrt
So	16
Mo	17
Di	18
Mi	19
Do	20
Fr	21
Sa	22
So	23
Mo	24
Di	25
Mi	26
Do	27
Fr	28
Sa	29
So	30
Mo	31



# Die Süßkartoffel

***Ipomoea batatas***

**Familie der Windengewächse (*Convolvulaceae*)**

**Weitere Bezeichnungen:** Batate, weiße Knolle, Knollenwinde, Irish Potato, batata hispanorum

## Beschreibung

Süßkartoffeln sind gar keine Kartoffeln. Kartoffeln gehören zu den Nachtschattengewächsen, während die Süßkartoffel ein Windengewächs ist und damit zu einer ganz anderen botanischen Familie gehört. Die bis zu 10 cm großen Blätter sind handförmig gelappt und je nach Sorte unterschiedlich gefärbt, ebenso die Knollen. Die Farbe des Fruchtfleisches variiert von fast weiß über gelb bis kräftig orange, wobei die dunklen süßer und weicher sind. Die etwa 3 cm große Trichterblüte ist sehr dekorativ. Die rankenden Triebe der Süßkartoffel sollen bis zu 10 m lang werden, bei uns erreichten sie aber nur 2,5 m. Wir hatten zwei verschiedene Sorten, eine mit hell-grünem Laub und die zweite mit dunkelrot-violetter Laub. Die dunkle Sorte wuchs nicht rankend, entwickelte dafür aber die typischen rosanen trichterförmigen Windenblüten.

## Herkunft und Geschichtliches

Ursprünglich aus Südamerika stammend wird die Süßkartoffel in fast allen wärmeren Ländern der Tropen und gemäßigten Zonen der Erde angebaut. Kolumbus beobachtete auf seiner zweiten Amerikareise 1493 auf Puerto Rico den Anbau einer Knolle, die von den Einwohnern „batate“ genannt wurde. Als gut lagerfähiges und gesundes Gemüse führte er es fortan auf allen Schiffsreisen mit und veranlasste den Anbau im warmen Klima Spaniens. Bereits 1505 entwickelte sich ein lokaler Handel. Schriftlich erwähnt wurde die Süßkartoffel erst 1519 in einem Bericht des Weltreisenden Pigafetta. Als Delikatesse gelangte sie nach England, lange bevor man dort die eigentliche Kartoffel (*Solanum tuberosum*) kannte.

## Anbau

Der Anbau funktioniert anders als bei unserer Kartoffel. Zuerst wird frühzeitig im Januar eine Knolle vorgetrieben, bis diese etwa 20 cm lange Sprossen aufweist. Diese Sprossen werden in Substrat getopft und ab Mitte Mai ins Freie gepflanzt. Wenn es einen ausreichend langen Sommer gibt, entwickeln sich an den Wurzeläusläufern neue Knollen. Bei uns wuchs sie zumindest im Sommer 2013 nicht sehr ertragreich, da die Sommer bei uns zu kurz sind. Auch entwickelt sich der süßliche Geschmack erst bei viel Wärme. Wir pflanzten sie in unserem Garten an verschiedenen Stellen, die besten Ergebnisse hatten wir im Hügel- sowie im Hochbeet, beides sehr sonnige Standorte.



## Verwendung

Batate werden wie Kartoffeln bei 5° bis 10° dunkel und trocken gelagert, halten sich aber nicht so lange. Zubereitet werden sie wie Kartoffeln. Süßkartoffeln sind kalorienreich und enthalten viel Kalium und Eisen. Das besondere an dieser Knollenpflanze ist, dass man auch die Blätter verzehren kann. Diese werden wie Spinat zubereitet.

Der schönen Blätter wegen wird die Süßkartoffel in den letzten Jahren als Zierpflanze für Balkonkästen angeboten.

Für Klein und Groß ein ganz einfaches Rezept: „Batate Fritten“  
1 bis 2 Knollen pro Person schälen und in große Pommes-Stäbchen schneiden. Mit ein bisschen Öl vermischen und auf Backpapier auf ein Backblech legen. Backofen auf 200° vorheizen und ca. 20 min mit Umluft backen. Danach salzen und pfeffern. Lecker!!!





# September

Die Schwarzwurzel



Di	1
Mi	2
Do	3
Fr	4
Sa	5
So	6
Mo	7
Di	8
Mi	9
Do	10
Fr	11
Sa	12
So	13
Mo	14
Di	15
Mi	16
Do	17
Fr	18
Sa	19
So	20
Mo	21
Di	22
Mi	Herbstanfang
Do	24
Fr	25
Sa	26
So	Erntetag, Sonntagscafé mit Familienaktion*
Mo	28
Di	29
Mi	30



# Die Schwarzwurzel

**Scorzonera hispanica**

**Familie der Korbblütler (Asteraceae)**

**Weitere Bezeichnungen: Gartenschwarzwurzel, Winterspargel, Arme-Leute-Spargel (ironisch)**

## Beschreibung

Die Schwarzwurzel ist eine frostharte zwei- bis mehrjährige Pflanze. In unserem Garten treibt eine Pflanze seit 5 Jahren immer wieder neu aus. Sie bildet bodenständige lanzettliche Blätter und bis 1 m hohe verzweigte Stängel mit gelben Blüten, die denen des verwandten Wiesenbocksbarts ähneln. Die Pfahlwurzel wird 30 bis 40 cm lang, erreicht eine Dicke von 2 bis 3 cm und läuft leicht konisch spitz zu.

## Herkunft und Geschichtliches

Wie ihr lateinischer Name „hispanica“ schon sagt, stammen die wilden Vorfahren unserer Schwarzwurzel ursprünglich von der iberischen Halbinsel, von wo sie im 17. Jh. nach Mitteleuropa eingeführt wurde. Eine erste Beschreibung taucht um 1500 in Siena in einem Kräuterbuch auf. Dort wird die Wurzel als lieblich und süß bezeichnet. Der lateinische Name „scorzonera“ bedeutet „schwarze Giftschlange“ und weist darauf hin, dass die Schwarzwurzel in der Volksmedizin als Heilmittel gegen Schlangenbisse galt. Heute wird sie hauptsächlich in Belgien und Frankreich angebaut und ist auch in anderen europäischen Ländern wieder salonfähig geworden.

## Anbau

Für die gute Entwicklung der Pfahlwurzel muss der Boden tiefgründig und locker, am besten etwas sandig sein. Bei uns wird sie, nicht zu dicht, ab März ausgesät. Es gibt über 30 Sorten, die bekannteste ist „Hoffmanns schwarzer Pfeil“, für den Hobbybereich wird die Sorte „Duplex“ bevorzugt. Die Ernte beginnt im Oktober, wobei die Wurzeln nicht gebrochen werden dürfen, sonst läuft der Milchsaft aus. Die Wurzeln können in feuchtem Sand eingelagert werden und sind so bis März haltbar. Aufgrund ihrer Frosthärte kann sie auch draußen überwintern und bei geeignetem Wetter geerntet werden – wenn die Wühlmaus nicht schneller war.



## Verwendung

Beim Reinigen der Wurzeln tritt der für viele Korbblütler typische klebrige Milchsaft aus, der auf der Haut hartnäckige Flecken hinterlässt – also entweder mit Handschuhen oder gleich in Essigwasser schaben oder schälen. Die Wurzeln werden am besten gleich nach dem Schälen in Wasser gelegt, damit sie nicht braun anlaufen. Alternativ kann man sie mit Schale kochen, dann lässt sich die Haut leicht abziehen. Sie wird als Suppe, gekochte Gemüsebeilage oder Salat zubereitet. Auch die Blätter sind essbar.

Schwarzwurzeln sind kalorienarm und sehr bekömmlich, sie zählen wegen ihres hohen Gehalts an Vitaminen und Mineralstoffen zu den wertvollsten Gemüsen. Sie enthalten Provitamin A, Vitamin B1, B2, B3, C und E sowie sehr viel Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor, reichlich Eisen, außerdem Glycoside, Asparagin und Allantoin. Schwarzwurzeln sind schweiß- und harntreibend. Als Anti-Stress-Gemüse sind sie, abends gegessen, entspannend und schlaffördernd. Sie wirken außerdem entgiftend und blutbildend und schützen vor Knochenentkalkung im Alter.





# Oktober

Der Knollige Sauerklee

Do	1
Fr	2
So	3
So	4
Mo	5
Di	6
Mi	7
Do	8
Fr	9
Sa	10
So	11
Mo	12
Di	13
Mi	14
Do	15
Fr	16
Sa	17
So	18
Mo	19
Di	20
Mi	21
Do	22
Fr	23
Sa	24
So	25
Mo	26
Di	27
Mi	28
Do	29
Fr	30
So	31

So Tag der Deutschen Einheit

So Sonntagscafé\*

So Ende der Sommerzeit

So Halloween



# Der Knollige Sauerklee

**Oxalis tuberosa**

**Familie der Sauerkleegegewächse (*Oxalidaceae*)**

**Weitere Bezeichnungen:** Oka, Oca, Yam, Peruanischer Sauerklee

## Beschreibung

Der knollige Sauerklee ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die bei uns nicht winterhart ist. Sie bildet stark verzweigte Rhizome, dessen Spitzen zu fleischigen Knollen anschwellen. Die Knollen kommen in vielen verschiedenen Sorten vor, es gibt weiße, gelbe, orange- oder rosafarbene, rote und grüne. Sie variieren auch stark in Form und Größe, sind aber kleiner als Kartoffeln. Die anfangs aufrechten, später niederliegenden sukkulenten Triebe werden bis zu 40 cm lang. Die dreigeteilten kleeartigen Blätter sind umgekehrt herzförmig und stehen an dünnen Blattstielen. Bei uns kommt die Pflanze nie zum Blühen, laut Literatur blüht sie gelb.

## Herkunft und Geschichtliches

Der Knollige Sauerklee stammt aus den Anden und wird schon seit Jahrtausenden im Hochland von Peru kultiviert. Dort beträgt die Anbaufläche heute ca. 20.000 ha. Nach Europa gelangte die Pflanze im 19. Jh. und bis heute ist dieses leckere Gemüse hier nur einigen Liebhabern bekannt.

## Anbau

Die Knolle wird Anfang April in gut gedüngte Komposterde an einem vollsonnigen, jedoch nicht trockenen Platz gepflanzt. Optimal sind kühle Witterung, Höhenlage und nasse Sommer. Wir pflanzen 3 bis 4 Knollen im Abstand von 30 bis 40 cm. Die Knollen treiben schnell aus. Mit Schnecken gibt es beim Anbau von Oka kein Problem. Geerntet werden Okas ab November, da die Knollenbildung erst mit dem kürzeren Tag ab September einsetzt. Allerdings verträgt die Knolle keinen Frost. Sie schmeckt dann nicht süßlich, sondern verdirbt. Alternativ ist auch ein Anbau in Kübeln möglich, pro Pflanze braucht es 10 l Erde.



## Verwendung

Okas schmecken zitronig-säuerlich und können sowohl roh als auch gekocht gegessen werden. Vor dem Dünsten, Kochen oder Rösten werden sie nur gewaschen, Schälen ist nicht notwendig. Die jungen Blätter können auch als Salatbeilage genutzt oder einer Suppe beigegeben werden. Knolliger Sauerklee enthält in den Stängeln und Blättern viel Oxalsäure, in den Knollen dagegen nur wenig. Kühl und trocken sind sie bis zum Frühjahr haltbar. Wir machten gute Erfahrung mit der Überwinterung in einer Gemüsemitte.





# November

Das Glückskleerübchen

So <b>Allerheiligen</b>	<b>1</b>
Mo	2
Di	3
Mi	4
Do	5
Fr	6
Sa	7
So	<b>8</b>
Mo	9
Di	10
Mi	11
Do	12
Fr	13
Sa	14
So <b>Sonntagscafé*</b>	<b>15</b>
Mo	16
Di	17
Mi	18
Do	19
Fr	20
Sa	21
So	<b>22</b>
Mo	23
Di	24
Mi	25
Do	26
Fr	27
Sa	28
So	<b>29</b>
Mo	30





# Das Glückskleerübchen

**Oxalis deppei syn. Oxalis tetraphylla**  
**Familie der der Sauerkleegewächse (Oxalidaceae)**  
**Weitere Bezeichnungen: Glücksklee, vierblättriger Sauerklee**

## Beschreibung

Diese äußerst dekorative Sauerkleeart mit den typischen vierblättrigen Glückskleeblättern und tief-rosa Blüten bildet ein rübchenförmiges Wurzelorgan aus, das in der Literatur teilweise als Zwiebel, andernorts als Knolle oder auch Zwiebelknolle bezeichnet wird. Nach unserem botanischen Verständnis ist es allerdings eine Rübe, vergleichbar mit einer Steckerübe oder Rote Bete. Die Rüben sind weiß, beinahe transparent, kegelförmig und werden bei uns 3 bis 5 cm groß. Sie haben eine wunderbare knackige Konsistenz und schmecken leicht nussig und gleichzeitig säuerlich. Oxalis sind Wurzelsukkulente, was bedeutet, dass das fleischartige Wasserspeichergewebe im Bereich der Wurzel zu finden ist. Sukkulenz dient der Überdauerung von Dürreperioden und als Schutz vor Überhitzung.

## Herkunft und Geschichtliches

Glücksklee stammt ursprünglich aus Mexiko. Ferdinand Deppe (1794 – 1861) entdeckte auf seiner Mexiko-Expedition diesen vierblättrigen Sauerklee und brachte ihn nach England, wo er von Conrad Loddiges zu Ehren Deppes als *Oxalis deppei* beschrieben wurde. In England wurde die Art schnell als Zierpflanze beliebt und verbreitete sich weiter. Vierblättrige Kleeblätter gelten bei uns von altersher als Glückszeichen, weil es bei unserem heimischen dreiblättrigen Weißklee ganz selten auch eine vierblättrige Variante gibt. Und diese zu finden bedeutet ganz einfach Glück. So wird dieser von Natur aus vierblättrige mexikanische Sauerklee gerne an Silvester als Glücksbringer verschenkt. Übrigens gibt es auch einen heimischen Sauerklee, bei diesem finden sich die vierblättrige Form noch seltener als beim Weißklee ist.

## Anbau

Glückskleerübchen sind bei uns nicht frosthart und müssen deshalb jedes Jahr neu gesteckt werden. An der Rübenwurzel bilden sich jedes Jahr eine Art kleiner Brutzwiebeln aus. Diese werden ab Mitte Mai im Abstand von ca. 5 cm in die Erde gelegt. Sie treiben schnell aus und bilden ca. 15 cm hohe Pflanzen. Der Glücksklee wächst über den Sommer anspruchslos und es gibt kein Problem mit Schädlingen, auch nicht mit Schnecken. Im November können die Rübchen dann geerntet werden. Sie haben wieder viele Brutzwiebelchen gebildet, die wir in feuchtem Sand im kühlen frostfreien Keller oder in einem dicht schließenden Gefäß im Kühlschrank überwintern.



## Verwendung

Als Speisepflanze haben Glückskleerübchen bei uns nur geringe bis keine Bedeutung und sind auf dem Markt nicht zu finden. Glückskleerübchen passen roh in einen Obstsalat oder man brät sie kurz in der Pfanne in Olivenöl oder Butter an. Auch die Blätter und die hübschen Blüten können gegessen werden, allerdings wegen der enthaltenen Oxalsäure nur in Maßen. Ein paar Blätter in der Kartoffelsuppe sind nicht nur dekorativ, sondern geben ihr einen köstlich säuerlichen Geschmack.

Genießen Sie unser Bild, denn nicht mal im „allwissenden“ Internet ist derzeit ein solches zu finden.





# Dezember

Der Knollen-Ziest



Di	1
Mi	2
Do	3
Fr	4
Sa	5
So Nikolaustag	6
Mo	7
Di	8
Mi	9
Do	10
Fr	11
Sa	12
So	13
Mo	14
Di	15
Mi	16
Do	17
Fr	18
Sa	19
So	20
Mo	21
Di Winteranfang	22
Mi	23
Do Heiligabend	24
Fr 1. Weihnachtsfeiertag	25
Sa 2. Weihnachtsfeiertag	26
So	27
Mo	28
Di	29
Mi	30
Do Silvester	31



# Der Knollenziest

**Stachys affinis**

**Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*)**

**Weitere Bezeichnungen:** Chinesische Artischocke, Japanische Kartoffel, Knollenkartoffel, Stachy

## Beschreibung

Der Knollenziest ist eine mehrjährige, winterharte Staude, wird ca. 50 cm hoch und blüht ab Juli klein und unscheinbar. Er ist recht wüchsig und gilt sogar als invasiv. Verwendet werden die verdickten Wurzelknollen (eher Knöllchen), die optisch an Muscheln, dicke Raupen oder das Michelin-Männchen erinnern. Angeblich werden die Knollen 8 cm lang, bei uns im Garten werden sie allerdings nur halb so groß. In der Literatur liegt der Geschmack irgendwo zwischen dem von Artischocke, Kohlrabi, Blumenkohl und Mandel – also am besten selbst probieren.

## Herkunft und Geschichtliches

Knollenziest kommt ursprünglich aus Nord- und Zentralchina, wo er auf feuchten Bergwiesen wächst. 1882 wurde er erstmals nach Frankreich importiert und wird seither in den Hausgärten angebaut. Er verbreitete sich nach Deutschland, in die Schweiz und nach England. In nennenswertem Umfang wird er heute aber nirgends kultiviert. In Frankreich ist er als Delikatesse auf Wochenmärkten zu finden. Bereits lange vor dem Knollenziest wurde in Europa der nah verwandte, wildwachsende Sumpfziest (*Stachys palustris*) als Wildgemüse gesammelt und auch als Heilpflanze genutzt.

## Anbau

In unserem lehmigen Gartenboden wächst Knollenziest absolut anspruchslos und bildet ganzjährig dichte Bestände, in denen kein Unkraut durchkommt. Die Knöllchen werden im Herbst oder Frühjahr in den Boden gelegt, auf Mulchen reagiert die Pflanze dankbar. Am besten gedeiht sie im Halbschatten, in humoser, feuchter und nährstoffreicher Erde, wo auch die besten Ernteergebnisse zu erwarten sind. Auf trockenen Standorten bleiben die Wurzelknöllchen dagegen sehr klein. Knollen-Ziest wächst bei uns seit mehreren Jahren an derselben Stelle. Dass er nicht jährlich geerntet wird, schadet ihm offensichtlich nicht. Vorteilhaft ist übrigens, dass er von Schnecken völlig ignoriert wird. Geerntet wird ab Ende Oktober, sobald das Kraut welkt. Wann immer der Boden frostfrei ist, kann man bis ins Frühjahr vor dem Neuaustrieb der Knollen nachernten.



## Verwendung

Während der Ernte von Knollenziest versteht man, warum die Gemüsezuht um die Hervorbringung großer Früchte bemüht ist: Der Erntekorb füllt sich nur sehr langsam mit den Wurzelknöllchen, die auch noch mühsam zu reinigen sind. Schälen muss man sie immerhin nicht. Am besten gräbt man immer nur die Menge aus, die man gerade braucht, denn lange lagern lässt sich die Knolle nicht. Für den Verzehr wird nur der verdickte Teil der Wurzel verwendet, der Stielansatz wird entfernt, er ist holzig.

Empfehlenswert ist es, das Gemüse kurz zu blanchieren, wodurch es gereinigt wird, und anschließend zu braten. Man kann die Knollen auch roh als Salat essen oder zu einer Suppe pürieren. In den asiatischen Ursprungsländern wird er unterschiedlich zubereitet: roh, in Essig eingelegt, als Wok-Gemüse gebraten oder auch als Süßspeise gezuckert. Knollenziest schmeckt schon von Natur aus süßlich, da er die nach ihm benannte Zuckerart Stachyose enthält.

