Heft 4

KRÄUTERZEIT

Ummendorf 2018

Heft 4

KRÄUTERZEIT

Ummendorf 2018

Autorin des Bandes:
Sabine Vogel

ISBN 978-3-98049712-6-6

Abbildungen Umschlag © S. Vogel

© 2018 Börde-Museum Burg Ummendorf
Dr. Nadine Panteleon
Meyendorffstr. 4
39365 Ummendorf

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funk- und Fernsehsendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem (Fotokopie, Mikrokopie) oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, Ton- und Bildträgern bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Vergütungsansprüche des § 54, Abs. 2, UrhG. werden durch die Verwertungsgesellschaft Wort wahrgenommen.

Die Angaben über medizinische Anwendungen und Wirkungen sind historischer und zeitgenössischer Fachliteratur entnommen. [Eine Selbstbehandlung schwerwiegender Erkrankungen ohne ärztlichen Rat wird nicht empfohlen]. Der Text ersetzt in keinem Fall eine fachliche Beratung durch den Arzt.

Layout und Satz: Bettina Haase

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	1
KNOBLAUCH (ALLIUM SATIVUM L. VAR. SATIVUM)	3
GARTENERBSE (Pisum sativum ssp. sativum)	14
SAATHAFER (Avena sativa)	24
GEWÖHNLICHE MAHONIE (Mahonia aquifolium)	35
GEMEINER LEIN (Linum usitatissimum)	42
ROSENKOHL (Brassica oleracea convar. oleracea var. gemmifera)	50
SAFRAN (Crocus sativus)	58
GARTEN-SCHWARZWURZEL (Scorzonera hispanica)	65
KARTOFFEL (Solanum tuberosum)	72
ARTISCHOCKE (Cynara cardunculus)	78
GARTEN-THYMIAN (Thymus vulgaris)	84
KORNELKIRSCHE (CORNUS MAS)	91
LITERATUR	97

Vorwort

Der westliche Burggraben mit Kräuter- und Gemüsepflanzen im Juni 2018 © Foto N. Panteleon BMBU – Landkreis Börde

Derzeitig erleben Besucher unseren Kräutergarten in voller Pracht, obwohl auch hier die Trockenheit der vergangenen Wochen/Monate ihre Spuren hinterlassen hat. An den ungeschützten Rasenflächen ist das Grün verdorrt, dort, wo Bäume Schatten spenden, kann aber weiterhin, wie auch auf den Beeten die Farbenpracht der Pflanzen und das Spiel der Insekten bewundert werden. Als hätten wir es im vergangen Jahr bereits geahnt, passte der Frühjahrsvortrag von Christa Ringkamp: »Gärtnern in Zeiten des Klimawandels« zu diesem Sommer. Die Landschaftsarchitektin wies in ihrem Vortrag auf die neuen Herausforderungen hin, denen sich Gärtner-/innen in Zeiten des Klimawandels stellen müssen. Wie schützt man seine Pflanzen vor zu viel Sonne und ist Wässern immer die richtige Gangart? Diese Fragen wurden diskutiert und Empfehlungen ausgesprochen. Eine Variante ist sicher, den Boden vor Austrocknung zu schützen. Daher haben auch wir uns entschieden, in verschiedenen Arealen des Kräutergartens zu mulchen. Der Boden ist dadurch geschützter und hält die Feuchtigkeit besser. Andere Veranstaltungen im laufenden Jahr waren wieder Kräuter im Topf: Kochen um den Kräutergarten sowie das alljährliche Burgfest. Kräuter im Topf stand unter dem Oberbegriff »Gicht und Rheuma«. Ernährungswissenschaftlerin Dr. Astrid Kriege-Steffen (Haldensleben) sprach über Möglichkeiten der angemessenen Ernährung und das Museumsteam reichte dazu schmackhafte Zubereitungen. Das Kräutergartenfest fiel in diesem Jahr

leider etwas kleiner aus, da im Vorfeld einige Aussteller absagen mussten, insbesondere die Führungen an diesem Tag zum Thema: »Für und Wider – Neophyten« wurden gut angekommen und durch Joanna Obenauff kompetent geleitet. Nunmehr zum vierten Mal erscheint ein Heft in der Reihe KräuterZeit. Ich möchte der Autorin Sabine Vogel dazu gratulieren. Sie hat es geschafft, eine abwechslungsreiche Sammlung zusammenzustellen. In diesem Heft sind meine persönlichen Highlights die Porträts des Rosenkohls (Brassica oleracea convar. oleracea var. gemmifera) und der Kartoffel (Solanum tuberosum). So bekommt der Leser beispielsweise mit dem »Rosenkohlblättersalat mit geröstetem Sesamöl« ein tolles Gericht präsentiert, welches den üblichen Kohlgerichten vollkommen fern ist. Und auch woher die mittlerweile über 5.000 verschiedenen Kartoffelsorten ihren Namen haben, erfährt der Leser. Insgesamt haben natürlich alle präsentierten Pflanzen viel zu bieten, egal ob es sich um eine kultivierte oder eine Wildpflanze handelt. Dabei sei angemerkt, dass dieses Buch bei gesundheitlichen Beschwerden nicht den Gang zum Arzt oder in die Apotheke ersetzt, was auch nicht beabsichtigt ist. Die 12 Pflanzenporträts bieten zahlreiche Informationen zu den verschiedenen Pflanzen und Heilkräutern, wie Herkunft, Verbreitung, Geschichte und Nutzung der Pflanzen in Vergangenheit und Gegenwart.

Impressionen aus dem Kräutergarten (C) Foto N. Panteleon - Landkreis Börde

Auch im Namen der Autorin wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und Nachkochen!

Ummendorf, im August 2018 Nadine Panteleon

Knoblauch
(Allium sativum L. var. sativum)

Knoblauch (Allium sativum L. var. sativum) mit einzeln austreibenden Nebenzwiebeln (Zehen) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Gewürz- und Heilpflanze zugleich ist der Knoblauch (Allium sativum L. var. sativum), eines der ältesten vom Menschen genutzten Kulturgewächse und in der mediterranen und asiatischen Küche ein regelrechter Universalbestandteil. Historisch überliefert ist er in seinen Ursprüngen aus den Wüsten und Steppen Zentralasiens als Allium longicuspis. Von dort aus soll er sich bereits vor ca. 4000 Jahren über Vorderasien bis nach Ägypten, China und Indien verbreitet haben. Ägypten galt als das Knoblauchland der Antike, wo er auch als heilige Pflanze verehrt wurde. Die Archäobotanik erbringt Nachweise für die Nutzung des Knoblauchs in Form mumifizierter Knoblauchzehen in ägyptischen Gräbern aus der Zeitstellung ca. 1532 bis 1072 v. Chr. (18. Dynastie), beispielsweise in den Gräbern des Kha von Theben und des von Tutanchamum. Im Irak fand man verkohlte Zehen von Knoblauch von vor 4000 Jahren bei der Ausgrabung Tell ed-Der. Einer der Belege in Mitteleuropa stammt aus Wieschern im Landkreis Mayen-Koblenz.

In der Mitte des 1. Jahrtausends v. Chr. sind diese Funde Zeugnis der Handelsbeziehungen der Menschen (Hunsrück-Eifel-Kultur) mit den Bewohnern des Mittelmeergebietes. Da die Vermehrung des Knoblauchs ausschließlich vegetativ durch die keimenden Nebenzwiebeln, den Knoblauchzehen, möglich ist – die Pollen sind steril, somit bildet die Pflanze keine Samen aus – können archäobotanische Belege nur anhand dieser Zehen erbracht werden. Solche wurden aus der Zeit des Hoch- und Spätmittelalters u. a. in der Schweiz, in Südwestdeutschland und in Großbritannien bei Ausgrabungen entdeckt.

Die Römer brachten Knoblauch in seiner Verwendung als Küchengewürz und Nahrungsvorrat mit in die germanischen Provinzen. Und so riss die Nutzung zu Speise-, Heil- und Kultzwecken über die Jahrhunderte nicht ab und die Verbreitung des Anbaus vollzog sich kontinuierlich. So ist der Knoblauch inzwischen fast auf der ganzen Welt zu finden.

In heutiger Zeit gelten als Hauptanbauländer für Knoblauch besonders China, Russland, USA, Ägypten und Spanien mit einer Gesamterntemenge um die Jahrtausendwende von ca. 18.000 bis 20.000 t jährlich.

Der Knoblauch ist ein mehrjähriges Lauchgewächs (Aliaceae), in älterer Literatur noch als Pflanze aus der Familie der Liliengewächse (Liliaceae) bezeichnet, der eine Wuchshöhe bis zu 90 cm erreichen kann. Beim Knoblauch handelt es sich um eine »kugelige bis eiförmige zusammengesetzte Zwiebel, Durchmesser ca. 4 cm. Auf einem harten, flachen, unterseits von Wurzelfasern bedeckten Zwiebelkuchen sitzt die längliche Hauptzwiebel, umgeben von 8 bis 20 länglichen, gekrümmten, kantigen Nebenzwiebeln (Zehen). Hauptzwiebel und Nebenzwiebeln sind jeweils von weißen oder rötlichen, papierartigen Hüllen umgeben.«, so die Beschreibung von E. Teuscher im Fachbuch zu den »Gewürzdrogen« aus dem Jahr 2003.

Getrockneter Knoblauch (Allium sativum L. var. sativum) mit erkennbarer länglicher Hauptzwiebel und den umgebenden Nebenzwiebeln © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Als reine Kulturpflanze wächst Knoblauch auf lockerem, humosem Boden. Zur Vermehrung werden die einzelnen Zehen – die röhrenförmig gestauchten Blätter – ab April in die Erde gesteckt, die dann unverzweigte rundliche Blütenschäfte hervorbringen, die von den Blättern als Scheinsprosse umhüllt werden. Die Blüten sind rötlich-weiße Scheindolden bzw. nicht selten Brutzwiebeln, die sich von Juli bis August ausbilden. Die reifen Zwiebeln werden geerntet, wenn etwa die oberen zwei Drittel des Blattgrünes abgewelkt sind, meist von September bis Oktober. Sie werden mit dem trockenen Kraut luftig zum Trocknen aufgehängt. Die einzelnen Zehen sind dann unter der umgebenden Haut erkennbar.

Heranwachsende Knoblauchpflanze (Allium sativum L. var. sativum) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Unterschieden wird nach Herbstknoblauch – im September/Oktober gepflanzt und im Juli des Folgejahres geerntet – und Frühlingsknoblauch – im März/April gesteckt und dann Ende August selbigen Jahres erntbar. Frischer Knoblauch ist unmittelbar nach der Ernte saftig und mild im Geschmack.

Über den Großteil des Jahres erhält man im Handel meist getrockneten Knoblauch, der gern auch wie Zwiebeln als Zopf geflochten, an Marktständen zum dekorativen Verbrauchsgewürz in der Küche angeboten wird. Solange die Knoblauchzehen frisch und nicht angeschnitten sind, verbreitet sich nur ein schwacher, würziger Knoblauchduft. Trocknet der Knoblauchzopf auf bzw. entstehen Schnittstellen, wird der Geruch deutlich stärker und durchdringender.

Von ähnlicher aromatischer Qualität wie der gebräuchliche Knoblauch (Allium sativum L. var. sativum) ist der Schlangen-Knoblauch, auch Rocambole oder Echte Rokkenbolle genannt (Allium sativum L. var. ophioscorodon), der aus dem Norden Großbritanniens stammt. Entsprechend des Namens wachsen die Stängel spiralförmig. Alle Teile der Pflanze sind essbar, sowohl das Lauch als auch die Zwiebeln, die einen eher milden Knoblauchgeschmack besitzen.

Tipp:
Gegen den intensiven Geruch nach dem Verzehr von rohem Knoblauch werden das Trinken von warmer Milch, das Kauen von frischer Petersilie oder das Essen eines Apfels empfohlen. Um die Intensität der schwefelhaltigen Verbindungen zu reduzieren, ist auch das Vermischen von Knoblauch mit Honig, Zitronensaft, Petersilie oder Fenchel üblich. Brät man Knoblauch bei geringer Wärmezufuhr langsam an, verringert sich der Aliingehalt, der sich bei Verletzung der Zellstruktur – durch das Anschneiden, Pressen oder den direkten Verzehr – in die wasserdampfflüchtige Umsetzungsprodukte Allicin und Aljoen wandeln, die auch die Atemluft mit einem meist unangenehm empfundenen Geruch versieht. Beim Mitkochen als ganze Zehen oder beim langsamen Braten in Öl schmecken diese durch die Entstehung von Disulfidoxiden milder und nussiger als zuvor in Scheiben geschnittene. Sie riechen auch weniger heftig.

Im Jahr 1989 wurde in Deutschland der Knoblauch vom Verband deutscher Drogisten (VDD) zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Als die österreichische Apothekerkammer 2015 die Küchenzwiebel zur Heilpflanze des Jahres erkor, fokussierte man die vergleichbaren Vorzüge und heilkräftigen Wirkungen zum Knoblauch. Allium sativum L. var. sativum wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend.

Unter den klimatischen Gegebenheiten großer Hitze kommen zur Würzeigenschaft bekömmlichkeitsfördernde Eigenschaften hinzu. Die Sulfide des Knoblauchöls wirken antibakteriell. Im Verdauungsapparat werden somit krankheitserregende Fäulnisbakterien gehemmt. Der regelmäßige Verzehr unterstützt die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte, ist hilfreich gegen Verkalkungserscheinungen der Gefäße, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und kann zu hohe Blutfett-, Blutzucker- und Cholesterinwerte senken. Schon mit einer angemessenen Ernährung, wie beispielsweise in der mediterranen Küche mit viel Gemüse, gesunden Pflanzenölen und zahlreich verwendeten Gewürzen und Kräutern praktiziert, ist ein wichtiges Gesundheitspotenzial gegeben.
Auch bei Atemwegserkrankungen, auf Grund der schleimlösenden Wirkung, findet Knoblauch seit Jahrhunderten in der Volksmedizin Anwendung, so zum Beispiel durch in Honigmilch eingelegte Zehen oder die Einnahme von purem, frisch gepresstem Saft. Nicht zuletzt werden bis heute Wickel mit zerkleinertem Knoblauch zum Einsatz gebracht.
Ein Rezept zur Vorbeugung von Arteriosklerose aus der altchinesischen Volksheilkunde ist in ähnlicher Weise auch aus Bulgarien überliefert. Dabei werden geschälter, fein zerriebener Knoblauch und 96%iger Alkohol im Verhältnis 1:1 vermischt, in ein Schraubglas gefüllt und 10 Tage lang an einem kühlem, lichtgeschützten Platz zum Durchziehen beiseite gestellt. Nach dieser Zeit ist die Flüssigkeit abzuseihen und in eine dunkle Flasche zu füllen. Die Therapie sieht vor, nach den drei Hauptmahlzeiten am ersten Tag mit je einem Tropfen zu beginnen. Dann jeden weiteren Tag um einen weiteren Tropfen zu erhöhen. Nach zehn Tagen der Einnahme wird rückwärts gezählt und die Tropfenmenge reduziert, bis der letzte Tag mit je einem Tropfen nach der Mahlzeit endet.
Zauberkräfte wurden dem Knoblauch seit Anbeginn seiner Nutzung zugesprochen. Nicht nur der Verzehr sondern auch das Tragen von Knoblauch als Amulett war bereits bei den Hebräern Alltagspraxis. Die

erhoffte Wirkung gegen bösen Zauber, Krankheiten, Hexen, Teufel und besonders Vampire ist in historischen Schilderungen immer wieder zu finden. Von ganz praktischer und real hilfreicher Wirkung konnte Knoblauch in Verbindung mit dem Trinkwasser sein, das auf Schiffsreisen bei fäulnisbefallenem Wasser oder minderer Wasserqualität in klimatisch heißen Regionen die Verträglichkeit verbesserte. Forschungen haben inzwischen auch wissenschaftlich bestätigt, dass Allicin und weitere Bestandteile des ätherischen Knoblauchöls tatsächlich eine starke antibakterielle Wirkung haben. So wird im Nachhinein der Beweis für das volksheilkundlich Angewandte erbracht, dass der Verzehr von Knoblauch sowie die Einreibungen und Essigzubereitungen besonders in Pestzeiten durchaus sinnbringend waren. Noch während des Ersten Weltkrieges, vor der Entdeckung der Antibiotika, wurde Wundversorgung mit Knoblauch durchgeführt.

Auch in der Ernährung haben sich die überlieferten Erfahrungswerte manifestiert und die Verwendung von Knoblauch besitzt nach wie vor würzende wie auch verdauungsfördernde Relevanz. Viele orientalische Fleischgerichte und speziell Lammzubereitungen enthalten Knoblauch als würzende Zutat. Pesto ist ohne die Zugabe von fein gehackten Knoblauchzehen nahezu undenkbar. Teilweise genügt für das dezente Aromatisieren von Gerichten bereits das Ausreiben der Salatschüssel oder der Kochgefäße. Tsatsiki aus Joghurt, Knoblauch und Gurke ist von den Beigaben der Sommerküche auch in unseren Breiten inzwischen kaum mehr wegzudenken. Aioli, eine Knoblauchmayonnaise aus Eigelb, Öl und zerriebenem Knoblauch, gewinnt hierzulande allmählich an Popularität.

Hinweis:
Eine vegane Mayonnaise ohne Eigelb lässt sich aus der pflanzlich eiweißreichen Konservenflüssigkeit von Kichererbsen zubereiten. Dazu wird diese in einem Messbecher mit einem Pürierstab kräftig aufgeschlagen, bis eine cremig-schaumige Konsistenz erreicht ist. Mit zerriebenem Knoblauch und Öl, gewürzt mit Salz und Pfeffer, wird eine Aioli daraus.

Als unverzichtbar gilt Knoblauch ebenfalls in der Mayonnaise zur Bouillabaise nach Marseiller Art. Knoblauch ist in der internationalen Küche, meist mit weiteren landestypischen Gewürzen angereichert, ein fester Bestandteil. »Jemenitisches Zhug« aus mildem rotem Gewürzpaprika, Knoblauch, Chili, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kardamom und frischem Korianderblättern wird als Paste oder auch Sauce zu Fleischgerichten, Suppen und Eintöpfen kurz vor dem Essen hinzugefügt und hat sich von Israel ausgehend in anderen Ländern Asiens und Europas als beliebte Würzpaste verbreitet. Junge, angebratene Knoblauchtriebe sind in Spanien beliebte Zutat in Tapas. Auch Öl und Essig können mit Knoblauch und weiteren Gewürzen aromatisiert werden, wozu eine Durchziehzeit von ca. vier Wochen angeraten erscheint.

Eingelegte Zehen des Knoblauchs (Allium sativum L. var. sativum) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Rezepte:

Knoblauchpaste

200 g Sardellenfilets, 30 Knoblauchzehen, 15 Stängel Petersilie, 9 EL Olivenöl, Salz, Chiliflocken

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Die Sardellenfilets auf einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Knoblauchzehen schälen, 15 der insgesamt 30 Knoblauchzehen durch eine Presse drücken. Petersilie waschen, gut abtropfen und die Blätter sehr fein hacken. Sardellenstücke, Knoblauchsaft und Petersilie vermischen und mit 6 EL Olivenöl zu einer Paste verrühren. Mit Salz und mit verhalten zu verwendenden Chiliflocken abschmecken. Die restlichen 15 Knoblauchzehen in kleinere Stücke schneiden. 3 EL Öl in der Pfanne heiß werden lassen und bei geringer Wärmezufuhr den Knoblauch leicht bräunend anbraten. Etwas abgekühlt in die Paste geben, unterrühren und für 1 Stunde zum Durchziehen beiseite stellen. Sie ist als Aufstrich für Baguette oder Zutat bei Gegrilltem gut geeignet und sehr aromatisch.

Mojo Verde

6 Knoblauchzehen, 3 mittelgroße grüne Paprika, ¼ TL Kreuzkümmel (alternativ: Kümmel), 7 EL Olivenöl, 6 EL Weißweinessigcreme , ½ EL grobes Meersalz, Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Mörser nun Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel bzw. Kümmel miteinander vermengen und dabei zerkleinern. Paprika waschen, abtrocknen, entkernen und fein würfeln. Ebenfalls in den Mörser geben und alles verreiben. Nun das Olivenöl unterarbeiten und zum Schluss die Weißweinessigcreme einrühren. Mit Cayennepfeffer abschmecken. Lecker zu gegrillten Kartoffeln!

Afrikanisches Taklia

6 Knoblauchzehen, ½ TL grobes Meersalz, 4 EL Olivenöl, 2 EL gemahlener Koriander, ¼ TL Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Knoblauch schälen, fein würfeln und mit dem Salz vermengen. In einer Pfanne das Öl erwärmen und den Knoblauch darin leicht bräunlich anbraten. Zuletzt Koriander und Cayennepfeffer unterrühren und ca. 2 Minuten mit braten lassen. Diese Paste wird gern als Würze zu Suppen und Eintopfgerichten gegeben.

Tomaten-Piccata

8 Fleischtomaten, ¼ TL Salz, 2 EL Mehl, 5 Knoblauchzehen, 3 Eier, 50 g Pecorino, 4 EL Sahne, 4 Stängel Petersilie, 3 Stängel Basilikum, Salz und Pfeffer zum Abschmecken, 6 EL Panko-Brösel (ein aus der japanischen Küche stammendes grobes Paniermehl aus Weißbrotkrume mit Knuspereffekt), 1 l Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Tomaten waschen, abtrocknen und in ca. 0,5 cm starke Scheiben schneiden. Diese auf einem Stück Küchenkrepp abtropfen lassen, dann auf beiden Seiten salzen und dünn mit Mehl bestäuben. Knoblauchzehen von den dünnen Häutchen befreien und möglichst fein würfeln. Die Stückchen auf der Oberseite der Tomatenscheiben verteilen. Petersilie und Basilikum waschen, gut abtropfen und die Blätter klein zerschneiden. Den Hartkäse frisch reiben. Nun Eier, Käse, Sahne und Kräuter vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gewürzten Scheiben der Tomaten auf eine Gabel legen und durch die Eier-Kräutermasse ziehen, kurz abtropfen lassen und in den Pankobröseln wenden. Das Öl in einem flachen Topf mit größerem Durchmesser erhitzen. Die panierten Tomatenscheiben nacheinander hineingeben, vorsichtig wenden und bei gewünschtem Bräunungsgrad herausnehmen und einzeln auf Küchenkrepp ablegen. Mit Pasta oder einem Stück Baguette sowie einem selbst bereiteten Kräuterpesto wird ein vegetarisches Hauptgericht oder eine sommerliche Vorspeise daraus.

GARTENERBSE
(Pisum sativum ssp. sativum)

Blühende Gartenerbse (Pisum sativum ssp. sativum) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Im Doppeljahr 2009/2010 hatte der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) die Erbse (Pisum sativum ssp. sativum) als Gemüse des Jahres ausgewählt, eine der ältesten Kulturpflanzen. Seit Jahrtausenden werden die getrockneten Erbsensamen durch den Menschen als Nahrung genutzt und zur Bevorratung verwahrt, was für wildwachsende und kultivierte Erbsen gleichermaßen gilt. Ebenso lange haben sich verkohlte Erbsen in den durch Brand zerstörten Wohnstätten und den dortigen Vorratsbehältnissen erhalten oder sind als Dreschabfälle vorkommend immer aufs Neue Beleg für die lange Nutzungsgeschichte der Erbsen. Häufig gehen archäologische Fundstellen von Getreide auch einher mit Anteilen von Erbsen. So ließ sich schlussfolgern, dass Emmer, Einkorn, z.T. Gerste sowie Erbsen und Linsen bereits bei den ältesten

Ackerbauern Europas der bandkeramischen Kultur vor über 7000 Jahren die gebräuchlichsten pflanzlichen Grundnahrungsmittel waren. Steinzeitliche Siedlungsschichten im Gebiet des Vorderen Orients, der südlichen Türkei und des östlichen Griechenlands weisen die ältesten Funde von verkohlten Erbsen (Pisum spec.) auf, die sich zwischen 7800 bis 5300 v. Chr. einordnen lassen.

Wohl erst ab dem 17. Jahrhundert wurde es populär, die frischen grünen Erbsen als Delikatesse zu verzehren. In den Parks der Louvre legte man auf Geheiß König Ludwig XIV. großflächig Erbsenfelder an. Der Braunschweiger Herzog Georg Wilhelm soll sogar denjenigen belohnt haben, der ihm den ersten Korb frisch geernteter grüner Erbsen brachte. Die Züchtungen des 19. Jahrhunderts minderten die Exklusivität der Erbsen. Doch noch bis Mitte des 20. Jahrhunderts blieb die Verwendung von getrockneten Erbsen in Eintopfgerichten verbreitet, die in der landwirtschaftlich geprägten Börde auf Grund der Vorzüge der Grude in dieser langsam, ohne nötige Beaufsichtigung funktionierenden Kochvorrichtung gegart wurden. Geröstet kamen Erbsen wie viele andere Samen als Kaffeeersatz zur Anwendung. Als Soldatenverpflegung des 19. Jahrhunderts äußerst günstig, entstand die »Erbswurst« als eines der ältesten industriell hergestellten Fertiggerichte. Die portionierten Presslinge aus Erbsensuppenextrakt wurden zur Zubereitung in kaltem Wasser aufgelöst und anschließend einige Minuten gekocht. So entstand eine nahrhafte Suppe. Nicht zu vergessen die Nutzung der Pflanzen und verarbeiteten Samen als eiweißreiches Tierfutter. Die in den Erbsen enthaltene Stärke ist sowohl für die Lebensmittelindustrie wie auch für die chemische, Papier- und Textilindustrie relevant. Markerbsenstärke findet u.a. Anwendung bei der Herstellung von Folien, die eine angemessene Stabilität besitzen, transparent und zudem wasserlöslich sind.

Reifende Gartenerbsen (Pisum sativum ssp. sativum) im Juni © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Die Erbse – Bezeichnung für die Pflanze und die heranreifenden sowie getrockneten Samen gleichermaßen – ist eine einjährige, krautige Pflanze deren Wurzelsystem sich in der oberen Bodenschicht deutlich verzweigt, allerdings auch bis zu einem Meter tief in das Erdreich wachsen kann. Die Erbse zählt zur Pflanzenfamilie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae), der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae). Die bläulich-grünen Blätter sind wechselständig, paarig gefiedert und haben 1 bis 3 Blätterpaare (eiförmig oder breit elliptisch). Die Stängel besitzen als oberen Abschluss Wickelranken, die zum aufrechten Wachsen der Pflanzen mit einer Rankhilfe (meist Reisigzweige) versehen werden. Halbkreisförmig zeigen sich die größeren Nebenblätter. Markant sind die Schmetterlingsblüten, die sich im Mai bis Juni bilden und aus zwei spiegelgleichen Hälften bestehen. Nach Selbstbestäubung entstehen aufgeblähte Hülsen mit einer Länge von ca. 5 bis 10 cm. Sie enthalten bis zu 8 Samen.

Schmetterlingsblüte der Gartenerbse (Pisum sativum ssp. sativum) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Heranwachsende Hülse der Erbse (Pisum sativum ssp. sativum) mit Blütenrest © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Bei der Art Pisum sativum sind zwei Unterarten zu unterscheiden: die Futter- oder Ackererbse (Pisum sativum ssp. arvense) und die Speise oder Gartenerbse (Pisum sativum ssp. sativum). Bei letzterer ist wiederum zu unterscheiden nach Palerbsen/Schalerbsen (Pisum sativum ssp. sativum var. sativum), Markerbsen (Pisum sativum ssp. sativum var. medullare) und Zuckererbsen (Pisum sativum ssp. sativum var. saccharatum).

Da Palerbsen durchaus leichten Frost vertragen, können diese schon ab Ende März zur Aussaat gebracht werden. Auf Grund des hohen Stärkeanteils bleiben die ausgereiften Erbsen rund und schrumpfen nicht

wie die Markerbsen, die zusätzlich zur Stärke auch Zucker enthalten, der diese Formveränderung bewirkt. Die frostempfindlichen Markerbsen sollten frühestens im April ausgesät werden. Sie haben allerdings den Vorteil, bei schon fortgeschrittenem Wachstum im Unterschied zu den Palerbsen nicht hart zu werden. Vorzug der Zuckererbsen ist, dass diese im Inneren der Hülsen keine Pergamentschicht besitzen, was es möglich macht, die heranwachsenden Samen einschließlich der Hülsen genussvoll zu verzehren.

Markerbsensaat (Pisum sativum ssp. sativum var. medullare) und getrocknete Palerbsen (Pisum sativum ssp. sativum var. sativum) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Auf Grund des Herkunftsgebietes bevorzugen angebaute Erbsen ein eher mildes Klima mit einem durchaus warmen Frühling und nicht zu heißen Frühsommer. Der Boden sollte humusreich, locker und gleichmäßig feucht sein (ohne Austrocknung oder Staunässe). Wie alle anderen Schmetterlingsblütengewächse, reichern die Erbsenpflanzen mit ihren Knöllchenbakterien im Bereich der Wurzeln den Boden mit Stickstoff an und fungieren so als pflanzlicher Dünger.

Frische Erbsen haben je nach Sorte einen Eiweißgehalt von ca. 6 bis 8 %. Bei getrockneten Erbsen liegt der Eiweißanteil bei rund 55 bis 60 %. In ähnlichem Umfang ist dieser bei anderen zur Ernährung verwendeten Leguminosen wie beispielsweise Linsen, Bohnen und Lupinen vorzufinden. Somit werden sie zu lebenswichtigen Eiweißquellen bei veganer Ernährung. Vorsicht ist allerdings geboten, da Unverträglichkeiten und Allergien bei diesen Hülsenfrüchten gehäufter vorkommen. Die Kohlenhydrate bei frischen grünen Erbsen liegen anteilmäßig bei rund 12 % und erhöhen sich in den getrockneten Samen auf um die 55 bis 60 %. Das Besondere ist, dass die Kohlenhydrate im Unterschied zu Reis oder Nudeln langsam umgesetzt werden und den Blutzucker nicht sprunghaft ansteigen lassen. Somit sind Hülsenfrüchte für die Ernährung bei Diabetes mellitus – als Salat, Suppe oder Gemüse – gut geeignet.

Das Innere der Hülsenfrucht Erbse (Pisum sativum ssp. sativum)
© Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

In Brauchtum, Märchen- und Sagenwelt trifft man des Öfteren auf die (getrockneten) Erbsen, ob als Speise für die Reise ins Totenreich, als Brei-Gabe für Zwerge und Heinzelmännchen, um sie dem Menschen gewogen zu stimmen bzw. Erbsen als Mittel, um gestellte Aufgaben zu lösen (u.a. Brüder Grimm, Die zwölf Jäger; Aschenputtel), nahezu unmögliche Proben zu bestehen (z. B. Bechstein, Der Hasenhüter und die Königstochter; Andersen, Die Prinzessin auf der Erbse) oder die eigene Neugier zu befriedigen (Die Heinzelmännchen) bzw. lediglich zur Wegkennzeichnung genutzt zu werden (Brüder Grimm, Hänsel und Gretel; Das blaue Licht). Die Samen stehen auch als Möglichkeit, Wohlstand zu erlangen, trotz Widrigkeiten und Naivität mit glücklicher Fügung versehen (Griechisches Märchen, Der Mann mit der Erbse). Erbsen werden nahezu in allen Überlieferungen als etwas Gewöhnliches betrachtet und selbst als bildhafter Standesvergleich genutzt (z. B. Andersen, Fünf aus einer Hülse).

Historische Überlieferungen und geistiges Kulturgut zur Erbse wurden 2009 im Börde-Museum Burg Ummendorf in der Veranstaltungsreihe »Kräuter im Topf« – Kochen um den Kräutergarten in einer Retrospektive thematisiert und mit Zubereitungen aus der historischen und modernen internationalen Küche kulinarisch aufbereitet. Sie bilden die Grundlage für die aktuelle Rezeptauswahl.

Hinweis:
Getrocknete Erbsen wie auch alle anderen Hülsenfrüchte sind stets am Vortag der beabsichtigten Zubereitung mit mindestens der doppelten Menge an kaltem Wasser einzuweichen und auch nach dem Abgießen des Einweichwassers mit dieser Menge an frisch aufgegossenem kaltem Wasser zu garen. Das Kochwasser darf nicht gesalzen werden, sonst bleiben die Erbsen hart. Das Würzen mit Salz erfolgt erst, wenn die Hülsenfrüchte gar sind. Da außerdem kalkhaltiges Wasser das Garwerden erschwert, wird gern mineralärmeres, sog. weiches Wasser zum Kochen der Erbsen, Bohnen und Linsen benutzt. Aus dem Nachbarort Eilsleben zum Beispiel ist der »Erbsbrunnen« (heutiges Eiscafé »Erbsbrunnen« im Ortszentrum) überliefert, wo man mithilfe einer Handpumpe das gut geeignete Wasser des dortigen Brunnens noch in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts hinaufbeförderte, um u. a. Hülsenfruchtgerichte damit zuzubereiten.

Rezepte:

Ein Mus aus getrockneten Erbsen wird in einer Rezeptsammlung mit Speisen der Renaissancezeit wie folgt beschrieben:

»**Erbsenmus.** 500 g getrocknete gelbe Erbsen, 3 dl Gemüsebrühe, 1 Msp. Safran, ½ TL Ingwer, ½ TL Zimt, 1 EL Zucker. Koche Erbsen, so dass sie zu Mus werden, tu sie in einen Durchschlag und passiere sie durch wie Mandelmilch. Passiere Safran, Ingwer und Zimt mit durch. Streu Zucker drauf und setze es kalt vor.«

Ähnlich wie Eistich, der als Suppeneinlage der »Altmärkischen Hochzeitssuppe« bekannt ist, können zusätzlich Erbsen für die Zubereitung

verwendet werden, wie dieses ebenfalls erprobte historische Rezept wiedergibt:

»**Royale von frischen Erbsen.** 100 g Püree von gedünsteten, frischen Erbsen, 4 EL kräftige Bouillon, 2 ganze Eier und 3 Eigelb, Salz und Pfeffer, Butter für die Förmchen. Das zubereitete abgekühlte Püree aus frischen Erbsen mit der Bouillon verdünnen, würzen, mit den Eiern und den zusätzlichen Eigelb verquirlen, in gebutterte Förmchen füllen und im Ofen bei 140 °C porchieren.« (Die Masse in einem flachen, leicht köchelnden Wasserbad fest werden, »stocken«, lassen.)

Erbsen-Gemüse mit frischer Minze

500 g frische grüne Erbsen (alternativ Tiefkühlerbsen), 2 EL Rapsöl (oder Butter), 1 EL Apfel- bzw. Agavendicksaft (oder Honig), Salz, 2 Stängel frische Minze

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Rapsöl (oder Butter) in einen Topf geben, schmelzen lassen, die Erbsen zufügen und darin ca. 10 Minuten dünsten. Inzwischen die Minze waschen, Wasser abschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und mit einem Messer fein zerschneiden. Apfel- bzw. Agavendicksaft (oder Honig) hinzugeben und vorsichtig unterrühren, mit Salz abschmecken. Zuletzt die Minze über das Erbsengemüse streuen und durchschwenken.

Vegetarische Buletten mit Schabziegerkleejoghurt-Dip

Für die Buletten: 200 g grüne getrocknete Erbsen, 1 Lorbeerblatt, 1 Zimtstange, 1 große Zwiebel, 100 g frische Pilze (nach Wahl), 1 Knob-

lauchzehe, ½ TL Chilipulver oder Cayennepfeffer, 2 cm langes Stück frischer Ingwer, ½ TL Kreuzkümmelpulver, ½ TL Kardamompulver, Pfeffer, Salz, 1 EL Zitronensaft, 6 EL Vollkorn-Paniermehl, Rapsöl zum Andünsten und Braten

Für den Dipp: 150 g griechischer Joghurt, ½ TL Schabziegerkleepulver, Salz

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Die Erbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abspülen mit der doppelten Menge kaltem Wasser, zusammen mit Zimtstange und Lorbeerblatt, bei geschlossenem Topf ca. 1 Stunde lang kochen, bis die Erbsen weich sind. Wenn nötig, die Kochzeit verlängern. In der Zwischenzeit die geschälten Zwiebeln und gereinigten Pilze in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Alles im heißen Rapsöl, bei reduzierter Hitze, andünsten. Sind die Erbsen hinreichend weich, übriges Kochwasser in einem separaten Gefäß auffangen zur weiteren Nutzung. Zimt und Lorbeerblatt herausnehmen. Die Erbsenmasse in eine zweite Schüssel schütten, die Gewürze und den Zitronensaft hinzufügen und alles mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Zuletzt die Zwiebelmasse und das Paniermehl dazugeben und unterrühren bis eine homogene Masse entsteht. Sollte diese noch zu fest sein, esslöffelweise vom Erbsenkochwasser beigeben und einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, um davon Buletten mit einem Esslöffel absteilen zu können. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die etwas flach gedrückten Erbsen-Buletten von beiden Seiten leicht braun anbraten.
Für den Dip alle Zutaten miteinander verrühren und zu den vegetarischen Buletten servieren.

Saathafer
(Avena sativa)

Saathafer (Avena sativa) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Avena sativa, der Saathafer – auch als Echter oder Weißer Hafer bezeichnet – ist die Arzneipflanze 2017, die vom Studienkreis »Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde« an der Universität Würzburg für dieses Jahr ausgewählt wurde. Zum ersten Mal gibt es in diesem Rahmen eine Verbindung der Bereiche Dermatologie und Ernährung.

Saathafer gehört wie die Getreide Dinkel, Einkorn, Weizen, Gerste und Roggen zu den Süßgräsern. Deutlicher Unterschied des Hafers sind seine auffallend verzweigten Rispen. Er bildet keine Ähren aus. Die einzelnen Körner sind von Spelzen umgeben, die wie beim Dinkel in einem gesonderten Mahlgang entfernt werden müssen. Der große Vorzug des Hafers besteht in seinem eher geringen Anspruch an Bodenqualität und

Witterung. Dafür besticht er mit seinem Nährwert und seiner Wirkung auf einige Vitalfunktionen des Menschen. Als geschätztes Futter für Pferde sind Haferkörner wohl bekannt. Bekommt es zu viel davon, wird es ausgeschieden und dabei stechen die Spelzen unangenehm. Redensartlich kennt man den dazu in Verbindung stehenden Ausspruch »Ihn sticht der Hafer.«, was auf menschliche Verhaltensweisen bezogen, so viel bedeutet, dass jemand übermütig ist.

Nachweise für die Verwendung des Hafers gibt es u. a. in Jordanien aus der Zeit des Mesolithikums (9600–4500 v. Chr.) und aus dem Gebiet nordwestlich des Schwarzen Meeres (2. Hälfte des 5. Jahrtausends v. Chr.). Auch in Verbindung mit bronzezeitlichen Pfalbauten in der Schweiz ließ sich die frühe Hafernutzung belegen.

In Europa und Asien kommen heutzutage um die 20 Haferarten. Dabei bildet der Saathafer auf Grund seines Pflanzenbaus das höchste Entwicklungsstadium der mit Spelzen versehenen Kulturhafer. Beim Hafer sind drei Pflanzenteile bedeutsam. An längsten in der Anwendung steht wohl das Haferstroh, das bei Hautverletzungen und Juckreiz genutzt wird und Hafermehl zur Reinigung und Behandlung von Geschwüren u. ä. Zunehmend erlangten auch die reifen Körner in Ernährung und Heilkunde einen relevanten Platz, so bereits aus dem 1. Jh. n. Chr. überliefert, als Mittel gegen Erkältungen und Darmleiden. Hafersamen kamen als Umschläge zum Einsatz, Haferbrei linderte Durchfall und Haferschleim den Husten. Dass Hafer für »einen frohen Sinn, einen hellen, klaren Verstand« sorgt, davon war Hildegard von Bingen überzeugt. Dampfbäder, bei denen Hafer in Wasser gekocht und dann über heiße Steine und den Körper dessen gegossen wird, der an Gelenkschmerzen leidet, war praktiziertes Klosterwissen.

Mehr und mehr gilt dem Saathafer als grünem Pflanzenmaterial die Aufmerksamkeit. Zur heilkräftigen Nutzung ist das Haferkraut vor der Blüte zu ernten, nämlich dann, wenn es besonders reich ist an Flavonoiden und Saponinen. »Protein- und Fettgehalt sind höher als bei Weizen, Gerste und Roggen. Die Proteinmenge liegt im Bereich wie bei Dinkel und Emmer. Vom Standpunkt der biologischen Wertigkeit steht Hafer an der Spitze unserer […] Getreidearten, denn zum einen ist der Anteil der acht lebenswichtigen Aminosäuren […] höher […], zum anderen besteht das Fett zu 70-80 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren und ist reich an Lezithin. Das Fett befindet sich in Form kleiner Ölkügelchen nicht nur in der Randschicht des Korns und im Keimling, wie bei den üblichen Getreiden, sondern liegt auch fein verteilt in den Stärkezellen des Nährgewebes«. (Körber-Grohne, S. 56) Die Flavonoide besitzen eine entzündungshemmende Wirkung und die Saponine nehmen Einfluss auf das Immunsystem. Diese Eigenschaften sind nicht zuletzt hilfreich bei Hauterkrankungen. Die in den 1990er-Jahren in Frankreich gelungene Auslese einer Hafersorte (Rhealba ® Junghafer) mit ausgesprochen hohen Anteilen an Flavonoiden und Saponinen und die frühe Ernte des grünen Saathafers eröffnete die Möglichkeit, wirksame Hautpflegemittel zu produzieren. Zudem ist der Gehalt an Kalium, Calzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und Kupfer im Kraut vier- bis fünfmal höher als im Haferkorn.

Frisches Hafergrün im Juni © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Die aus den entspelzten Haferkörnern hergestellten Haferflocken sind sehr ballaststoffreich. Die enthaltenen löslichen Glucane geben dem Haferschleim die Konsistenz. Durch die Beeinflussung des Stoffwechsels kann es durchaus zu positiver Einflussnahme auf Blutzucker- und Cholesterinspiegel kommen. Bindungs- und Ausscheidungsvorgänge im menschlichen Körper können außerdem Atherosklerose vorbeugen.

Körner des Hafers (Avena sativa) sowie daraus erzeugte grobe und feine Haferflocken © Foto S. Vogel BMBU - Landkreis Börde

Die beruhigende, entzündungslindernde Eigenschaft des Haferschleims steht durch empirische Studien seit langem außer Frage. Schon vor 100 Jahren wurden »Hafertage« zu Diätzwecken angesetzt. Hafer sorgt auf Grund seiner unlöslichen Ballaststoffe für die verzögerte Aufnahme der

Nährstoffe durch den Körper. Der Blutzuckerspiegel steigt folglich allmählich, was letztlich eine geringere Ausschüttungsmenge an Insulin bedeutet. Der regelmäßige Verzehr von Haferflocken als Teil der Mahlzeit wirkt sich nachhaltig auf wichtige Vitalwerte aus. Bei einer Glutenunverträglichkeit ist Hafer nur bedingt geeignet. Es hat zwar nur ca. 15 % Klebereiweiß, kann jedoch je nach Ausprägung der Erkrankung auch zur Entzündung der Schleimhaut des Darmes führen.

Durch die Spelzen, von denen die einzelnen Haferkörner umgeben sind, ist die Aufbereitung des Getreides aufwendiger als bei den in Ähren wachsenden Getreiden – außer Dinkelkorn. Geringere Hektarerträge beim Anbau von Hafer und zusätzlicher Arbeitsaufwand lassen regional nur gelegentlich auf Saathaferfelder treffen. Bevorzugt ist meist Nackthafer, dessen Körner nicht von Spelzen umgeben sind. Das hochwertige Futter für die Tiere macht bis heute den größten Anteil der Haferernte aus.

Feld mit Hafer (Avena sativa) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Für den Anbau von Saathafer ist ein gemäßigtes Klima mit größeren Niederschlagsmengen und hoher Luftfeuchtigkeit günstig, was dazu

führt, dass das Rispengetreide in Norddeutschland bevorzugt angebaut wird. Doch auch in den höheren Lagen der Mittelgebirge (z.B. auf der Schwäbischen Alb) wächst es problemlos. Lediglich die Frostempfindlichkeit bedeutet eine Anbaubeschränkung, sodass Saathafer ausschließlich als Sommergetreide zu finden ist. Hafer, hauptsächlich in den mittleren und nördlichen Ländern angebaut, gilt in Irland, Wales, Schottland, der Bretange Nordfrankreichs und Südschwedens als das meist angebaute Getreide. Der Hafer findet dort optimale Wachstumsbedingungen, wo die anderen Getreide stagnieren.
Dass der Haferanbau seit dem 18. Jahrhunderts rückläufig ist, lässt sich nicht zuletzt auf die zunehmende Verbreitung und Nutzung der Kartoffel zurückführen. So trug ebenso die beginnende Industrialisierung im 19. Jahrhundert mit zur Verringerung der Anbauflächen des Hafers bei, denn mit dem Einzug der Technik in die Landwirtschaft, reduzierte sich nach und nach die Anzahl der Pferde, die zur Feldbestellung und für Transportarbeiten eingesetzt wurden. Doch noch bis zum Beginn des Zweiten Weltkrieges lag die Erntemenge an Hafer nach Roggen auf Platz zwei.

Hafer gehörte für die Menschen einst zu den Grundnahrungsmitteln. Haferbrei war neben Dinkelbrei und Buchweizengrütze seit dem Mittelalter für die armen, körperlich schwer arbeitenden Bevölkerungsschichten tägliche energiereiche Morgenmahlzeit. Der traditionelle Haferbrei Porridge – bestehend aus mit Wasser und/oder Milch gekochten Haferflocken oder zu Brei verarbeitetem Hafermehl – der seinen Ursprung in Schottland hat, ist bis heute sehr beliebt und darf dort bei nahezu keinem Frühstück fehlen. Alle weiteren Zutaten wie Sahne, Ahornsirup oder brauner Zucker wurden ursprünglich zum individuellen Hinzufügen separat gereicht. Auch als gesalzene Zubereitung ist Porridge besonders in Schottland anzutreffen. War Haferbrei hierzulande in zurückliegen-

den Jahrhunderten Gang und Gäbe, bevorzugen heutzutage die meisten Menschen Hafer in Form von Flocken im morgendlich verzehrten Müsli.

Walnüsse, Leinsamen, Haferflocken und Heidelbeeren (v. o. l. n. u. r.) als Müsli- oder Muffinzutaten © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Rezepte:

Hafer-Heidelbeer-Muffins

75 g Dinkelmehl, 50 g zarte Haferflocken, 50 g Vollkornhaferflocken, 1 TL Backpulver, 1 Msp. Natron, 2 Eier, 125 g Rohrzucker (alternativ Stevia oder Süßstoff), 2 Schoten echte Vanille, 1 Msp. Zimt, 20 g Leinsamen, 8 EL Walnussöl, 4 EL Rapsöl, 250 g Joghurt, 50 g Walnüsse, 150 g frische Heidelbeeren

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Mehl, Haferflocken, Backpulver und Natron in einer Schüssel mischen. Vanilleschoten längs aufschneiden, Vanillemark herauskratzen. Eier, Süßungsmittel, Vanillemark, Öl, Zimt und Joghurt in einer zweiten Schüssel miteinander verrühren. Walnusskerne hacken oder in Stücke zerbrechen. Nüsse, Leinsamen und Mehlmischung kurz unter die anderen Zutaten rühren. Zuletzt die zuvor gewaschenen und gut abgetropften Heidelbeeren unter den Teig heben. Papierbackförmchen in die Vertiefungen eines Muffinbackbleches setzen und den Teig einfüllen. Das Gebäck im vorgeheizten Herd bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten backen.

Hafer-Heidelbeer-Muffins
© Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

»Hafermilch«

80 g Haferkörner, 2 Liter Wasser, 1 EL Reissirup

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (zzgl. 12 Stunden Standzeit)

Die Haferkörner in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Nun den Hafer in eine Schüssel schütten, mit 1 Liter kaltem Wasser übergießen und mit einem Teller abgedeckt für 12 Stunden an einem

kühlen Ort stehen lassen. Nach dieser Zeit das Wasser abgießen und die gequollenen Haferkörner mit 1 Liter frischem Wasser in einem Mixbecher geben und mit dem Pürierstab gut durchmixen. Alles durch ein für Lebensmittel verwendetes Leinentuch abseihen und ausdrücken. Die »Hafermilch« in eine saubere Schraubflasche füllen und bis zum Verzehr (max. 2 Tage) im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Trinken bei Bedarf den Reissirup mit dem Schneebesen gut verteilt einrühren.
Die Haferreste können noch für Brot- oder Gebäckzubereitungen genutzt werden. Das laktosefreie pflanzliche Getränk kann analog zur Milch für Pudding u. a. Speisen zur Anwendung kommen.

Eine gute Alternative: »Hafermilch« © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Geröstete Haferflockensuppe

150 g kernige Haferflocken, 2 Schalotten, 2 EL Rapsöl, 500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe, 5 Stängel glattblättrige Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Haferflocken braun anrösten (ohne Sie

schwarz und bitter werden zu lassen). Die Brühe hinzufügen und alles für ca. 10 Minuten sachte köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Damit die Suppe bestreuen und umgehend servieren. (Die Haferflocken in der Suppe quellen bei längerer Stehzeit weiter auf und werden dann zum Brei.)

Hafer-Dörrpflaumen-Apfelkuchen

125 g Butter, 100 g Trockenpflaumen (ohne Stein), 500 g Äpfel, 1 Zitrone, 125 g kernige und 125 g zarte Haferflocken, 2 Eier, 2 EL Rohrzucker, ½ TL Butter zum Fetten der Form, 1 EL Semmel- oder Zwiebacksbrösel

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Die weiche Butter mit Ei und Zucker schaumig verrühren. Die Haferflocken unterheben. Nun die Springform (26 cm Durchmesser) fetten, die Brösel gleichmäßig in die Form streuen. Den Teig in die Form füllen. Die Dörrpflaumen in kleine Würfel schneiden, die Äpfel schälen und in dünne Spälten zerteilen. Beides miteinander vermengen und auf dem Kuchenteig ausbringen. Bei ca. 170° C (Umluft) etwa 30 Minuten backen. Der Hafer-Obstkuchen schmeckt noch warm besonders gut.

Hafer-Gewürz-Gebäck

150 g zarte Haferflocken, 80 g Kokosflocken, 3 Eier, 50 g brauner Zucker, 50 g Butter, ¼ TL Zimt, ¼ TL Kardamom, 1 Messerspitze Muskat, 20 Backoblaten, 10 g Kokosflocken zum Bestreuen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Eier, Butter, Zucker und Gewürze schaumig rühren. Dann Hafer- und Kokosflocken unterheben. Die Backoblaten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Obenauf mit einigen Kokosflocken bestreuen. Unter Zuhilfenahme von 2 Teelöffeln kleine Teigklekse auf die Oblaten geben. Bei 175° C die Kekse ca. 15 Minuten backen.

Hafer-Gewürz-Gebäck © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

GEWÖHNLICHE MAHONIE
(Mahonia aquifolium)

Blüten und Blütenknospen der Mahonie (Mahonia aquifolium) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Mahonia aquifolium ist der botanische Name der Gewöhnlichen oder auch als Stechdornblättrige Mahonie bezeichneten strauchartig wachsenden Pflanze aus der Gattung der Mahonien (Mahonia) in der Pflanzenfamilie der Berberitzengewächse (Berberidaceae). Namensgebend für das Gewächs war der US-amerikanische Botaniker Bernard Mac Mahon (1775–1816).

Auffallend für das Sauerdorngewächs sind besonders die dekorativen gelben – zwittrigen – Frühjahrsblüten, die mehrheitlich ab März bis Juni vorhanden sind. Die zeitige Blüte ermöglicht den Insekten bereits Pollen und Nektar zu finden, wenn ansonsten die heimische Flora noch nicht sehr üppig Blüten hervorbringt. Sie zählt zu den frühen Trachtpflanzen für die Bienen.

Sogenannte reizbare Staubblätter sind ein selten vorkommender Mechanismus, der allerdings bei Berberitzengewächsen gut zu beobachten ist. Werden die Staubblätter durch Insekten berührt, bewegen sich diese schwungartig zur Blütennarbe und versehen das jeweilige Insekt

ebenfalls mit Blütenstaub. Anzutreffen sind Mahonien meist in Parkanlagen oder Gärten, solitär angepflanzt oder auch als Heckenreihung ausgebracht. Sind die gelben, leicht rötlich überzogenen Blüten sehr augenfällig, wirken die sich herausbildenden grünen Beeren eher unscheinbar.

Heranwachsende Beeren der Mahonie (Mahonia aquifolium) im Juli/August © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Die Gewöhnliche Mahonie war ursprünglich vorzufinden im Gebiet des westlichen Nordamerika, im kanadischen Britisch-Kulumbien bis in die Region des US-Staates Oregon, wo die Mahonie offizielle Staatsblume ist – ›Oregon grape‹. In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts gelangte die Mahonie als dekorativer Strauch nach Europa und gilt im mitteleuropäischen Raum, besonders in Frankreich, als Neophyt. Mahoniengewächse gedeihen nahezu auf jedem Boden und kommen sowohl als Kulturpflanze wie auch in verwilderter Form vor. Die Sortenvielfalt der Zuchtformen ist groß. ›Mirena‹ ist u. a. zu Erntezwecken der Beeren

eine ertragreiche und zugleich schädlingsresistente Mahoniensorte. Die Vermehrung erfolgt hauptsächlich durch Wurzelteilung. Da Mahonien u. a. beliebte Nahrung bei Amseln und Rotschwänzchen sind, kann auch die Verbreitung der Samen durch Vögel zu neuen Pflanzen.
Die Gemeine Mahonie wird im Schnitt rund einen Meter hoch. Markant sind neben den gelben Blüten auch die lederharten, unpaarig gefiederten, immergrünen Laubblätter, die teilweise sichtlich gewellt und mit Stachelzähnen ausgestattet sind. Dies war ausschlaggebend für den Artnamen aquifolium, was so viel bedeutet wie nadelblättrig. Die Laubblätter der Gemeinen Mahonie verfärben sich ab Herbst rötlich-bronzefarben.

Blätterverfärbung der Mahonie (Mahonia aquifolium) im September © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Mit den heranreifenden schwärzlichen, leicht ovalen Beeren, die hell- bis mittelblau bereift erscheinen, bilden Mahonien neben den mit Hagebutten besetzten Sträuchern der Heckenrose einen weiteren Blickfang in Parks und Gärten. Auch die Kombination beider in spätsommerlichen/frühherbstlichen Sträuße und Gestecken wird gern gewählt. Das, was vermeintlich ausschließlich dekorativem Zwecke dient, lässt sich auch gut, unter Beachtung einiger Besonderheiten, als spätsommerliche

Frucht nutzen, die je nach Standort – sonnig oder halbschattig – Ende August/Anfang September reif ist.

Reife Beeren der Mahonie (Mahonia aquifolium) im August © Foto S. Vogel BMBU - Landkreis Börde

Inhaltsstoffe der gesamten Pflanze sind neben Gerbstoffen, Berberin und weiteren Alkaloiden (u.a. Palmatin), Vitamin C und Harze. Dabei ist der Hauptwirkstoff Berberin in den Beeren in geringerer Konzentration vorhanden als in Wurzeln und Rinde. Aus der Rinde (Mahoniae aquifoli) lassen sich in pharmazeutischer Aufbereitung und Verarbeitung Cremes zur Linderung der Schuppenflechte (Psoriasis) herstellen. Dies wurde in jüngerer Vergangenheit durch entsprechende Studien belegt. Ein Extrakt aus Wurzel und Rinde mit dem darin enthaltenen Berberin kommt auch in der Homöopathie bei der Behandlung von Hautausschlägen zur Anwendung. Aus getrockneten Teilen von Rinde und Zweigspitzen entsteht eine sogenannte Urtinktur, die Berberin und Oxyacanthin als Hauptwirkstoffe enthält. In den entsprechenden homöopathischen

Arzneimittelverzeichnissen ist Mahonia aquifolium oft unter der Bezeichnung Berberis aquifolium aufgeführt, was auf die Zugehörigkeit zu den Berberitzengewächsen verweist.
Doch nicht nur arzneilich und heilkundlich ist die Mahonie relevant. Auch als Färbemittel für Naturmaterialien wie Wolle, Seide und Baumwolle sind Beeren (blau-violett) sowie Rinde und Wurzel (gelb) nutzbar. Hinsichtlich der Verwendung des Berberitzengewächses als Farbstofflieferant ist im Universal-Lexikon der Kochkunst aus dem Jahr 1878 zu lesen: » […], die Wurzeln des Strauches enthalten einen sehr guten, gelben Farbstoff, das Berberin, auch die Rinde wird zum Färben benützt, […]«

Hinweis:
Die einzelnen Pflanzenteile der Mahonie sind unterschiedlich giftig. Der Rohverzehr der reifen Früchte ist nur in geringer Stückzahl bis zu fünf Beeren und auch nur für gesunde Erwachsene zu empfehlen. Es erscheint vielmehr angeraten, die Beeren gegart, in Form von Saft, Gelee, Marmelade oder Chutney zu verwenden, analog des Schwarzen Holunders (Sambucus nigra). Teezubereitungen aus Wurzel und Rinde sollten nur unter sachkundiger Anleitung zum Einsatz gebracht werden. Die gleichzeitige Verwendung von Präparaten aus Mahonie Mahonia aquifolium) und Süßholz (Glycyrrhiza glabra) ist zu vermeiden, da sich heilende und gesundheitsförderliche Wirkungen nicht selten aufheben. Bei Kindern bis zum Schulalter empfiehlt es sich, vom Mahonienverzehr und Teegebrauch abzusehen. Zwergkaninchen, Meerschweinchen und Hamster sind von Mahonien fernzuhalten.

Die markante Säure der Mahonienbeeren eignet sich für erfrischend säuerliche Saftbereitungen und die Zugabe bei Rezepten für fruchtige

Brotaufstriche. Die Beeren erzeugen eine kräftige Farbe, ähnlich wie die von Holunderbeeren.

Rezepte:

Das Universal-Lexikon der Kochkunst von 1878 führt u. a. einen **Berberitzen-Pudding** auf:

»Man setze ¾ Liter Rothwein mit einem Pfund ausgepreßtem Berberitzensaft, einem Pfund Zucker, woran die Schalen von zwei Citronen abgerieben worden und einer halben Stange Zimt zum Feuer, bringe die Masse zum Kochen, seiht sie dann durch ein Sieb und lässt sie abermals zum Kochen kommen, worauf man 200 g feines Kartoffelmehl , das man mit ¼ Liter kaltem Rothwein gut verquirlt hat, darunter mengt und das Ganze unter beständigem Umrühren zusammen verkochen lässt, bis die Masse dicklich und steif wird. Hierauf füllt man sie in eine naßgemachte Porzellanform, stellt sie an einen kalten Ort, stürzt nach Verlauf von einer Stunde den Pudding und servirt ihn kalt mit einer Weinsauce.«

Mahoniensaft

1 kg Mahonien, 650 g Zucker, 7 g Zitronensäure, 2,5 l Wasser

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Die reifen, erntefrischen Mahonienbeeren waschen und in einen innen dunkel emaillierten Topf geben, da die Beeren intensiv färben. Zucker hineinschütten, mit kaltem Wasser auffüllen und die Zitronensäure beifügen. Die Zutaten einmal aufkochen und anschließend 20 bis 30 Minuten sachte köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die

Masse durch ein Mulltuch abseihen. Den Saft noch einmal kurz aufkochen, in heiß gespülte Schraubflaschen füllen und umgehend verschließen.

Mahonienchutney

500 ml Mahoniensaft, 500 g Apfel- oder Birnenmus, 300 g Zucker, 6 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 200 ml Cidré- oder Apfel-Essig, 1 in Salzlake eingelegte Zitrone (als Konserve der orientalische Küche erhältlich), je ¼ TL Piment, Sternanis, Kreuzkümmel und Ingwer

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Den Mahoniensaft mit den geschälten und fein zerschnittenen Schalotten und der geschälten, fein gewürfelten Knoblauchzehe langsam erwärmen. Die Schale der Salzzitrone fein zerschneiden und mit in den Topf geben. – Ist keine Salzzitrone vorhanden, können Fruchtfleisch und warm abgewaschene Schale einer Biozitrone verwendet werden. Zu den Gewürzen wird dann noch ¼ TL Salz gegeben. – Nun das Mus einrühren und Essig sowie die Gewürze hinzufügen. Alles gut verrühren und das Ganze ca. 10 Minuten bei mittlerer Wärmezufuhr köcheln lassen. Dabei ständig weiterrühren. Sofort in heiß ausgewaschene Schraubgläser füllen und verschließen.

GEMEINER LEIN
(Linum usitatissimum)

Gemeiner Lein (Linum usitatissimum), Blüten und Samenkapseln © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Bereits der botanische Name Linum usitatissimum, was übersetzt so viel bedeutet wie der höchst- oder allernützlichste Lein, macht deutlich, dass eine vielseitige Verwendung vorliegt. Lein zählt außerdem zu den ältesten Nutzpflanzen, mit Nachweisen des wildwachsenden Ursprungs im Iran und der Südosttürkei aus der Zeit zwischen ca. 7500 und 7000 v. Chr. durch archäologische Leinensamenfunde. Als Kulturpflanze in Syrien lässt sich Lein/Flachs um 6100 v. Chr. belegen. Die Verarbeitung von Fasern zu Leinenstoffen ist aus dem beginnenden 4. Jahrtausend v. Chr. in Ägypten nachweisbar. Leinenbinden von Mumien aus der Libyschen Wüste, bildliche Darstellungen der Flachsernte und Grabbeigaben, in Form von Leinsaat und Samenkapseln gehörten, sind weitere Zeugnisse der frühen Nutzung. Nach Mitteleuropa gelangte der Lein zur Zeit der

Linienbandkeramik (ca. 5700–4100 v. Chr.). Auf Lößböden nördlich der Donau bis hin nach Nordfrankreich soll der erste Anbau erfolgt sein.
Unterschieden wird der Lein nach der hauptsächlichen Verwendung in Öllein (Linum usitatissimum convar. mediterraneum) und Faserlein (Linum usitatissimum convar. usitatissimum), letzterer umgangssprachlich auch als Flachs bezeichnet. Auffallendstes Unterscheidungsmerkmal ist die Wuchshöhe der Pflanzen. Der Faserlein/Flachs mit seinen enthaltenen Fasern zur Herstellung von Leinenstoff ist deutlich länger und unverzweigter als der Öllein. Letzterer hat größere Samenkapseln mit mehr Leinsaatinhalt. Heutzutage sind ca. 120 Sorten an Öl- und Faserlein in der Europäischen Union zum Anbau zugelassen. Prozentual gesehen, werden heutzutage weltweit nur noch etwa 20 % des Leinanbaus zur Gewinnung von Fasern genutzt, wohingegen ca. 80 % auf die Ölgewinnung entfallen.
Von der Aussaat der Langtagpflanze Lein Ende März/Anfang April bis zur Ernte vergehen zwischen 110 bis 120 Tage. Faserlein bevorzugt gemäßigtes, feuchtes Klima. Öllein gedeiht bei wärmeren und trockeneren Klimabedingungen besser. Entsprechend der Einhaltung der Fruchtfolge sollten Ackerflächen nur alle fünf bis sechs Jahre wiederholend mit Lein bestellt werden.
Lein ist ein Selbstbefruchter. Der Anteil der Fremdbefruchtung durch Insekten liegt im einstelligen Bereich. Die sich herausbildenden Samenkapseln sind abgeflacht eiförmig und fünffächrig, mit je zwei Samen in jedem der fünf Fächer. Es gibt unterschiedliche Varietäten und Sorten, sodass man neben der Verwendung Öl-/Faserlein auch nach der Anbauzeit Sommer- und Winterlein unterscheidet. Letzterer wird im Herbst gesät und kann im Folgejahr bereits vor dem Sommerlein geerntet werden. Außerdem gibt es Samenkapseln, die sich bei der Reife öffnen (Springlein) und Kapseln, die geschlossen bleiben (Schließlein). Die Leinsamen werden ausgedroschen, daher auch die Bezeichnung Dreschlein. Leinsamen sind hauptsächlich dunkelbraun können allerdings auch

goldgelb sein. Hierbei handelt es um eine Sonderzüchtung mit besonders guten Quelleigenschaften.

Öllein (Linum usitatissimum convar. mediterraneum) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Faserlein (Linum usitatissimum convar. usitatissimum) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Die Arbeitsschritte vom Anbau des Faserleins bis hin zum fertigen Leinenstoff waren noch bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts umfangreich und von Handarbeit bestimmt. Faserlein wurde durch Raufen, das Herausziehen der ganzen Pflanzen, geerntet und in Bündeln zum Trocknen aufgestellt. Das Riffeln oder Reepen war der Arbeitsgang zur Entfernung der Samenkapseln. Um die Fasern in den Stängeln zu lösen, wurde das sog. Rösten/Röten (als Tau- oder Wasserröste) nötig. Hierbei wurden die Stängel entweder zur Durchfeuchtung auf dem Feld ausgebreitet und dem Einfluss des Wetters ausgesetzt oder in Wasserbecken oder Bachläufe eingeweicht, mit Stroh abgedeckt und beschwert. Heute noch existieren Bezeichnungen für Straßennamen wie ›Am Rötebach‹ oder ›Am Rötegraben‹. Nach diesem Röten oder Rösten, das rund 14 Tage

dauerte und die Bastfasern vom Holzkern löste, wurde wieder ein Trocknungsvorgang nötig. Nun folgten das Boken (Weichschlagen der Stängel), das Brechen, das Ribben und das Schwingen sowie das Hecheln (Ordnen und abschließendes Glätten der Fäden auf einer dem Nagelbrett ähnlichen Vorrichtung). Bei all diesen Arbeitsgängen ging es darum, holzteilfreies, verspinnbares Fadenmaterial zu erhalten, um es dann zu Gewebe zu verarbeiten. Abfälle dienten zur Polsterung von Möbelsitzen oder wurden bei der Papierherstellung genutzt.

Zu den besonderen Fasereigenschaften des Leinengewebes zählen Hitzebeständigkeit, Festigkeit und geringe Dehnungsfähigkeit. Durch die hohe Wärmeleitfähigkeit wirkt Leinenstoff kühlend, Textilien aus Leinen sind zudem sehr atmungsaktiv und nehmen Feuchtigkeit auf. Die Färbbarkeit ist, bedingt durch die Beschaffenheit des Materials, schwieriger. Traditionelle Leinenweberei wird u. a. in Steinhude, in der Nähe von Hannover, in neunter Generation betrieben, über die auch ein angeschlossener Museumsbereich informiert. Allerdings gilt, dass die kostengünstigere Erzeugung von Baumwollprodukten marktbestimmend ist. Im Buch ›Der Flachs, seine Kultur und Verarbeitung‹, schrieb R. Kuhnert bereits 1915: »Der Flachsanbau ist in den letzten Jahrzehnten immer mehr zurückgegangen. Außer in Schlesien wird in nennenswertem Umfange jetzt nur noch in wenigen Gegenden Deutschlands Flachs zum Verkauf angebaut. Wo sonst noch Flachs gezogen wird, da geschieht es zur Deckung des eigenen Bedarfs und für das Gesinde, und auch in dieser Beziehung wird der Flachsanbau immer mehr eingeschränkt. […]«

In Deutschland werden seit ca. drei Jahrzehnten keine statistischen Angaben zum Flachsanbau mehr erfasst, da die Anbauflächen und Erträge als nicht wirtschaftlich relevant eingestuft wurden.

Leinöl wird zwar auch als Speiseöl, verstärkter jedoch für die Herstellung von Lacken, Druckfarben und Anstrichmittel in Form von Leinölfirnis für Holzanstriche im Möbel- und Bootsbau, zu Restaurierungszwecken und für die Ölmalerei genutzt. Nach dem Trocknen entsteht eine

klare, wasserabweisende Schicht, die meist aus Leinöl, Trocknungsmittel und weiteren Zusätzen wie Harzen oder metallischen Verbindungen besteht. Durch diese Zusammensetzung verringert sich die Trocknungszeit und damit einhergehend gibt es eine bessere Lackbildung. Der Trocknungsprozess kommt nicht durch die Verdunstung von Bestandteilen des Anstriches zustande, sondern durch die Aufnahme von Luftsauerstoff stattfindende Oxidation. – Das aus dem Französischen kommende Wort ›vernis‹ beutet so viel wie Lack und findet sich in der Wortzusammensetzung Leinölfirnis wieder. In der Ölmalerei werden außerdem Ölfarben aus mit Farbpigmenten versehenem Leinöl und entsprechenden Zusätzen gemischt, die ebenfalls eine Firnisschicht ausbilden.

Bekannt als traditioneller Leinölproduzent zu Verzehrzwecken ist der Spreewald. Im Ort Straupitz, in einer rekonstruierten Mühle von 1850, wurde Mitte der 1990er-Jahre die Leinölproduktion wieder aufgenommen. Auch Neugründungen von Ölmanufakturen sind zu finden, die die Bedeutung des Leinöls für die Ernährung fokussieren. Leinsamen aus regionaler Erzeugung sind bei den aktuell bestehenden Anbauflächen in Deutschland nicht umfänglich möglich. So wird auch in größeren Mengen Leinsaat aus Kasachstan importiert. Die Pressrückstände der Ölproduktion dienen teilweise bis heute als nahrhaftes Tierfutter. Doch auch für unsere Ernährung gewinnt das Nebenprodukt Leinmehl an Bedeutung. Die entölte Leinsaat wird dazu fein vermahlen und ist reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß. Der Kohlenhydratanteil liegt bei nur 4 g auf 100 g Leinmehl. Auch Mineralstoffe und Vitamine sind enthalten. Durch die Aufbereitung können die Inhaltsstoffe schnell im Körper wirken. Mehr noch als bei Leinsamen ist bei Leinmehl eine bemerkenswerte Quellfähigkeit gegeben, die ebenfalls eine entsprechende Flüssigkeitsmenge erfordert. Das gute Quellvermögen gibt außerdem die Möglichkeit, als Andickungsmittel genutzt zu werden.

Leinsamen und Leinöl sind überdurchschnittlich reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Der Anteil der ungesättigten Linolensäuren liegt bei ca. 50 bis 70 %. Der Eiweißgehalt beträgt zwischen 20 und 30 %. Krankheitslindernde und heilende sowie gesundheitsstärkende Eigenschaften stecken in Samen, Öl und Mehl vom Lein. Die Förderung der Verdauung und die Linderung bei Reizungen und Entzündungen im Magen-Darm-Trakt gehören ebenso dazu wie die Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung von Vitalwerten und die Gewichtsreduzierung durch länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Der tägliche Bedarf eines Erwachsenen an Omega-3-Fettsäuren wird aktuell mit ca. ein bis zwei Gramm angegeben, dies entspricht etwa 12 g Leinsamen (rund 1 Esslöffel) oder 5 g (1 bis 2 Esslöffel) Leinöl.

***Hinweis**:*
Das Leinöl sollte nach Möglichkeit aus dem Direktbezug von einer kleinen, regionalen Ölmühle stammen, um hochwertiges, frisches Leinöl zur Verfügung zu haben, das schmackhaft und reich an Inhaltsstoffen ist. Da sowohl geschrotete Leinsamen wie auch Leinöl recht schnell ranzig werden, was durch die beinhalteten Omega-3-Fettsäuren und die Reaktion mit Luftsauerstoff und Licht zurückzuführen ist, sollten Leinsamen frisch gemahlen und geöffnete Ölflaschen lichtgeschützt und gekühlt innerhalb von ca. vier Wochen verbraucht werden.

Rezepte:

Leinsamen-Frucht-Trunk

100 g Beerenmischung aus Heidel,- Him-, Brom- und Erdbeeren, ½ Zitrone, 1 EL Apfeldicksaft, 1 Prise Zimt, 1 Prise Kardamom, 2 EL Leinsamen, 3 EL Amaranth (gepoppt), 1 l Hafermilch, 1 cm frischer Ingwer

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Die frischen Früchte von Stielen und Blättern befreien, waschen und abtropfen lassen. Leinsamen in einer Handmühle frisch schroten. Den Ingwer schälen und ganz fein schneiden. Alle Zutaten in einem hohen Mixgefäß pürieren.

Pellkartoffeln und Leinöl mit geraspeltem Dill-Borretsch-Gurkensalat

500 g Kartoffeln (z.B. Erxlebener Hörnchen), 1 TL Salz, ½ TL gemahlener Kümmel, 2 l Wasser, 4 EL Leinöl pro Person

Für den Salat: 4 Garten-Salatgurken, 1 TL Salz, 6 Frühlingszwiebeln, 5 Stängel Dill, 10 Borretschblätter, 15 Borretschblüten, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 1 EL milder Senf, 125 g saure Sahne, Salz, Pfeffer und Zucker zum Abschmecken

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Die Kartoffeln waschen und mit Salz, Kümmel und dem Wasser zum Kochen bringen. Ca. 20 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Gurken waschen und schälen. Auf einer Reibe nicht in Scheiben hobeln sondern in grobe Stücke raspeln und leicht salzen. Nach 10 Minuten die

gezogene Flüssigkeit abgießen. Nun die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Aus Essig, Senf und saurer Sahne ein Dressing bereiten. Dieses mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Dressing, Gurkenraspel und die Hälfte der Zwiebeln miteinander vermischen. Die gewaschenen Borretschblätter und das abgebrauste und trockengeschüttelte Dillgrün fein hacken, unter den Salat heben und zum Schluss mit den Borretschblüten garnieren. Die gekochten Kartoffeln pellen, auf einen Teller legen, die restlichen Frühlingszwiebelstücke und das Leinöl hinzufügen und mit dem Dill-Borretsch-Gurkensalat servieren.

Leinmehl-Mandel-Brot mit Kräutern und Gewürzen

120 g Leinmehl, 180 g gemahlene Mandeln, ½ TL Weinstein-Backpulver, ¼ TL Salz, ¼ TL gemahlenen Koriander, ¼ TL gemahlenen Oregano, 1 TL frische Petersilie, 1 TL frischer Schnittlauch, Ei-Ersatz für 4 Eier auf Basis von Lupinenmehl, 1 EL Apfelessig, 10 g Vollrohrzucker, 10 g Kokosöl

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (zzgl. Backzeit von ca. 55 Minuten)

Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Leinmehl, Mandeln, Backpulver und Gewürze in einer Backschüssel vermischen. Petersilie und Schnittlauch waschen, gut abtrocknen, fein zerschneiden und mit in die Schüssel geben. Eiersatz nach Vorschrift in einer separaten Schüssel anrühren (je Ei 1 EL Lupinenmehl-Ei-Ersatz mit je 30 ml Wasser gut verrühren, 5 Minuten stehen lassen, nochmals durchrühren) und zur Mischung hinzufügen. Das flüssige Kokosöl, Apfelesssig und Zucker hineingeben und alles gut mit dem Mixer verrühren. Aus dem Teig einen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Nun das Brot für ca. 50 bis 55 Minuten bei 160 °C backen und vor dem Anschneiden auskühlen lassen.

Rosenkohl
(Brassica oleracea convar. oleracea var. gemmifera)

Rosenkohl (Brassica oleracea convar. oleracea var. gemmifera) mit beginnender Knospenbildung © S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Rosenkohl ist ein typisches Wintergemüse, welches erst im 19. Jahrhundert, ausgehend von Belgien, nennenswerte Verbreitung gefunden hat. Seine Herkunft brachte ihm auch den Namen Brüsseler Kohl ein. Nur als Kulturpflanze vorkommend, ist Rosenkohl wohl schon im 13. und 14. Jahrhundert vorzufinden. Allerdings lässt sich dies mit dem in Belgien verwendeten Begriff Spryten und dem lokal angebauten Kohl nicht eindeutig in Verbindung bringen. Ebenso bleibt bisher ungeklärt, ob Rosenkohl eine spontane Mutation ist oder sein Ursprung in gezielter Züchtungsarbeit gründet. Heutige Hauptanbaugebiete für Rosenkohl liegen in den Niederlanden – von dort kommen 90 % der deutschen Importe. Auch in den USA und in Japan besitzt der feldmäßige Rosenkohlanbau wirtschaftliche Bedeutung.

Die Rosenkohlpflanze bildet, je nach Sorte, Bodenbeschaffenheit und klimatischen Bedingungen, einen bis zu 100 cm hohen kräftigen Stängel aus, der meist einen Durchmesser von 3–4 cm hat. Die Blätter sind lang gestielt, in der Farbe Graugrün, mit gewelltem Rand und wachsartigem Überzug. Das Blattgrün verteilt sich gleichmäßig entlang des Stängels, ist löffelförmig gewölbt und bildet abweichend zu Rot-, Weiß-, Wirsing- und Spitzkohl keine geschlossenen, festen Köpfe aus. Dennoch hat die Rosenkohlpflanze im Bereich der Spitze zahlreiche gewölbte große Blatter, die an einen aufgeblätterten Kohlkopf erinnern.

Das gewünschte Erntegut beim Rosenkohl sind haselnussgroße Knospen in den Blattachseln, die sprossartig bis zur Größe von Walnüssen – sortenentsprechend – heranwachsen. Die Sprossbildung entlang des Stängels brachte dem Rosenkohl die Bezeichnung Sprossenkohl ein. Die häufig Röschen genannten Knospen bestehen wiederum aus löffelförmigen, dieses Mal ganz eng anliegenden kleinen gelblich-grünlichen Blättern, die sich zuerst unten am Stängel und dann erst am oberen Stängelteil bilden. Eine der wenigen rotvioletten Rosenkohlsorten nennt sich Rubine. Sie ist das Resultat jahrzehntelanger Züchtung in den Niederlanden. Die Farbe wird das Aussehen von Rotkohl verbunden. Ende der 1950er-Jahre wurde dieser Rotkohl als Neuheit in einem Samenkatalog der Schweiz vorgestellt. In diese Zeit fallen auch die ersten gezüchteten Hybridsorten des Rosenkohls. Kalkulierbarer Wuchs und Ertrag sowie Krankheitsresistenz waren Kriterien, die dem Hybridkohl den Markt öffneten. Dies bedeutete wiederum, dass lokale Sorten zurückgedrängt wurden. Organisationen, die sich der Pflanzen- und Sortenvielfalt widmen und biologische Saatgutzüchter sorgen für den Erhalt eines breiten Spektrums der Regionalität.

Von Brokkoli bis Rosenkohl sind alle Kohlgewächse Varietäten zur Sammelart Brassica oleracea innerhalb der Pflanzenfamilie der Kreuzblütler.

Dies ist deutlich an den gelben, kreuzförmig angeordneten Blüten im zweiten Vegetationsjahr zu sehen. Zur Blütenbildung kommt es, wenn der Rosenkohl unbeerntet bis zum nächsten Frühjahr im Garten verbleibt. Dann treiben die Rosenkohlknospen zu Sprossen aus, blühen und bilden Samenschoten, die auf Grund der Pflanzenverwandtschaft die Assoziation mit Raps hervorrufen.

Blühender Rosenkohl (Brassica oleracea convar. oleracea var. gemmifera) © Foto U. Schmidt BMBU – Landkreis Börde

Samenstände am Rosenkohl (Brassica oleracea convar. oleracea var. gemmifera © Foto U. Schmidt BMBU – Landkreis Börde

Tipp:
Um den Rosenkohl aus eigenem Anbau effizient nutzen zu können, belässt man ihn als winterhartes Gemüse im Garten und erntet nach und nach, von unten beginnend, die Knospenansätze. So sind nachwachsende Röschen bis in den Februar/März zu haben. Außerdem wird Rosenkohl nach dem ersten Frost milder im Geschmack.

Rund 100 g Rosenkohl decken bereits ein Sechstel des täglichen Ballaststoffbedarfs und den gesamten Tagesbedarf an Vitamin C. Mit ca. 4,5 g Eiweiß auf 100 g ist Rosenkohl mit Grünkohl nahezu gleichauf, was den Proteinanteil anbelangt – für Kohl durchaus beachtlich. Er ist mit ca. 470 mg je 100 g Rosenkohl reich an Kalium, was allerdings die Wirkung von blutgerinnungshemmenden Medikamenten abschwächen kann. Sind die Mengen weiterer enthaltener Mineralstoffe und Vitamine zwar

deutlich geringer, ist es doch das Zusammenspiel aller enthaltenen Stoffe, die den Nährwert des Wintergemüses Rosenkohl ausmachen. Für Gichtpatienten sollte jedoch der Verzehr möglichst gering gehalten werden, da in größerer Menge vorkommendes Purin Gichtschübe auslöst.

Zu den positiven Eigenschaften der Inhaltsstoffe zählen die Stärkung des Immunsystems, die Milderung von Entzündungen, die Abwehr von freien Radikalen sowie die Linderung von Wechseljahresbeschwerden und die Förderung des Stoffwechsels. Haupterntezeiten für Rosenkohl sind die Monate von November bis Januar/Februar. Niedrige Tagestemperaturen bis hin zu Minusgraden reduzieren den Stoffwechsel und machen das Aroma des Wintergemüses milder indem sich der Zuckeranteil erhöht. Da züchterisch inzwischen etliche Gemüse in ihren Bitterstoffanteilen minimiert wurden, ist die Notwendigkeit der Frosteinwirkung nur noch latent zutreffend.
Trotz dieser gesundheitsfördernden Bilanz ist Rosenkohl nicht sonderlich beliebt, was auch mit dem höheren Anteil der Senfölglykoside zu tun hat, die den markanten Kohlgeschmack erzeugen. Die Prokopfverzehrmenge liegt in Deutschland bei nur 400 g jährlich. Damit ist sie ähnlich gering wie bei der bundesweit pro Jahr und Kopf verzehrten Menge an Chicorée von 300 g.

Hinweis:
Je länger Kohl gekocht wird, umso intensiver werden Geruch und Bitterkeit. Es empfehlen sich daher Zubereitungen, bei denen man den Kohl nur kurz blanchiert verarbeitet, schmort oder anbrät. Dies erhält außerdem die gesunden Inhaltsstoffe.

Experimentierfreude ist gefragt, um Gefallen am Rosenkohl zu finden. Mit Waldpilzen und Esskastanien lässt sich die Aromatik des Rosenkohls angenehm verändern. Auch eine Rosenkohlcremesuppe mit etwas Sahne, Curry und Croutons eignet sich dazu. Besonders positiv wird dies wahrnehmbar, wenn die einzeln abgetrennten Blätter zur Anwendung kommen, beispielsweise im Rosenkohlblättersalat mit geröstetem Sesamöl. Halbierte oder geviertelte Rosenkohlknospen in Rapsöl angebratenen mit Schalotten- und Knoblauchwürfeln, sind ebenfalls eine schmackhafte Variante.

Rezepte:

Rosenkohlblättersalat mit geröstetem Sesamöl

500 g Rosenkohl, 2 l Wasser, 2 TL Salz, 3 EL Rapsöl, 5 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 EL geröstetes Sesamöl, 3 EL geröstete, gesalzene Pistazien
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Rosenkohl putzen, in die einzelnen Blätter zerlegen, waschen und abtropfen lassen. Wasser salzen und zum Kochen bringen. Rosenkohlblätter 1 Minute lang blanchieren und dann für 5 Minuten in eiskaltes Wasser legen, damit die Blätter die grüne Farbe behalten. Anschließend zum Abtropfen in ein Sieb legen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln und im Öl anbraten. In einer Schüssel die Zutaten vermengen. Das Sesamöl darüber verteilen. Alles vermischen. Die aus den Schalen herausgelösten gesalzenen Pistazien über den Salat streuen.

Rosenkohl-Ricotta-Muffins

200 g Schichtkäse oder körniger Frischkäse, 1 Zwiebel, 150 g mehlig kochende Kartoffeln, 1 kg Rosenkohl, 80 g Parmesan, 80 g Kokosflocken, 6 Stängel Blattpetersilie, 200 g Ricotta, 100 ml saure Sahne, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Den Schicht-/Frischkäse auf einem Sieb abtropfen lassen. Die ggf. welken Blätter vom Rosenkohl entfernen. Im kochenden Salzwasser den Rosenkohl 2–3 Minuten blanchieren, danach ca. 5 Minuten in Eiswasser legen, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtrocknen lassen. Nun jeden einzelnen Rosenkohl halbieren und weiter vierteln. Die geschälten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, diese ebenfalls 2–3 Minuten blanchieren und ins Eiswasser geben. Nach 5 Minuten herausnehmen und gut abtropfen. Kokosflocken fettfrei in einer Pfanne hellbraun anrösten. Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Ricotta in einer Schüssel mit dem Schneebesen aufschlagen. Schichtkäse oder körnigen Frischkäse, saure Sahne und Eier unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnussabrieb würzen. Die geschälte Zwiebel würfeln und mit den Rosenkohl- und Kartoffelstücken sowie Parmesan, Kokosflocken und Petersilie einrühren. Die Masse in Silikonformen füllen. Bei 160 °C Umluft werden die Muffins nun ca. 25–30 Minuten goldbraun gebacken. Diese passen, warm verzehrt, gut zum Rosenkohlblättersalat.

Thailändisches Rosenkohl-Curry mit Esskastanien und Jasminreis

250 g Jasminreis, 600 ml Wasser, 1 TL Meersalz, 300 g Rosenkohl, 100 g Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, 1 rote Chili, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Kurkuma, 1 TL frisch geriebener Ingwer, 300 ml Kokosmilch, 2 Stängel Zitronen-

gras, 4 Kaffirlimettenblätter, 200 g vakuumverpackte Esskastanien, Salz, Pfeffer, 10 Blätter Thai-Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Den Reis in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und über Nacht in 600 ml kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag den Reis zusammen mit dem Einweichwasser aufkochen und mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten bei geringer Hitze garen. Wenn erforderlich, da der Reis noch zu hart und das Wasser schon eingesogen ist, noch eine kleine Menge kochendes Wasser zugießen. Salz erst gegen Ende der Kochzeit hinzufügen, umrühren und noch 15 Minuten bei geschlossenem Topf nachquellen lassen. Den Rosenkohl von den welken Blättern befreien, in kochendes Salzwasser geben, noch bissfest garen, herausnehmen und in Eiswasser 5 Minuten abkühlen, damit sich die grüne Farbe erhält. Den Rosenkohl zum Abtropfen auf einem Sieb schütten. In der Zwischenzeit gewürfelte Zwiebeln und fein geschnittenen Knoblauch mit in Ringen geschnittener Chili, Kurkuma und Ingwer in Öl anbraten. Die angebratenen Zutaten mit Kokosmilch ablöschen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die äußeren Blätter des Zitronengrases entfernen und den inneren Teil nach leichtem Beklopfen mit dem Messerrücken in dünne Ringe schneiden. Diese in die kochende Kokosmilch geben, damit sie das Aroma annimmt. Den gegarten Rosenkohl und die Esskastanien zufügen, erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf einem Teller in einen Servierring füllen und diesen abziehen oder in eine kalt ausgespülte Tasse geben und umgedreht auf den Essteller setzen. Das Curry um den Reis verteilen und mit gewaschenem und zerzupftem Thai-Basilikum belegen.

SAFRAN
(Crocus sativus)

Blühende Safranpflanze (Crocus sativus) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Aus Kindertagen gibt es das Lied »Backe, backe Kuchen, der Bäcker hat gerufen. Wer will guten Kuchen backen, der muß haben sieben Sachen, Eier und Schmalz, Zucker und Salz, Milch und Mehl, Safran macht den Kuchen gehl/gel [gelb]. «
Die Bezeichnung Safran ist abgeleitet vom arabischen Wort zaferan, was so viel wie gelb bedeutet. Die Farbkraft des Safrans ist so groß, dass 1 Gramm der Narben ausreicht, um noch 100 Liter Wasser gelb zu färben. Der Farbstoff kommt von den Carotinoiden, besonders vom Crocin. Der Duft von Safran ist erdig, scharf-würzig, was das enthaltene ätherische Öl Safranal bewirkt. Verwendet man zu viel Safran, schmeckt die Zubereitung bitter, was hauptsächlich durch den Bitterstoff Picrocrocin zustande kommt. Er enthält zwar Zucker, allerdings in einer Verbindung, die nicht aromatisch schmeckbar ist. Erst durch die Hitze beim Kochen

und Backen wird der Zucker abgespalten und es entsteht das typische Aroma.

> ***Hinweis:***
> *Safranfäden keinesfalls pur essen, da dies ernste gesundheitliche Beeinträchtigungen zur Folge haben kann.*

Als vermutliches Ursprungsgebiet des kultivierten Safrans (Crocus sativus), einem Knollengewächs, gelten Südwestasien und Südeuropa. Da Kenntnisse über wildwachsende Bestände fehlen, lässt sich die Heimatregion der Färbe- und Gewürzpflanze nicht mehr benennen. Das Verbreitungsgebiet im Pflanzenanbau erstreckt sich vom Mittelmeer bis nach Indien. Heutige Anbauländer für Safran sind: Afghanistan, Iran, Kaschmir, Frankreich, Spanien, Marokko, Griechenland, Türkei und Italien. Der Iran erzeugt nach statistischen Angaben bis zu 91 % des Anteils auf dem Weltmarkt. Bereits im Mittelalter gab es in Mitteleuropa – in Italien seit dem 13. Jahrhundert, in Deutschland seit dem 15. Jahrhundert – nachweislich Regionen mit feldmäßigem Anbau. Schon deutlich früher, zwischen 2600 bis 1450 v. Chr., sind in Griechenland auf minoischen Tongefäßen und Fresken Pflanzendarstellungen erhalten, die die als Safran identifiziert werden. In der Literatur überlieferte historische Anbaugebiete werden wieder zunehmend bewirtschaftet. Seit 2006/07 verzeichnet man u. a. auch neuerliche Anbaugebiete in Österreich. Für Deutschland sind zu benennen: Venningen (Pfalz), Bittenfeld (Baden-Württemberg) und Stolpen (Landkreis Sächsische Schweiz–Osterzgebirge), nahe Dresden. Dort ist der bis ins 16. Jahrhundert in Sachsen betriebene Safrananbau zurück. Auf einer Fläche von etwa 2900 m² sind ca. 100.000 Knollen ausgebracht. Da alle vier Jahre die Safranknollen umzupflanzen sind, ergibt sich zur Ernte eine zusätzliche umfangreiche Handarbeit.

Safran, mit botanischem Namen Crocus sativus, ist eine mit dem Gartenkrokus verwandte Pflanze aus der Familie der Schwerliliengewächse (Iridaceae), der Gattung Krokusse (Crocus). Jede Blüte besteht aus sechs Blütenblättern, die aus der Blütenröhre herauswachsen. Dort befindet sich ebenfalls ein hellgelber Griffel. Dieser teilt sich oberhalb der Blüte in drei rot-bräunliche Narben, die eine Länge von 2–5 cm erreichen. Die jeweils drei orange-roten hohlen Narbenschenkel, die nach oben hin keulenartig verdickt sind, hängen zwischen den blau-violetten Blütenblättern, den sog. Perigonzipfeln, heraus. Safran bildet keine Früchte aus. Somit gibt es keine Vermehrung durch Saatgut sondern lediglich durch Knollen, an einem sonnigen, windgeschützten Standort. Haupterntezeit ist dann mit der Pflanzenblüte ab Oktober. Temperaturen unter 15 °C sind während der Blüte ungünstig. Bei Temperaturen unter minus 18 °C drohen die Knollen zu erfrieren.

Heraushängende Narben des Safran (Crocus sativus) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Die Hochpreisigkeit des Safrans führte nicht selten dazu, dass echter Safran durch farbähnliche pflanzliche Beimengungen von Saflor, auch als Färberdistel, Falscher oder Bauern-Safran (Carthamus tinctorius) bezeichnet, oder von Zungenblüten des Korbblütengewächses Ringelblume (Calendula officinalis) gestreckt wurde. Mitunter kamen auch

rotes Paprikapulver oder Kurkuma zum Einsatz. Geschichtlich überliefert sind bei pulverisiertem Safran auch Zusätze von rötlichem Backsteinziegelmehl bis hin zu Bariumsulfat, dem Bariumsalz der Schwefelsäure.
Doch keiner dieser Zusätze hat das prägnante Aroma und die intensive gelbfärbende Eigenschaft des Safrans. Als Qualitätsmerkmal wird beim Safran noch unterschieden nach natürlichem und elegiertem Safran. Ersterer enthält durchaus Griffelreste der Blüten, wohingegen der hochwertige Safran ausschließlich aus den oberen Teilen, den Blütennarben, besteht. Es gibt auch Farbunterschiede, je nach Safransorte und Anbauland, von tiefrot bis orangerot.

Tipp:
Um sicher zu sein, dass auch echter Safran erworben wurde, diesen nur in Form von Fäden kaufen.

Die bereits aus dem Mittelalter überlieferte und durchaus finanziell einträgliche Verfälschung von Safran wurde bei Aufdeckung durchaus mit dem Tode bestraft, dies u. a. belegt in Nürnberg aus dem Jahr 1444 für den Spezereihändler (Gewürzhändler) Jobst Finderer. Zum Färben nutzte man Safran ebenso wie das aus der Purpurschnecke gewonnene Rot bei Gewändern von Königen und Kaisern sowie für die Bekleidung von buddhistischen Mönchen.
Heilkundlich wurde Safran verwendet, z.B. bei Verdauungsstörungen, Magenbeschwerden, zur Beruhigung und Schlafförderung, zum Krampf- und Schleimlösen, zum Zwecke der Blutdrucksenkung und der Abtreibung. Bereits in der indischen Medizin wird die Anwendung von Safran zu Heilzwecken benannt. Im Verlaufe des 18. Jahrhunderts schwand die Bedeutung von Safran als Heilpflanze, wohl nicht zuletzt bedingt durch ihren hohen Preis. Für Balsame, Essig-Safran-Pflaster und

Duftöle fand Safran weiterhin Verwendung. Heutzutage kommt Safran noch in der Homöopathie zur Anwendung. In der Kosmetik- und Lebensmittelindustrie sind die Duft- und Geschmackskomponente neben der Farbwirkung gefragt (z. B. Schwedenkräuter).
Safrananbau führte vergleichsweise schnell zu Wohlstand. Jedoch wurden die angelegten Felder nicht selten durch Naturgewalten oder Kriegsgeschehnisse zerstört. Der heutige Anbau des vor ca. 3500 Jahren erstmals kultivierten Safrans bietet Ländern, die ansonsten mit Schlafmohn wirtschaftlich relevant agieren, eine praktikable Alternative.

Kleinstmengen an Blütennarben des Safrans (Crocus sativus) aus sächsischem Anbau © Fotos S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Safran (Crocus sativus) iranischer Herkunft in größerer Menge © Fotos S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Safran ist bis heute das teuerste Gewürz der Welt mit einem Preis von bis zu 30 € pro Gramm. Für 1 Kilogramm Safran müssen ca. 150.000 bis 200.000 Blüten in Handarbeit gepflückt werden. Bis zu 80 g schafft eine geübte Erntekraft am Tag. In der internationalen Küche gibt es typische Gerichte, die mit Safran zubereitet werden. Dazu gehören u. a.: die provenzalische Bouillabaisse und die katalanische Zarzuela, das Risotto alla Milanese oder die Paella. Häufig werden auch persische Reisgerichte mit Safranfäden aromatisiert und eingefärbt. Safran gibt auch Eiszubereitungen eine besondere Note, z. B. beim indischen Kulfi aus Milch, Sahne, Rohrzucker, Safran, Kardamom sowie feinst gemahlenen Mandeln und Pistazien.

Rezepte:

Hirsotto mit Äpfeln und Pilzen

200 g Hirse, 200 g braune Champignons, 2 rotschalige Äpfel, 3 EL Rapsöl, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 3 Safranfäden, 1 TL Wasser, 200 ml naturtrüber Apfelsaft, 500 ml Gemüsebrühe, 1 EL Thymian (lecker: Pilzthymian), Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Safranfäden in kaltem Wasser einweichen. Hirse in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons abwaschen, abtrocknen und klein schneiden. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, Spälten in kleine Würfel teilen. Schalotten und Knoblauch in Öl anbraten. Pilz- und Apfelstücke hinzufügen und mitbraten. Hirse und Safran dazugeben. Alles gut durchrühren. Nach und nach

Apfelsaft und Brühe zugießen. Stets abwarten, bis die Flüssigkeit von der Hirse aufgesogen ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Thymian waschen, trocknen und unterheben.

Sauce Hollandaise mit Safran

250 g Butter, 1 Bio-Orange, 2 Eigelb, 3 Safranfäden, 1 TL Wasser, Salz, weißer Pfeffer, ½ Handvoll Kresse

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Butter in Stücke schneiden und in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen lassen. Die Orange mit einer Gemüsebürste unter heißem Wasser abbürsten und trockenreiben. Die geschmolzene Butter durch ein feines Sieb gießen und etwas abkühlen lassen. Safranfäden mit kaltem Wasser in einer Tasse einweichen. Orangenschale abreiben und mit dem Saft, den Eigelben und dem Safran auf heißem Wasserbaddampf aufschlagen, bis die Masse cremig ist. Löffelweise die lauwarme Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse waschen, abtrocknen und unter die Hollandaise heben.

.

GARTEN-SCHWARZWURZEL
(Scorzonera hispanica)

Blühende Garten-Schwarzwurzel (Scorzonera hispanica) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Als Winter- oder ›Arme Leute-Spargel‹ wird die Schwarzwurzel umgangssprachlich teilweise noch bis heute bezeichnet. Das Korbblütengewächs ist auch als Echte oder Spanische Schwarzwurzel (Scorzonera hispanica) bekannt, wobei der Name ihre Herkunft einschließt. Von Spanien aus gelangte die Garten-Schwarzwurzel im Verlaufe des 17. Jahrhunderts nach Mitteleuropa. In ihrem Ursprungsland sollen um die 100 wild vorkommenden Scorzonera-Arten belegt sein.

Erst aus dem 16. Jahrhundert ist die Kultivierung als Gemüse nachgewiesen. Die bis dahin angebaute Haferwurzel (Tragopogon porrifolius) wurde durch die Schwarzwurzel zunehmend verdrängt, was auf deren bessere Wurzelqualität und die entsprechende Ertragsmenge zurückzuführen ist.

Der europäische Raum gilt als Hauptanbaugebiet von Schwarzwurzeln, besonders in Süd- und Südosteuropa. Humoser, lockerer und tiefgründiger Boden mit sandigen oder tonigen Anteilen bietet gute Voraussetzungen für das Pflanzenwachstum.

Es handelt sich bei der Schwarzwurzel um eine ausdauernde, winterharte, krautige Pflanze. Im ersten Vegetationsjahr bildet sich eine Blattrosette aus. Die Blätter sind schmal und lang. Der im zweiten Jahr wachsende Stängel bringt gelbe Korbblüten hervor, die sich im Juli/August auftun. Die Pfahlwurzel wird 30 bis 40 cm lang, erreicht einen Durchmesser von 2 bis 3,5 cm und ist leicht konisch spitz zulaufend.

Botanisch gesehen, nimmt die Wurzel eine Zwischenstellung ein, bei der sowohl Kriterien einer Pfahlwurzel als auch die einer Rübe erfüllt werden. Eine nahezu schwarze Korkauflage – namensgebend für die Wurzeln – erzeugt die Farbe der Wurzelhaut, die zur Minimierung der Verdunstung beiträgt.

Werden Schwarzwurzeln im eigenen Garten angebaut, sollte der Boden tief genug gelockert werden. Man kann auch Dämme, ähnlich wie bei Kartoffeln, anlegen. Aussaatmonat für die Garten-Schwarzwurzel ist der April. Der Reihenabstand sollte 25 bis 30 cm betragen, die Tiefe für die Saat ca. 2 cm. Pflanzenabstände von etwa 10 cm erweisen sich als günstig.

Hinweis:
Das Saatgut der Schwarzwurzel ist meist nur ein Jahr lang voll keimfähig. Die Pflanzen sind Dunkel- und Warmkeimer.

Saat der Garten-Schwarzwurzel (Scorzonera hispanica) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Schädigungen der Pflanzen können durch Echten Mehltaubefall oder Wühlmausfraß erfolgen. Bei der Ernte ab Ende September/Anfang Oktober gilt es, darauf zu achten, dass die Wurzeln ganz aus der Erde gehoben werden und keine Beschädigungen erfolgen, denn ansonsten tritt der kautschukartige Milchsaft aus und es kommt zum übermäßigen Feuchtigkeitsverlust. So werden neben den Wurzeln Vertiefungen ausgehoben, die bis zur Wurzelspitze reichen. Laubabdeckung im Winter ermöglicht weiteres Ernten, mitunter bis zum März. Meist werden jedoch die Wurzeln ab Oktober/November im Keller in feuchtem Sand eingelagert.

Neben der Garten-Schwarzwurzel gibt es weitere Arten wie Grannen-Schwarzwurzel (Scorzonera aristata), Niedrige Schwarzwurzel (Scorzonera humilis), Rote Schwarzwurzel (Scorzonera purpurea), Schlitzblättrige Schwarzwurzel (Scorzonera laciniata) und Österreichische Schwarzwurzel (Scorzonera austriaca) sowie zahlreiche Sorten. Z. B. sind die Einjährige Riesen, die erstmals 1904 erwähnt wurden, die nachweislich erste Sorte, die im Aussaatjahr geerntet wurde. Zuvor war die Schwarzwurzelernte erst im Herbst des Folgejahres üblich, was nicht selten die Qualität des Wurzelgemüses minimierte. Aktuelle Sorten sind u. a.

Hoffmanns Schwarze Pfahl (unkomplizierter Anbau), Meres (unempfindlich gegen Mehltau), Russische Riesen (altbewährt mit großen dunklen Wurzeln) und Schwarzer Peter (alte Sorte, geeignet für Lössböden).
Schwarzwurzelblätter verwendete man gern als Tierfutter. In der Literatur findet auch Erwähnung, dass das Blattgrün der Schwarzwurzeln zur Fütterung von Seidenraupen, anstelle von Maulbeerblättern, eingesetzt wurde. Aus dem Jahr 1836 ist schriftlich folgender Wortlaut überliefert: »Seit einigen Jahren hat man die alten Versuche wiederholt und gefunden, daß man mit Kopfsalat und Schwarzwurzelblättern, als Pflanzen, die sehr vielen milden Milchsaft haben, besonders aber mit den letztern die Seidenraupen durchbringen könne. […]; so haben doch andere, und unter diesen selbst der Verfasser dieses Aufsatzes Cocons von Seidenraupen erhalten, die blos mit Blättern der Schwarzwurzel gefüttert wurden.« Die gereinigten, gerösteten Wurzeln hingegen kamen im 18./19. und noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts als Kaffeesurrogat zur Anwendung, um den teuren Bohnenkaffee zu strecken oder ähnlich Zichorienkaffee als Getränk für die Landarbeiter zu nutzen. Der Umfang blieb allerdings deutlich hinter dem Ersatzkaffee Zichorie zurück.
Als industrieller Rohstoff besitzt Kautschuk einen hohen Stellenwert. So wird u. a. auch kautschukhaltiger Milchsaft in Korbblütengewächsen untersucht. Relevant zeigten sich neben zwei Knorpellatticharten die beiden Löwenzahnarten Taraxacum hybernum und Taraxacum koksaghyz und nicht zuletzt die Schwarzwurzelart Scorzonera tau-saghyz. Jedoch nur Taraxacum koksaghyz wurde bisher als potenziell wirtschaftlich befunden.
Das italienische Wort scorzonera bedeutet in der Übersetzung schwarze giftige Schlange. Daraus leitete sich die heilkundliche Anwendung der Schwarzwurzeln bei Schlangenbissen ab. Zum Einsatz kamen die Wurzeln auch bei Herzkrankheiten und Schwindel. Harn- und schweißtreibende Wirkungen wurden ebenso geschätzt wie hustenlösende Eigenschaften. Auch bei Gicht und Erkrankungen der Leber sollen sie ver-

wendet worden sein. Da leicht verdaulich, wird die Garten-Schwarzwurzel ebenfalls als Schonkost empfohlen.

Mineralstoffe wie Kalium, Calzium, Magnesium und Phosphor zählen neben Provitamin A, Vitamin B1 bis B6, C und E zu den Hauptinhaltsstoffen. Weiterhin Eisen sowie Asparagin und Alantoin, die für die Herstellung von Salben eingesetzt werden. Sie beschleunigen die Zellerneuerung, wirken desinfizierend und wundheilungsfördernd. Inulin – wie beim Topinambur – ist mit 16 % vertreten. Da das für Korbblütler charakteristische Speicherkohlenhydrat Inulin nicht aus Stärke sondern Fruktose besteht und somit günstiger vom Körper erschlossen werden kann, ist es diabetikerfreundlich. Allerdings führt das enthaltene Polysaccharid bei reichlichem Schwarzwurzelverzehr zu Blähungen. Der Rohfaseranteil liegt mit ca. 2,3 bis 2,5 %, deutlich höher als bei anderem Gemüse. Somit sind Schwarzwurzeln verdauungsfördernd ballaststoffreich.

Frisch geerntet, geschält, in dünne Scheiben geschnitten und in der Pfanne mit Rapsöl oder Butter angebraten, schmecken Schwarzwurzeln sehr aromatisch. Das nach dem Schälen eher übliche Einlegen der Stangen in Wasser mit dem Zusatz von Essig, Milch oder Zitronensaft und eingequirltem Mehl, um das Verfärben zu unterbinden, kann hierbei entfallen. Auch als Rohkostsalat lassen sich Schwarzwurzeln aufbereiten, wenn sie mit Wasser und Gemüsebürste gereinigt sind. Dazu Streifen unter Nutzung des Sparschälers schneiden und mit Zitronensaft, Schalenabrieb sowie Rapsöl, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. So erschließen sich viele Inhaltsstoffe.

Garten-Schwarzwurzeln (Scorzonera hispanica) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

> ***Tipp:***
> *Einmalhandschuhe sind eine geeignete Möglichkeit, um die Verfärbung an den Händen durch den Milchsaft der Schwarzwurzeln zu unterbinden.*

Rezepte:

Wurzelgemüse nach japanischer Art

100 g Schwarzwurzeln, 100 g Möhren, 100 g gelbe Beete, 100 g Pastinaken, 2 EL Sojasauce, 1 EL Mirin (Reiswein), 2 EL Sesamöl, 1 TL Zucker, ¼ TL Shichimitogarashi/Nanamitogarashi (Sieben-Gewürz-Chilipfeffer)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Gemüse schälen und in möglichst gleichgroße Stifte schneiden. In Sesamöl kurz anbraten, Sojasauce, Mirin, Zucker und Sieben-Gewürz-Chilipfeffer mischen, mit in die Pfanne zum Gemüse geben. Alles gut vermengen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Schwarzwurzeln mit Kerbel-Sauce

400 g Schwarzwurzeln, ½ Bio-Zitrone, 2 EL Butter oder Rapsöl , 400 g Kartoffeln, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 10 Stängel Kerbel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Die Schwarzwurzeln gründlich waschen und mit einer weicher Gemüsebürste abbürsten. Ungeschält die Stangen in Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sich die Schnittstellen nicht verfärben. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter oder Öl erhitzen, Kartoffeln und Schwarzwurzeln beigeben und 10 Minuten zugedeckt dämpfen. Brühe und Sahne angießen und noch bissfest fertig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und ¼ TL frischem Abrieb von Muskatnuss würzen. Kerbel waschen, abtropfen, fein schneiden und unter das Gemüse heben.

Kartoffel
(Solanum tuberosum)

Sortenvielfalt der Kartoffel (Solanum tuberosum): Annabelle, Rosemarie, Cherie, Blaue aus Finnland, Sieglinde, Blauer Neuseeländer, Ballwitzer Rotwalze (v.l.o.n.r.u.) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Weltweit gibt es inzwischen 5000 Sorten Kartoffeln. Nicht ganz so zahlreich, doch immerhin vielfältig sind die unterschiedlichen lokal gefärbten Benennungen. Sie spiegeln in gewisser Weise auch die Vorstellungen wider, die sich für die Bevölkerung mit der Ende des 16. Jahrhunderts neu hinzugekommenen Pflanze verband: Bodenbirne, Erdschoke, Grundbirne, Erdapfel, Tartoffel, Tüffel, Tüffke u. a. Vom italienischen Wort Tartufolo, was so viel wie Trüffel bedeutet, wurde die deutsche Bezeichnung Kartoffel abgeleitet. Kartoffeln gelangten aus Südamerika (besonders aus dem Hochland von Peru) zwischen 1540 und 1565 nach

Spanien und England und fanden in Europa anfangs noch als dekoratives Gartengewächs Verbreitung.
Die Kartoffel (Solanum tuberosum) gehört zur Pflanzenfamilie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Legt man im Frühjahr eine Kartoffelknolle in die Erde, so wachsen Keimlinge heran. Sobald sie die bedeckende Erdschicht aufgebrochen haben, bildet sich grüner Farbstoff, das Chlorophyll. Aus den Keimen entwickeln sich kantige, krautige Stängel, die behaarte, unpaarig gefiederte Blätter tragen. Die Blüte besitzt je nach Kartoffelsorte weiße, rosa oder hellblaue Kronblätter, die miteinander zu einem Kelch verwachsen sind. Die Blüten produzieren keinen Nektar und nur wenig Blütenstaub. Daher werden sie selten von Insekten aufgesucht. Meistens bestäubt sich die Kartoffelblüte selbst. Die grünen fleischigen Beerenfrüchte enthalten zahlreiche Samen. Diese werden lediglich im Rahmen der Züchtung genutzt. Alle grünen Pflanzenteile der Kartoffel sind giftig. In ihnen befindet sich das Alkaloid Solanin. Durchfall, Erbrechen, krampfartige Magen-Darmbeschwerden und Kreislaufprobleme sind nur einige der Symptome einer Solanin-Vergiftung.

***Hinweis**:*
Kartoffeln mit grüner Verfärbung aussortieren oder großflächig abschälen!

Aus der Kartoffelknolle wachsen neben Wurzeln zusätzlich unterirdische Ausläufer in die Länge, die Stolonen. Ihre Spitzen schwellen an und bilden Knollen. Diese tragen Vertiefungen, in denen Seitenknospen liegen, die man umgangssprachlich als Augen bezeichnet. Die kleinen dunklen punktförmigen Stellen, die bei den heutigen Kartoffeln durch Züchtung meist eher unauffällig sind, waren bei historischen Sorten aus Peru (Nachweis ca. 750 v. Chr.) und Chile größer und tiefer reichend.

Die Kartoffelknolle ist eine Sprossknolle und keine Wurzel. Die Sprossknollen dienen der Pflanze zur Nährstoffspeicherung und zur vegetativen Vermehrung. Nach Ausbildung der Tochterknollen stirbt die Mutterpflanze ab. Bei der Ernte, nach Abwelken der Blätter (frühe ab 90, späte ab 140 Tagen), findet sich die Mutterknolle meist nur noch als aufgebrauchte, verfaulte Kartoffel im Boden.

Bei den Inhaltsstoffen, zu denen Eiweiß, Vitamine, Mineralien (u. a. ca. 420 mg Kalium) und Spurenelemente (wie 0,78 mg Eisen) gehören, stehen Kohlenhydrate in Form von Stärke an zweiter Stelle mit ca. 18 g je 100 g Kartoffeln nach dem überwiegenden Wasseranteil von 2/3. Bei um die 2 g Eiweiß (hoher Anteil pflanzliches Protein), nur ca. 0,09 g Fett sowie mit um die 20 mg Vitamin C sind Pell- und Salzkartoffel ein gesundes Nahrungsmittel.

Die Sortennamen sind variabel. Auffallend ist die Verwendung weiblicher Vornamen, nicht selten wohl von den Namen der Töchter des Kartoffelbauern herrührend, so z. B. Sieglinde, Isabella, Nicola, Selma oder Annabelle. Auch Bezeichnungen wie Agria, Exquisa, Ackersegen, Voran und Nova sind zu finden. Regionale Benennungen wie Bamberger Krumbeere, Odenwälder Blaue, Heidemiere Blaue aus Finnland, Blauer Neuseeländer oder Ballwitzer Rotwalze betonen die Herkunftsgebiete.

Das einst exotische Gewächs fand zuerst bei Apothekern und Pfarrern Anbau. Dabei standen die Heilkräfte im Vordergrund. Aus Breslau des Jahres 1587 soll die erste Anpflanzung belegt sein. Bis heute wird die heilkräftige Wirkung der Kartoffelknolle genutzt. Der Saft kommt zum Einsatz gegen Sodbrennen und Magengeschwüre. Kartoffelwickel helfen bei Halsbeschwerden, Prellungen und Gelenkentzündungen.

Keimende Kartoffel (Solanum tuberosum) der Sorte Blaue aus Finnland © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Zum Zwecke allgemeiner landwirtschaftlicher Kultur bewarb man den Kartoffelanbau ab Mitte des 17. Jahrhunderts. Erst rund 100 Jahre später wurden Kartoffeln durch intensives Betreiben Friedrich II. zum Grundnahrungsmittel, besonders für die arme Bevölkerung. Das Ende der Dreifelderwirtschaft brachte Anbauflächen für Hackfrüchte auf den ehemaligen Brachen. Die gute Lagerfähigkeit der Kartoffeln erwies sich als weiterer Vorteil. Auch die technische Verwertung in Spiritusbrennereien, zur Stärkegewinnung und -veredlung und ihre Verwendung als Viehfutter hoben den Stellenwert der Knolle. Die Kartoffel » […] entwickelte sich zu weit mehr, als nur Nahrungsquelle zu sein. [Sie] verursachte eine Bevölkerungsexplosion und veränderte die Geschichte […] « (Hobhouse 1993)

Doch auch Ernteausfälle, z. B. durch Kraut- und Knollenfäule – 1845 und 1848 – brachten Hunger und Tod, da die Ernährungsgrundlage fehlte, so u. a. 1916/17 der ›Steckrübenwinter‹.

Lag zu Beginn des 20. Jahrhunderts der Pro-Kopf-Verbrauch an Kartoffeln bei ca. 280 kg, sank er bis Mitte der 1930er-Jahre auf ca. 176 kg. In

den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg erhöhte sich der Verbrauch wieder, betrug ca. 220 kg. Mitte der 1960er-Jahre wurden nur noch ca. 110 kg verbraucht. Für 2012/13 ist die Menge mit 55,1 kg angegeben und hat sich somit innerhalb von rund 50 Jahren halbiert.
Im Jahr 2016 nahm Deutschland nach China, Indien, Russland, Ukraine und USA Platz 6 der Kartoffelweltproduktion ein. Etwa 80 % der in Deutschland verbrauchten Kartoffeln werden hier erzeugt. Frühkartoffeln kommen meist aus Frankreich, Italien und Ägypten.

Blühende Kartoffel (Solanum tuberosum) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Literarisches widmeten der Kartoffel u. a. Heinrich Schmidt-Barrien mit dem plattdeutschen Schauspiel »Inkognito oder En Herren-Eten« und Joachim Ringelnatz mit dem Gedicht »Abschiedsworte an Pellka«, das mit den Worten endet:
»Wenn das auch egoistisch klingt,
So tröste dich damit, du wundervolle
Pellka, daß du eine Edelknolle
Warst, und daß dich ein Kenner verschlingt.«
Aus Zeiten der Kochvorrichtung Grude ist der Kartoffelklump überliefert, bei dem eine aus Kartoffeln bereitete Puffermasse als oberer Abschluss auf ein Kohl-Fleisch-Gemisch gegeben wurde.

Rezepte:

Papas Arrugadas (Runzelkartoffeln mit Salzkruste)

3 kg kleine festkochende Kartoffeln, 0,5 kg grobkörniges Salz, ca. 3 l Wasser

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Die Kartoffeln gründlich waschen. Die ungeschälten Kartoffeln mit Wasser und Salz in einen Topf geben. Das Wasser soll die Pellkartoffeln bedecken und zum Kochen gebracht werden. Bei geringer Wärmezufuhr köcheln bis sie gar sind. Das Kochwasser abgießen und ohne Deckel bei wenig Hitze das Restwasser verdampfen lassen bis sich eine Salzschicht um die Kartoffeln legt. Den Topf zwischendurch schütteln.

Kartoffelmarzipan

500 g festkochende Kartoffeln, 1 TL Salz, 2 l Wasser, ½ Röhrchen Bittermandelaroma, 300 g Puderzucker, 2 EL Kakaopulver

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen, bis sie gar sind. Etwas abkühlen lassen, abpellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Bittermandelaroma zufügen und mit der Kartoffelmasse vermengen. Den Puderzucker sieben und ebenfalls unterrühren. Mit dem Teelöffel davon etwas abteilen, Kugeln formen und in Kakaopulver wenden.

ARTISCHOCKE
(Cynara cardunculus)

Artischockenpflanzen (Cynara cardunculus) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Die Artischocke, mit botanischem Namen Cynara cardunculus, Synonym: Cynara scolymus, ist eine mehrjährige Pflanze, die zu den Korbblütlern gehört. Sie hat ihre Heimat im Mittelmeergebiet, gedeiht allerdings bei günstigen Witterungsbedingungen auch in Deutschland. Bereits bei den Ägyptern und Römern galt sie als Delikatesse. Ihr Anbau verbreitete sich im 15. Jahrhundert vom Mittelmeerraum bis nach England und erreichte im 17. Jahrhundert Deutschland sowie im Laufe des 18. Jahrhunderts die USA. Recht schnell geriet das Edelgemüse wieder in Vergessenheit und erlebte erst in den 1920er-Jahren, ausgehend von Frankreich, eine Renaissance.
Der Blütenkorbboden gilt als besonders schmackhaft. Dieser ist von breiten eiförmigen Hüllblättern umgeben, die sich dachziegelartig über-

decken. Um an den Blütenboden, das Artischockenherz, zu gelangen, müssen zuvor die Hüllblätter und das Heu, das haarähnliche Pflanzenmaterial, entfernt werden. Die Blütenstände bilden sich an der Spitze langer Achsen heraus. Diese wiederum wachsen aus den rosettenartig angeordneten tief fiederschnittigen Blättern. Um möglichst größengünstige Blütenknospen zum Verzehr zu erlangen, schneidet man auf zwei Infloreszenztriebe zurück. Geerntet wird in geschlossenem Zustand der Knospen. Die ungeernteten, dann erblühenden Artischocken mit ihren blau-violetten Röhrenblüten sind sehr dekorativ und floristisch geschätzt.

Blühende Artischocke (Cynara cardunculus) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Auch in der Malerei fanden die besonderen Blütenknospen der Artischocke Darstellung. Beispielsweise schuf der flämische Maler Osias Beert d. Ä. (um 1580–1623) das Ölgemälde »Stilleben mit Artischocken, Früchten und Glaspokalen«, Max Slevogt (1868–1932) das »Stillleben mit Weintrauben und Artischocken«. Dosen und Krüge aus Frankreich und Italien des 20. Jahrhunderts zeigen als Dekor Artischockenknospen. Artischocken sind frostempfindliche Kulturpflanzen.

Die Pflanzenanzucht erfolgt im Gewächshaus. Erst nach den Eisheiligen, ab Mitte Mai, sollten die Pflanzen ins Freiland gebracht werden. Feldmäßiger Anbau ist in den Mittelmeerländern verbreitet. In Mitteleuropa sind Artischocken meist in Gartenkultur üblich.

Die Bitterstoffe der Artischocke, Cynarin, unterstützen die Fettverdauung und die Tätigkeit von Galle und Leber. Sie können somit den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen. Eisen, B-Vitamine und Magnesium sind förderlich für die Stärkung des Immunsystems, von Muskeln und Nerven sowie für die Zellgesundheit. Besonders durch ihre appetitanregende, verdauungsfördernde Wirkung hat sich die Artischocke als Heilpflanze etabliert. Fett- und Zuckerstoffwechsel lassen sich durch Artischockenpräparate verbessern. Ihre Blätter kommen in Presssäften, Tees, Trockenextrakten und Tinkturen zum Einsatz, wobei besonders Frischpflanzenextrakte stoffwechselanregend sind. Ihre heilkundliche Historie verbindet sich mit aktuellen Forschungsergebnissen. 2003 wurde die Artischocke Arzneipflanze des Jahres.

***Hinweis**:*
Durch die fermentierbaren, schlecht vom Körper zu verarbeitenden Kohlenhydrate (Fruktane), können bei größeren Verzehrmengen Blähungen verursacht werden.

Artischocken (Cynara cardunculus) auf dem Wochenmarkt
© Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Auf Wochenmärkten gibt es runde, grüne Blütenknospen mit fleischigen, dachziegelartig überlappenden Schuppenblättern (Anbaugebiet: Bretagne) und die rötlich-violett gerandeten Knospen, die sowohl rundlich als auch länglich oval sein können. Sie haben oft lockere Knospenblätter (Anbaugebiete: Italien und Spanien). Haupterntezeit ist vom Frühling bis zum Sommer. Im Handel gibt es neben der Frischware u. a. Konserven mit Artischockenherzen, Direktsaft, Pasta mit Artischockenfüllung sowie gegrillte oder mit Kräutern eingelegte Artischockenherzen als Antipasti. Ein Likör aus Artischocken und Kräutern ist der italienische Cynar (Digestif).

Im Universal-Lexikon der Kochkunst aus dem Jahr 1878 sind 11 unterschiedliche Zubereitungen mit Artischocken aufgeführt: abgeschmelzt, au blanc, à la crême, einzumachen, gebackene, gefüllte, à la hollandaise, à la poivrade, Purée, Salat, Sauce, englische. Sie verdeutlichen den Stellenwert als übliches Luxusgemüse in der gehobenen bürgerlichen Küche jener Zeit.

Rezepte:

Artischocken-Frittata

80 g Artischockenherzen, 2 kleine Zucchini, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 5 Eier, Salz, Pfeffer, 60 g Feta, je 1 Handvoll Rucola und Blutampfer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini, Schalotten und Knoblauch schälen. Zucchini in größere Stücke, Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Zutaten anbraten. Die geachtelten frischen Artischockenböden oder die abgetropften aus der Konserve zur Hälfte mit in die Pfanne geben und mit durchschwenken. Alles in einer Tarte- oder Springform verteilen. Die Eier verquirlen, würzen und über die Zutaten in die Form gießen. Feta zerbröseln und über der Masse verteilen. Für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen stocken lassen. Die Kräuter waschen, gut abtropfen und grob zerzupfen. Zusammen mit den übrigen Artischockenstücken auf der Frittata verteilen.

Artischocken mit Joghurt-Dip

2 kleine frische Artischocken, 2 l Wasser, 1 Zitrone, 2 TL Salz
Für den Joghurt-Dip: 400 g griechischen Joghurt, 4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Die Stiele der Artischocken mit einer Drehbewegung aus der Knospe herausbrechen. In einen Kochtopf Wasser, Zitronensaft und Salz geben. Das Wasser zum Kochen bringen und die gewaschenen Artischocken hineingeben. Die Garzeit beträgt ca. 40 Minuten. Wenn sich die äußeren Blätter mühelos herausziehen lassen, sind die Artischocken gar. Währenddessen den Dip zubereiten. Dazu die Knoblauchzehen schälen, fein zerschneiden und mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Die abgetropften Artischocken auf einen Teller legen und die Schuppenblätter nach und nach herausziehen, in den Dip tunken und die essbaren Anteile der Blätter auslutschen.

Artischocken-Oliven-Tapenade

40 g schwarze Oliven, 3 frische Artischockenherzen oder 6 aus der Konserve, 1 Bio-Limette, 6 Stängel glattblättrige Petersilie, 6 Stängel Basilikum, 1 EL Kapern, Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Die Oliven in dünne Ringe schneiden, die Artischockenherzen fein würfeln. Die Limette mit warmem Wasser waschen und abtrocknen. Eine Hälfte auspressen, von der andere Hälfte die Schale abschneiden und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und fein mit dem Wiegemesser zerkleinern. Kapern abtropfen lassen. Oliven, Artischockenherzen, Kapern, Kräuter und Limettensaft miteinander vermengen und abschmecken.

GARTEN-THYMIAN
(Thymus vulgaris)

Garten-Thymian (Thymus vulgaris) in Blüte © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Dekorativer Blickfang und Bienenweide zugleich ist blühender Thymian, mit den blassvioletten bis roséfarbenen Lippenblüten, jeweils bestehend aus fünf Kronblättern sowie vier Staubblättern. Er ist ein immengrüner kleiner Halbstrauch mit aromatischen länglichen Blättern. Unter- und Oberseite sind unbehaart und enthalten zahlreiche kleine runde Einschlüsse (Öldrüsen). In diesen befinden sich die geschmackstragenden und therapeutisch wirksamen ätherischen Öle.
Als Heimat gilt das westliche Mittelmeergebiet bis Süditalien. Zu den Anbauländern zählen u. a. Marokko, Spanien, Griechenland, Türkei, Portugal, Frankreich, Tschechien und Ungarn sowie Argentinien, Indonesien, Ost- und Südafrika.
Thymian ist ein winterhartes Gewächs. Er bevorzugt leichte, kalkhaltige Böden mit vollsonnigem Standort. Auch tonreiches, entwässerndes Erdreich eignet sich als Voraussetzung. Trockenheit wird gut vertragen. Die Vermehrung erfolgt durch direkte Aussaat ins Freiland ab Mitte April. Thymian ist ein Lichtkeimer. Eine Voranzucht ist unter Glas ab März möglich. In der zweiten Maihälfte, nach den Eisheiligen, kann

dann ausgepflanzt werden. Eine Teilung der Wurzelstöcke von größeren Pflanzenpolstern ist eine weitere Art der gut umsetzbaren Vermehrung. In milden Wintern benötigt Thymian keinen besonderen Schutz. Bei länger anhaltenem Frost sollte eine Tannengrün-, Stroh- bzw. Fliesabdeckung ausgebracht werden. Das regelmäßige Ernten von Triebspitzen oder ein alljährlicher Rückschnitt nach dem Winter trägt zur Verjüngung der Pflanze bei, die, je nach Art und Sorte eine Höhe von 10 bis 40 cm erreichen kann. Die Blüten zeigen sich von Ende Mai bis in den September hinein. Sie sind ebenfalls aromatisch und zum Verzehr geeignet.

Hinweis:
Da die Blätter des Thymians mit einsetzender Blüte an Aroma verlieren, sollte zum Trocknen vorgesehenes Kraut vor dem Blühen der Pflanzen abgeschnitten werden. In kleinen Sträußen zusammengebunden, werden diese an einem abgedunkelten Ort luftig aufgehängt.

Gedüngt werden sollte nur max. bis zum Juli. Nach der Blüte bilden sich eiförmige Nüsschen, die kleine runde Samen beinhalten. Die Anpflanzung von Thymian in Verbindung mit Lavendel und Salbei kann u. a. vor Schädlingsbefall bei Rosen schützen.
Die Nutzungsgeschichte des Thymians reicht bis in die Antike zurück, z. B. auch verwendet für Balsamierungsmischungen. Bei den Römern hatte das Kraut – nicht zuletzt als Badezusatz zur körperlichen Stärkung – einen besonderen Stellenwert, was sich noch in der volkstümlichen Bezeichnung Römischer Quendel widerspiegelt. Quendel steht dabei meist als Benennung für den heilkräftigen Wilden Thymian (Thymus pulegioides). Wenn in historischen Quellen von Thymian gesprochen wird, lässt sich die Thymianart nicht sicher belegen.

Inzwischen sind die Thymiansorten vielfältig und haben unterschiedliche Aromenrichtungen. Dies verkörpern z. B. auch die Namensgebungen Zitronen-Tthymian (Tymus citriodorus), Kümmel-Thymian (Thymus herba-barona) oder der als Steinpilz-Thymian gehandelte Kaskaden-Thymian (Thymus longicaulis ssp. odorarus), der eben nicht nur eine hängende Wuchsweise hervorbringt sondern auch ein markantes Waldpilzaroma hat.

Medizinisch und zu Würzzwecken ist Thymian bis heute in Verwendung. Das in der Pflanze mit bis zu 50 % enthaltene ätherische Öl Thymol ist der Hauptinhaltsstoff, der antibakterielle, auswurffördernde und krampflösende Eigenschaften besitzt. Neben Borneol, Linalool und Terpinen gibt es noch um die 50 weiterer Wirkkomponenten im Thymian. Teemischungen, Tinkturen und Hustensäfte kommen bei Atemwegs- und Magenerkrankungen zum Einsatz. Innerlich werden Thymiantropfen zur Behandlung von Bronchitis genutzt. Äußerlich angewendet, eignet sich Thymianöl auch zur Einreibung bei rheumatischen Beschwerden. Dies alles machte den Thymian zur Arzneipflanze des Jahres 2006. Zu diesem Zwecke werden allerdings nur Thymus vulgaris und Thymus zygis bzw. Mischungen beider verwendet.

Garten-Thymian (Thymus vulgaris) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Im Handel erhältlich sind die abgestreiften, getrockneten Laubblätter und Blüten, ganz oder auch in gemahlener Form, ätherisches Thymianöl und Thymian-Oleoresin (als färbendes und geschmacksgebendes Extrakt). Thymianhonig ist hin und wieder als besonderes Imkereiprodukt zu bekommen.

Tipp:
Thymian entfalten als frisches Gewürzkraut eine andere Aromatik als dies bei den getrockneten, geschmacksintensiveren Blättern der Fall ist. So empfiehlt es sich, je nach Zubereitung zu variieren. Mitunter ist auch eine Mischung aus frischem und getrocknetem Thymian optimal.

In der lateinamerikansichen, mexikanischen, spanischen, italienischen und französischen Küche ist Thymian ein unverzichtbares Gewürzkraut, welches mitgekocht werden kann. Es eignet sich zum Würzen von Fleischgerichten, für Wurstzubereitungen, bei Brot, herzhaftem Gebäck, Pizza und Lasagne, Pasteten und Terrinen, Kräuteresssig und Kräuterli-

kören. Doch auch bei der Herstellung von Seifen, Badezusätzen und Mundwässern kommt Thymian zum Einsatz. Der frisch-säuerliche Geschmack des Zitronen-Thymians (Thymus citriodorus) ist besonders bei Erfrischungsgetränken und Fischzubereitungen geschätzt. Thymian ist eine wichtige Zutat bei den französischen Eintopfgerichten Pot-au-feu – mit Rindfleisch, und Gemüse als Hauptzutaten und Cassoulet – mit weißen Bohnen, Speck, gepökeltem Schweinefleisch und Würstchen. Je nach Region werden auch Lammfleisch, Gans oder Ente verwendet. Als unerlässlich gilt Thymian bei den meisten Zusammenstellungen der Bouquets garnis. Neben Oregano, Rosmarin und Majoran ist Thymian eine der Zutaten für die Kräuter der Provence-Mischung.

Garten-Thymian (Thymus vulgaris), gerebelt und getrocknet © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Rezepte:

Hackfleischbällchen mit Thymian und Feta

500 g Hackfleisch, 2 Brötchen, ½ Tasse Milch, 1 Ei, 5 Knoblauchzehen, 1 EL getrockneter Thymian, 100 g Feta, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Braten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Brötchen vom Vortag würfeln und in eine Schüssel geben, zimmerwarme Milch darüber verteilen. Knoblauch schälen und sehr fein zerschneiden oder mit Wiegemesser zerkleinern. Hackfleisch und alle weiteren Zutaten mit den eingeweichten Brötchen gut vermengen. Feta in 1 x 1 große Stücke würfeln. Aus der Hackmasse Klöße mit einem Durchmesser von 4 cm formen und je ein Fetastück hineinstecken und zurollen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackfleischbällchen knusprig anbraten. Diese lassen sich auch auf dem Grill in einer Aluschale garen.

Thymian-Erkätungstee

4 Zweige frischer Thymian, 125 ml Wasser, 1 EL Honig

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Thymian frisch ernten und waschen. Wasser zum Kochen bringen. Thymian in eine Tasse geben und mit dem kochend heißen Wasser übergießen, mit Teller bedecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein feines Sieb gießen und mit Honig süßen.

Orangen-Thymian-Sirup

1 kg Zucker, 1 l Wasser, 8 Stiele frischer Thymian, 1 kg Bio-Orangen

Zubereitungszeit: 70 Minuten

In einem Topf Wasser und Zucker miteinander sachte kochen lassen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Orangen warm abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian und Orangenscheiben zum Zuckersirup geben, aufkochen und ca. 60 Minuten köcheln lassen. Flaschen mit Bügel- oder Schraubverschluss heiß auswaschen, den Sirup durch ein feines Sieb gießen und sofort in die Flaschen füllen und verschließen. Ausgekühlt sollte der abgefüllte Sirup im Kühlschrank aufbewahrt werden. Als Getränk mit Wasser, Wein oder Sekt im Verhältnis 1:3 verdünnen. Beim Servieren zwei dünne Scheiben Ingwer für eine fruchtige Schärfe mit ins Glas geben. Der Sirup eignet sich auch als Zutat für Eiszubereitungen.

KORNELKIRSCHE
(Cornus mas)

Reife Früchte der Kornelkirsche (Cornus mas) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

»Cornelkirsche, Dürrlitze oder Herlitze, franz. Cornouille, engl. Cornelian cherry. Der Cornelkirschbaum ist ein in Deutschland häufig wild wachsender hoher Strauch, der jedoch wegen seiner im ersten Frühlinge noch vor den Blättern erscheinenden, in kleinen Dolden beisammenstehenden, gelben Blüthen und wegen seiner Früchte häufig in Gärten angepflanzt wird und sich zu Bäumen mit schöner Krone, aber auch zu Hecken ziehen lässt und fast in jedem Boden gut fortkommt. Die glänzend glatten, länglichen, meist hochrothen Früchte (seltener Sorten davon sind gelb oder schwarzroth, doch sind zum Genuß die hochrothen am empfehlenswertesten), welche Ende September bis gegen Ende October reifen, sind erst nach Erlangung der vollständigsten Reife, meist wenn sie von selbst abfallen, genießbar und haben dann einen angenehmen, süß-säuerlichen Geschmack. Sie werden theils roh, theils als Compot oder in Zucker eingemacht gegessen und ein daraus bereite-

tes Mus war früher officinell und galt als treffliches Mittel bei hitzigen Fiebern, Ruhr und ähnlichen Uebeln.« (Universal-Lexikon der Kochkunst, 1878).
Die Kornelkirsche ist ein Hartriegelgewächs und keineswegs mit der Kirsche verwandt. Ihre Heimat ist der Kaukasus. Jedoch schon im Mittelalter gelangte sie in den mitteleuropäischen Raum.

Für den Naturgarten eignet sich das Gehölz in besonderer Weise. Es kann zudem ein beachtliches Alter erreichen, so u. a. in Eisleben-Helfta (Sachsen-Anhalt) mit ca. 250 Jahren und einem Stammumfang von 1,80 m. Wenn sich im März die kräftig gelben, filigranen Blüten öffnen – die einen zarten Duft verströmen, gehören diese für viele Insekten zu den ersten Nektar- und Pollenquellen. Erst nach der Blüte kommen die Blätter hervor.

Blühende Kornelkirsche (Cornus mas) im März © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Hinweis:
Wenn die Früchte Anfang September zu Boden fallen, haben sie die richtige Reife und einen leicht säuerlich bis süßlichen, johannisbeerartigen Geschmack. Als Nahrung für heimische Vögel bringen sie zusätzlichen Nutzen.

Der Gelbe Hartriegel, wie die Kornelkirsche auch genannt wird, hat ein Holz besonderer Qualität, das bedingt durch die außergewöhnliche Dichte und Härte, im Wasser untergeht. Es gilt als das härteste Holz Europas und wurde beispielsweise bei den Römern zur Herstellung von Lanzenschäften verwendet. Das Holz kam in den zurückliegenden Jahrhunderten auch bei der Herstellung hochwertiger Werkzeugstiele, für Messergriffe, Gehstöcke, Leitersprossen, Radspeichen, Klöpfel der Bildhauer und Zahnräder in Mühlwerken zum Einsatz. Die Zeigenhainer Wanderstöcke, produziert seit 1789 in der Nähe von Jena (Thüringen), waren besonders haltbare, hochwertige Knotenstöcke. Aus Aserbaidschan, zwischen Kaspischem Meer und dem Kaukasus gelegen, stammt »Die unglaubliche Geschichte von Malik Mammed«. In dieser heißt es zur Nutzung des Kornelkirschenholzes: »Von seinem Vater besaß er noch einen Stock aus Kornelkirsche, der sehr hart war. […] Er öffnete die Mühlentür, ging hinein und schaffte es trotz der Dunkelheit, mit seinem Stock einen Nagel in den Boden zu treiben.«

In einer Tessiner Fabel (Fuchs und Wolf in der Alphütte) werden Kornelkirschen zu einem wichtigen Handlungsteil. Wolf und Fuchs hatten sich in der Nacht durch ein Mauerloch in einen Vorratsraum eingeschlichen, um sich dort zu laben. Der Fuchs probierte zwischenzeitlich immer wieder, ob er noch durch das Loch hindurch passte. Der Wolf hingegen fraß bis er zu dick für die Maueröffnung war. Als ihn am nächsten Tag der Bauer entdeckte, wurde er heftig verprügelt bis ihm endlich die Flucht

gelang. »Mittlerweile hatte der Fuchs am Waldrand einen prächtigen Baum voll Kornelkirschen entdeckt; viele davon lagen reif am Boden. Er wälzte sich in diesen herum, so daß sein Pelz ganz rot wurde. Als nun der Wolf winselnd und wehklagend vorüber schlich, rief der Fuchs ihn zu sich und sagte: »Ei, Gevatter Wolf, schau doch, wie sie mich übel zugerichtet haben. Siehst du, wie mir das Blut überall herausläuft? Ach Gott, so trag mich doch nur ein kleines Stück weit nach meinem Hause. « […] Da sang der Fuchs das Liedchen: »Hopp, hopp, hopp, nur immer langsam voran, denn der Kranke trägt den gesunden Mann!« […] Und so trug denn der Wolf seinen Begleiter bis in dessen Höhle, wo der Fuchs sich ins Fäustchen lachte. Der Wolf aber schlich sich hinkend nach Hause.«

Kornelkirsche (Cornus mas) in einer Parkanpflanzung © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde

Neben den farbkräftigen Anthocyanen zählen zu den Hauptinhaltsstoffen der Kornelkirsche: Trauben- und Fruchtzucker, Gerbstoffe, organische Säuren, B-Vitamine, Vitamin C (bis zu 125 mg je 100 g Frischware) und E sowie Flavonoide. Frucht und Rinde wirken fiebersenkend und entzündungshemmend. Aus Blättern und Rinde können sowohl Tees als auch wundheilende Salben hergestellt werden. Bereits Hildegard von Bingen empfahl in ihrem medizinischen Werk »Physika« die Heilkraft

der Kornelkirsche als Bad aus Rinde, Holz und Blättern gegen Gicht sowie die Früchte für den Magen.
Von wirtschaftlicher Bedeutung ist die Kornelkirsche im niederösterreichischen Pielachtal. Dort als Dirndl bezeichnet, wurde anfangs das Holz verarbeitet, bis sich seit geraumer Zeit die Herstellung von Säften, Spirituosen und Marmeladen etabliert hat.

Rezepte:

1904 ist in einem Ratgeber die Zubereitung von Kornelkirschen Olivenersatz zu Oliven beschrieben: „Wenn die Cornelkirschen am Baum anfangen roth zu werden, pflückt man die größten und läßt sie etwas welken; dann legt man sie mit Lorbeerblättern und grünem Fenchel schichtweise in einen Steintopf, gießt abgekochtes und wieder erkaltetes Salzwasser darüber, bindet den Topf zu, und bewahrt ihn an kühlem Ort auf. Man kann die so eingemachten Cornelkirschen wie Oliven zu Braten verspeisen.“ (W. Löbe, 1907)

Kornelkirschen-Florentiner

30 g Rohrzucker, 20 g Honig, 80 g Kürbiskerne, 100 g Kuvertüre, 40 ml Schlagsahne, 10 g Butter, 40 g Kornelkirschen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zucker, Schlagsahne, Honig und Butter zusammen in einen Topf geben, gut miteinander verrühren und dickflüssig einkochen lassen. Kürbiskerne fettlos anrösten. Diese und die gewaschenen entsteinten Kornelkirschen hinzufügen, unterrühren und nochmals für 3 Minuten aufkochen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Florentinermasse dünn in daraufgesetzte metallene Aussteckformen oder Servierringe füllen. Ca.

10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180° C backen, bis sie leicht braun werden. Die Florentiner etwas abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form drücken. Das kalte Gebäck wiederum auf Backpapier legen und mit der zuvor in einem Topf im Wasserbad geschmolzenen Kuvertüre bestreichen.

Kornelkirschenmarmelade mit Birnen

300 g Kornelkirschen, 125 ml Kirschsaft, 300 g Birnen, ½ Zitrone, 250 g Gelierzucker 3:1

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Die reifen, gewaschenen Kornelkirschen mit Kirschsaft ansetzen und breiig kochen. Die Masse durch ein feines Sieb streichen. Die reifen Birnen waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Zitrone warm abwaschen und trocknen lassen. Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen. Fruchtmus, Birnen, Saft und Abrieb der Zitrone sowie den Gelierzucker in einen Topf schütten. Die Marmelade nach Anleitung kochen. In heiß gespülte Schraubgläser füllen und sofort verschließen.

LITERATUR

KNOBLAUCH (Allium sativum L. var. sativum)

K. Becker – S. John, Farbatlas Nutzpflanzen in Mitteleuropa (Stuttgart 2000) S. 269.

S. Bickel-Sandkötter, Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe (Wiebelsheim 2001) S. 247–248.

Dumonts Kleines Gewürz-Lexikon. Herkunft, Geschmack, Verwendung, Rezepte, 4. Auflage (Köln 2003) S. 24–26.

P. Gruber, Das Gewürzkochbuch. 34 Gewürze – Herkunft, Anbau und Verwendung mit 134 Rezepten (Zürich 1996) S. 67–70.

H. Laux – H. E. Laux – A. Tode, Gewürzpflanzen – anbauen, ernten, verwenden (Stuttgart 1993) S. 57–60.

H. E. Laux – A. Tode, Heilpflanzen – wie sie wachsen, blühen, wirken (Frankfurt/Main 1990) S. 90–93.

Natur aktiv 2013/2014. Handbuch für naturheilkundliche und phytopharmazeutische Heilverfahren. 6., vollständig überarbeitete Auflage (Eschborn 2013) S. 117–120.

J. Norman, Kräuter & Gewürze. Herkunft, Geschmack, Verwendung (Starnberg 2003) S. 76–77.

P.-A. Steigerwald, Phytotherapie pocket, 3. Auflage (Grünwald 2015) S. 194.

K. J. Strank – J. Meurers-Balke (Hrsg.) … dass man im Garten alle Kräuter habe … Obst, Gemüse und Kräuter Karls des Großen (Mainz 2008) S. 289–291.

E. Teuscher, Gewürzdrogen. Ein Handbuch der Gewürze, Gewürzkräuter, Gewürzmischungen und ihrer ätherischen Öle (Stuttgart 2003) S. 183–191.

GARTENERBSE (Pisum sativum ssp. sativum)

Aschenputtel – Ein Märchen der Brüder Grimm, 3. Auflage (Plauen 1965).

L. Bechstein, Deutsche Märchen und Sagen (Berlin/Weimar 1980) S. 65–67.

K. Becker – S. John, Farbatlas Nutzpflanzen in Mitteleuropa (Stuttgart 2000) S. 123–124.

L. Bendel, Das große Früchte- und Gemüselexikon (Düsseldorf 2002) S. 87–90.

S. Bickel-Sandkötter, Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe (Wiebelsheim 2001) S. 384.

T. Erler, Kinder- und Hausmärchen. Gesammelt durch die Brüder Grimm, Bd. 1 (Weimar 1980) S. 278–281.

T. Erler, Kinder- und Hausmärchen. Gesammelt durch die Brüder Grimm, Bd. 2 (Weimar 1980) S. 74–77.

W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen, 6. überarbeitete und erweiterte Auflage (Stuttgart 1997) S. 144–145.

U. Körber-Grohne, Nutzpflanzen in Deutschland. Kulturgeschichte und Biologie, 3. unveränderte Auflage (Stuttgart 1994) S. 131–139.

A. Kopisch, die Heinzelmännchen. Ein Gedicht für Kinder aus dem Jahr 1836 (Halle 1987).

H.-P. von Peschke – W. Feldmann, Kochbuch der Renaissance (Düsseldorf, Zürich 1997) S. 97.

W.-D. Storl – P. S. Pfyl, Bekannte und vergessene Gemüse. Geschichte, Rezepte, Heilkunde, 3. Auflage (München 2007) S. 49–57.

B.-E. van Wyk, Handbuch der Nahrungspflanzen (Stuttgart 2005) 300.

http://de.wikipedia.org/wiki/Erbse (24.07.2017).

https://de.wikipedia.org/wiki/Erbswurst (27.07.2017).

http://www.internet-maerchen.de/maerchen/mann-erbse.htm (25.07.2017).

SAATHAFER (Avena sativa)

K. Becker – S. John, Farbatlas Nutzpflanzen in Mitteleuropa (Stuttgart 2000) S. 273–274.

S. Bickel-Sandkötter, Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe (Wiebelsheim 2001) S. 398–399.

W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen, 6. überarbeitete und erweiterte Auflage (Stuttgart 1997) S. 90–92.

U. Körber-Grohne, Nutzpflanzen in Deutschland. Kulturgeschichte und Biologie, 3. unveränderte Auflage (Stuttgart 1994) 55–68.

Natur aktiv 2013/2014. Handbuch für naturheilkundliche und phytopharmazeutische Heilverfahren. 6., vollständig überarbeitete Auflage (Eschborn 2013) S. 218.

K.-H. Pieper, Nutze die Heilkraft der Nüsse, Kerne, Körner und Samen (Oldenburg 2016) S. 54– 56.

https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/warum-saathafer-arzneipflanze-des-jahres-2017-ist-10833/ (31.07.2017).

http://www.klostermedizin.de/index.php/heilpflanzen/arzneipflanze-des-jahres/65-arzneipflanze-des-jahres-2017-echter-hafer-avena-sativa (31.07.2017).

http://www.klostermedizin.de/images/Avena_sativa-Arzneipflanze_des_Jahres_2017.pdf (31.07.2017).

https://www.deutsche-apothekerzeitung.de/news/artikel/2016/10/28/noch-viel-potenzial-bei-hautkrankheiten-und-zoeliakie (31.07.2017).

GEWÖHNLICHE MAHONIE (Mahonia aquifolium)

B. Bross-Burkhardt, Wildobst & Wildbeeren. Die besten Rezepte (Frankfurt/Main 2003) S. 116.

Meyers Konversations-Lexikon, vierte Auflage, elfter Band (Leipzig 1889) S. 108.

Natur aktiv 2013/2014. Handbuch für naturheilkundliche und phytopharmazeutische Heilverfahren. 6., vollständig überarbeitete Auflage (Eschborn 2013) S. 135.
G. Nitzsche, Aus meiner Gartenküche. Die Rezepte der »Kräuterhexe« (Leipzig 2015) S. 96–99.
Universal-Lexikon der Kochkunst. Wörterbuch / Aller in der bürgerlichen und feinen Küche und Backkunst vorkommenden Speisen und Getränke / deren Naturgeschichte, Zubereitung, Gesundheitswerth und Verfällschung, 1. Band A–K (Leipzig 1878) S. 71.
https://de.wikipedia.org/wiki/Gewöhnliche Mahonie (19.09.2017).
https://gesundpedia.de/Gewöhnliche_Mahonie (19.09.2017).
https://www.chefkoch.de/rezepte/1490501254145144/Mahonie-Apfel ... (19.09.2017).
https://www.wildkrautgarten.de/wildkraut-rezepte/ (19.09.2017).

Gemeiner Lein (Linum usitatissimum)

B. D. Becker, Vom Flachs zum Leinengarn. Veröffentlichungen des Braunschweigischen Landesmuseums 43 (Braunschweig 1984).
S. Bickel-Sandkötter, Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe (Wiebelsheim 2001) S. 198-201.
S. Brehme, Vegan – aber sicher. Mit vielen Rezepten und wertvollen Tipps für eine optimale Versorgung (Eschborn 2105) S. 14. S. 15. S. 35. S. 38. S. 64.
Fit, gesund und schön mit Leinöl – nussig köstlich aus dem Spreewald (Cottbus 2003).
U. Körber-Grohne, Nutzpflanzen in Deutschland. Kulturgeschichte und Biologie (Stuttgart 1994) S. 366–379.
R. Kuhnert, Der Flachs, seine Kultur und Verarbeitung. Nebst Vorschlägen zur Hebung des Flachsbaues. Zweite, gänzlich neubearbeitete Auflage (Berlin 1915).

LandFrauen-Kreisverein Börde e.V., Kochen und Backen im Landkreis Börde (Clenze 2017) S. 100.
Meyers Konversations-Lexikon, vierte Auflage, sechster Band (Leipzig 1888) S. 328–333.
Natur aktiv 2013/2014. Handbuch für naturheilkundliche und phyto-pharmazeutische Heilverfahren. 6., vollständig überarbeitete Auflage (Eschborn 2013) S. 160, 166.
http://de.wikipedia.org/wiki/Leinölfirnis (05.10.2017).
https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner_Lein (05.10.2017).
http://www.natur-lexikon.com/Texte/MZ/003/00260-Flachs/MZ00260-Lein.html (06.10.2017).
http://www.chefkoch.de/rs/s0/leinmehl/Rezepte.html (06.10.2017).
https://www.paleotogo.de/blogs/fruehstueck/paleo-brot-mit-leinmehl (06.10.2017).

ROSENKOHL (Brassica oleracea convar. oleracea var. gemmifera)

K. Becker – S. John, Farbatlas Nutzpflanzen in Mitteleuropa (Stuttgart 2000) S. 160.
H. J. Conert, Nutzpflanzen in Farbe. 293 der wichtigsten Kulturpflanzen (Ravensburg 1967) S. 151.
U. Körber-Grohne, Nutzpflanzen in Deutschland. Kulturgeschichte und Biologie, 3. unveränderte Auflage (Stuttgart 1994) S. 174–192.
M. Serena – M. Suanjak – F. Pedrazzetti – B. Brechbühl, Das Lexikon der alten Gemüsesorten. 800 Sorten – Geschichte, Merkmale, Anbau und Verwendung in der Küche, 2. Auflage (Aarau/München 2014) S. 432–437.
C. Thuile, Vegan mit Plan. Gesunde Ernährung mit Nachhaltigkeit (Bozen 2016) S. 116.
https://de.wikipedia.org/wiki/Rosenkohl (10.11.2017).

https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/wir-in-bayern/rezepte/rosenkohl-ricotta-muffins-rezept-wolfgang-link-102.html (10.11.2017).
https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rosenkohl.html (15.11.2017).

SAFRAN (Crocus sativus)

H. J. Conert, Nutzpflanzen in Farbe. 293 der wichtigsten Kulturpflanzen (Ravensburg 1967) S. 182.
H. Laux – H. E. Laux – A. Tode, Gewürzpflanzen, anbauen, ernten, verwenden (Stuttgart 1993) S. 108–110.
B. Laws, Zwiebel, Safran, Fingerhut. 50 Pflanzen, die unsere Welt verändert haben, 2. Auflage (Hildesheim 2014) S. 60–61.
J. Norman, Kräuter & Gewürze. Herkunft, Geschmack, Verwendung (Starnberg 2003) S. 190– 193.
G. E. Thüry – J. Walter, Gewürze aus dem alten Rom. Das Geheimnis der römischen Küche (Mainz 2017) S. 123–126.
https://de.wikipedia.org/wiki/Safran (22.11.2017).
https://www.azafran.de/anbau.html (01.12.2017).
https://www.hirsemuehle.de/hirse_htmls/hirse_rezepte.hzm (20.10.2017).
http://www.lecker.de/hollandaise-mit-safran-und-orange-17719.html (22.11.2017).

KARTOFFEL (Solanum tuberosum)

S. Bickel-Sandkötter, Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe (Wiebelsheim 2001) S. 179–183.
H. Hobhouse, Fünf Pflanzen verändern die Welt. Chinarinde, Zucker, Tee, Baumwolle, Kartoffel, 3. Auflage (München 1993) S. 246–299.
U. Körber-Grohne, Nutzpflanzen in Deutschland. Kulturgeschichte und Biologie (Stuttgart 1994) S. 140–148.

T. Ruppel, Über Klump und Klümpe. Kleine Schriften aus dem Museumsverbund Bördekreis Band 15 (Oschersleben/Ummendorf 2002) S. 8. S. 12–13. S. 15.
W.-D. Storl, P. S. Pfyl, Bekannte und vergessene Gemüse. Geschichte, Rezepte, Heilkunde, 3. Auflage (München 2007) S. 81–89.
https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_Kartoffelsorten (08.11.2017).
https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/kartoffel (24.11.2017).

ARTISCHOCKE (Cynara cardunculus)

K. Becker – S. John, Farbatlas Nutzpflanzen in Mitteleuropa (Stuttgart 2000) S. 241.
B. Ciccaglione, Artischocke. mandelbaums kleine gourmandisen, No 007 (Wien 2016).
E. Bloch-Dano, Die Sehnsucht im Herzen der Artischocke. Eine Gemüsekulturgeschichte (München 2013).
W. Franke, Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen, 6. überarbeitete und erweiterte Auflage (Stuttgart 1997) S. 230–231.
G. Sonnante, D. Pignone, K. Hammer: The Domestication of Artichoke and Cardoon: From Roman Times to the Genomic Age. In: Annals of Botany. Band 100, Nr. 5 (Oxford 2007) S. 1095–1097.
Frau im Leben. 3/2018 (Augsburg 2018) S. 40–46.
Rezeptblatt BMBU Kräuter im Topf, Selbst wenn es bitter ist … – Das Potenzial pflanzlicher Bitterstoffe für Gesundheit und Gaumen, (Ummendorf 2011) S. 3.
Universal-Lexikon der Kochkunst. Wörterbuch aller in der bürgerlichen und feinen Küche und Backkunst vorkommenden Speisen und Getränke deren Naturgeschichte, Zubereitung, Gesundheitswerth und Verfälschung, 1. Band A–K (Leipzig 1878) S. 44–45.
https://de.wikipedia.org/wiki/Artischocke (19.02.2018).

GARTEN-THYMIAN (Thymus vulgaris)

J. Harding, Kräuterbibel. Heilkräuter, Rezepte, Pflanzentipps (Köln 2008) S. 119. S. 152. S. 244.

Rezeptblatt BMBU Kräuter im Topf, Mediterranes Aroma (Ummendorf 2000) S. 3.

J. Norman, Kräuter & Gewürze. Herkunft, Geschmack, Verwendung (Starnberg 2003) S. 100–103.

E. Teuscher, Gewürzdrogen. Ein Handbuch der Gewürze, Gewürzkräuter, Gewürzmischungen und ihrer ätherischen Öle (Stuttgart 2003) S. 386–391.

https://www.chefkoch.de/rezepte/2675811420197486/Erkaeltungs-Tee-mit-frischem-Thymian-und-Honig.html (09.03.2018).

https://www.lecker.de/orangen-Thymian-sirup-69685.html (09.03.2018).

https://www.kraeuter-buch.de-kraeuter/Thymian.html (15.03.2018).

https://www.thymian.info/arten.html (16.03.2018).

KORNELKIRSCHE (CORNUS MAS)

S. G. Fleischhauer – J. Guthmann – R. Spiegelberger, Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden (Augsburg 2013) S. 53–54.

R. Waldmann (Hrsg.), Die Schweiz in ihren Märchen und Sennengeschichten (Köln 1983) S. 158.

G. Friedrich – H. Petzold, Obstsorten. 300 Obstsorten in Wort und Bild (Radebeul 1993) S. 570.

E. Gugenberger – F. Kalteis, Kraftcocktail Kornelkirsche. Die Dirndl für Kenner und Genießer (Wien 2007).

W. Löbe, Ratgeber für das praktische Leben (Berlin 1907) S. 974.

M. Strauß, Köstliches von Hecken und Sträuchern – bestimmen, sammeln und zubereiten (Weil der Stadt 2014) S. 52–57.

Universal-Lexikon der Kochkunst. Wörterbuch aller in der bürgerlichen und feinen Küche und Backkunst vorkommenden Speisen und Getränke

deren Naturgeschichte, Zubereitung, Gesundheitswerth und Verfälschung, 1. Band A–K (Leipzig 1878) S. 174–175.
https://de.wikipedia.org/wiki/Kornelkirsche (19.03.2018).
https://eatsmarter.de/rezepte/kuchen-mit-kornelkirschen (23.03.2018).
http://www.cornelissen.de/cor_kir7.htm (19.03.2018).
https://www.hauenstein-rafz.ch/de/pflanzenwelt/pflanzenportrait (19.03.2018).

Bitte beachten Sie

auch die folgenden Seiten

Kleine Schriftenreihe des Börde-Museums

Th. Ruppel (Hrsg.), Wege zur Demokratie in Oschersleben – der Mut wurde größer als die Angst. Begleitheft zur Sonderausstellung im Amtsgericht Oschersleben vom 24.10.1999 bis Februar 2000. Kleine Schriften aus dem Museumsverbund Bördekreis Bd. 8 (Oschersleben 2000)

U. Schmidt, AGO-Flugzeugwerke. Die Geschichte der AGO-Flugzeugwerke Oschersleben. Kleine Schriften aus dem Museumsverbund Bördekreis Bd. 10 (Ummendorf/Oschersleben 2002)

Th. Ruppel, Dampfpflügen. Kleine Schriften aus dem Museumsverbund Bördekreis Bd. 12 (Oschersleben/Ummendorf 2000)

Th. Ruppel, Klump und Klümpe. Kleine Schriften aus dem Museumsverbund Bördekreis Bd. 15 (Oschersleben/Ummendorf 2002)

Th. Ruppel, Kleine Kulturgeschichte vom Kohlgemüse. Kleine Schriften aus dem Börde-Museum Bd. 16 (Ummendorf 2004)

U. Schmidt, Die Traktoren des Börde-Museums Burg Ummendorf. Kleine Schriften aus dem Börde-Museum Bd. 21 (Ummendorf 2006)

Th. Ruppel – S. Vogel, Nutzpflanzen aus der Neuen Welt im Barockgärtlein des Kräutergartens. Kleine Schriften aus dem Börde-Museum Bd. 22 (Ummendorf 2006)

Th. Ruppel, Als die Börde boomte! Begleitpublikation zur gleichnamigen Sonderausstellung 24.09.2007 – 25.05.2008. Kleine Schriften aus dem Börde-Museum Bd. 23 (Ummendorf 2008)

U. Schmidt, 50 Jahre IFA W50 – IFA Nutzfahrzeuge aus Ludwigsfelde. Kleine Schriften aus dem Börde-Museum Bd. 27 (Ummendorf 2015)

Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft

A. Hansen – H. Schönfeld, Holzland Ostfälisches Wörterbuch. Besonders der Mundarten von Eilsleben und Klein Wanzleben. Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft Bd. 4 (2. ergänzte Aufl. Ummendorf 1994)

L. Gumpert, Physische Geographie von Magdeburg und Umgebung. Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft Bd. 7 (Ummendorf 1973)

Th. Ruppel – S. Vogel, Ländliche Festtagskleidung aus dem 19. Jahrhundert in der Deuregio Ostfalen. Begleitpublikation zur gleichnamigen Sonderausstellung im Börde-Museum 14.11.1998 bis 14.02.1999. Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft Bd. 10 (Ummendorf 1998)

Th. Ruppel (Hrsg.), Mit großem Blick für kleine Dinge – Historische Fotografien aus dem Leben in der Magdeburger Börde von Fritz Giesecke aus Domersleben. Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft Bd. 11 (Ummendorf 2011)

N. Panteleon (Hrsg.), Georg Kolbe in der Börde – Skulpturen für Peseckendorf. Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft Bd. 12 (Ummendorf 2015)