# Alte Sorten – neu entdeckt

Erhalt der Kultursortenvielfalt

# Inhalt

Vorwort 2-3

Blattgemüse 4-8

Wurzelgemüse 9-12

Hülsenfrüchte 13-15

Kohlgemüse 16

Zwiebelgemüse 17

Getreide und Körnerfrüchte 18

Quellenverzeichnis 19-20

# Alte Sorten – neu entdeckt

## Fakten

Immer mehr alte Gemüsesorten geraten nach und nach in Vergessenheit und werden durch eine industrialisierte Landwirtschaft abgelöst. Mehr als 70 Prozent des heutigen Saatguts wird bereits von großen Industrieunternehmen in Umlauf gebracht. Dabei dominiert stark Hybridsaatgut, bei dem über mehrere Generationen Inzuchtkreuzung von Pflanzen mit verschiedenen gewünschten Eigenschaften betrieben wird, um diese weiter zu verstärken. Zuletzt werden zwei Inzuchtlinien gekreuzt und die daraus entstehende Sorte besitzt alle gewünschten Eigenschaften in Form, Farbe, Größe und Ertrag. Diese Eigenschaften gehen jedoch in der Folgegeneration verloren und das gewonnene Saatgut lässt sich nicht mehr anbauen. Man spricht auch von „Einwegsaatgut“. Ein Großteil von alten, traditionellen Sorten gerät somit in Vergessenheit und droht, unwiederbringlich zu verschwinden. Damit geht auch die jahrtausendealte traditionelle Form des Anbaus und der Gewinnung von Saatgut verloren, bei welcher man das gewonnene Saatgut aus dem Anbau für die nächste Saison wiederverwendete. Dieses „samenfeste“ Saatgut passte sich somit im Laufe der Zeit auch an die Umgebung und die Anbaubedingungen an.

# Alte Sorten – neu entdeckt

## Warum ist Vielfalt wichtig ?

Gemüse aus samenfesten, traditionell angebauten Sorten ist schmackhafter und gesünder als das von Hybridsaatgut. Außerdem fördert die traditionelle Anbaumethode eine soziale Gemeinschaft und den Kontakt zu anderen Menschen, mit denen man sich austauschen kann, Saatgut handeln oder einfach zusammen gärtnern kann.
Das nicht- samenfeste Hybridsaatgut kann sich schlecht an sich ändernde Umweltbedingungen anpassen. Dadurch, dass sich das aus Hybridsaatgut neu gewonnene Saatgut nicht weiterverwenden lässt, muss immer wieder neu gekauft werden. Das führt dazu, dass die uralte, über Generationen weitergegebene Praxis des traditionellen Anbaus verloren geht und somit auch die Sortenvielfalt. Durch die industrialisierte Landwirtschaft hat der Verbraucher einen Schritt in Richtung Bequemlichkeit gemacht da, man in jedem Gartenbaumarkt eine große Gemüsevielfalt geboten bekommt und sich nicht mehr um den eigenständigen Anbau kümmern muss. Wir Verbraucher machen uns damit abhängig von großen Konzernen, die indirekt unseren Speiseplan bestimmen.

## Wie lässt sich Vielfalt aufrechterhalten ?

Indem wir selber verschiedenste Sorten anbauen und das neu gewonnene Saatgut in der nächsten Saison wieder aussäen. Das nötige, samenfeste Saatgut ist in entsprechenden Gartencentern, Museumsgärten, bei Organisationen zum Erhalt alter Sorten oder bei regionalen Gärtnern und Gärtnereien erhältlich. Auch ein Austausch mit Nachbarschaftsgärtnern ist möglich, bei dem sich auch so einiges neues entdecken lässt. Weitere Möglichkeiten sind beispielsweise Tauschbörsen oder Saatgutbibliotheken. Hier kann sich jeder Saatgut ausleihen, dieses anbauen, von dem neu gewonnen Saatgut einen Anteil behalten und den Rest zurückgeben. Vereine bieten auch Patenschaften für gewisse Kultursorten an.
Nötiges Wissen lässt sich über entsprechende Fachbücher, Seminare oder den Austausch mit spezialisierten Gärtnern aneignen.
Jeder kann mitmachen, um wieder einen Schritt zur Eigenständigkeit und Unabhängigkeit von großen Konzernen zu machen.

# Gemüseampfer

(***Rumex patientia***)

**Der Gemüseampfer, auch „Ewiger Spinat“ genannt, ist ein uraltes Blattgemüse, das in Europa heimisch ist. Die Blätter enthalten weniger Oxalsäure als Sauerampfer und haben einen milden Geschmack.**

## Anbau und Ernte

Ausgesät werden kann die ausdauernde Staude zwischen März und Oktober. Geerntet werden die jungen Blätter bis zur Blüte und dann wieder im Herbst. Der Gemüseampfer benötigt Halbschatten und einen frischen Boden.

**Die Blätter können für die Zubereitung von Salaten oder Suppen verwendet werden. Sie sind reich an Vitamin A und C, jedoch sollte der Ampfer aufgrund seines Oxalsäurengehaltes nicht in zu großen Mengen konsumiert werden.**

**Von der Zubereitung in Stahl- und Aluminiumtöpfen sollte abgesehen werden, da beim Kochen eine Reaktion mit der Säure entsteht, was zu einem metallischen Geschmack führt.**

# Roter Meier

(*Amaranthus lividus*)

**Der Rote Meier ist ein einjähriges, altes Blattgemüse und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Bis vor 100 Jahren war das Amaranthgewächs häufig in Gärten zu finden. Es wurde danach wie die Gartenmelde durch den Spinat abgelöst.**

## Anbau und Ernte

**Ab Anfang Mai können die Samen mit einem Pflanzen-und Reihenabstand von jeweils 25 cm und einer Saattiefe von 1-2 cm ausgesät werden. Die Samen benötigen viel Sonne und Feuchtigkeit sowie lockeren Boden. Staunässe sollte vermieden werden. Es kann bereits nach einem Monat und mehrmals im Jahr geerntet werden. Der Rote Meier ist jedoch nicht winterhart. Die Samen können wie beim Amaranth verwendet werden.**

**Der Rote Meier kann als Salat oder Spinat zubereitet werden. Er ist reich an Vitamin C, Eisen und Kalzium. Beim Kochen verliert er jedoch seine Farbe.**

# Erdbeerspinat

(*Blitum virgatum*)

**Der echte Erdbeerspinat ist ein einjähriges Blatt-und Fruchtgemüse und ist in Südeuropa und dem Orient beheimatet. Genaueres zum Ursprung ist unbekannt, jedoch lässt sich die Inkulturnahme wahrscheinlich auf das 15./16. Jahrhundert zurückführen.**

## Anbau und Ernte

Die Samen benötigen viel Sonne und können von März bis August mit einem Reihenabstand von ca. 30 cm ausgesät werden. Die Ernte kann ab dem dritten Monat nach der Aussaat erfolgen.

**Die Blätter werden wie Spinat zubereitet und auch die himbeerartigen roten Früchte können gegessen werden. Die Früchte sind zwar leicht fruchtig und süß, weisen jedoch keinen besonderen Geschmack auf.**

# Gartenmelde

(*Atriplex hortensis*)

**Die Gartenmelde ist eine einjährige Kulturpflanze, die ihren Ursprung in Vorderasien und dem Orient hat. Sie wird seit Jahrtausenden kultiviert und ist somit eine der ältesten Kulturpflanzen. Auch als Heil- und Färberpflanze fand sie Verwendung.**

## Anbau und Ernte

Die Samen werden zwischen März und Juli mit einem Abstand von 30-60 cm und einer Saattiefe von 2 cm ausgesät. Die Blütezeit ist von Juli bis September. Es empfiehlt sich, die Pflanze nicht über mehrere Jahre am gleichen Ort zu pflanzen.

**Die Blätter, die in grün, rot und gelb vorkommen können, sind reich an Vitamin A und C, Mineralstoffen und Proteinen. Verwendet werden können sie wie Spinat oder Salat.**

**Beim Waschen der Blätter lässt sich aufgrund der hydrophoben Oberfläche gut der sogenannte „Lotoseffekt“ beobachten.**

# Portulak

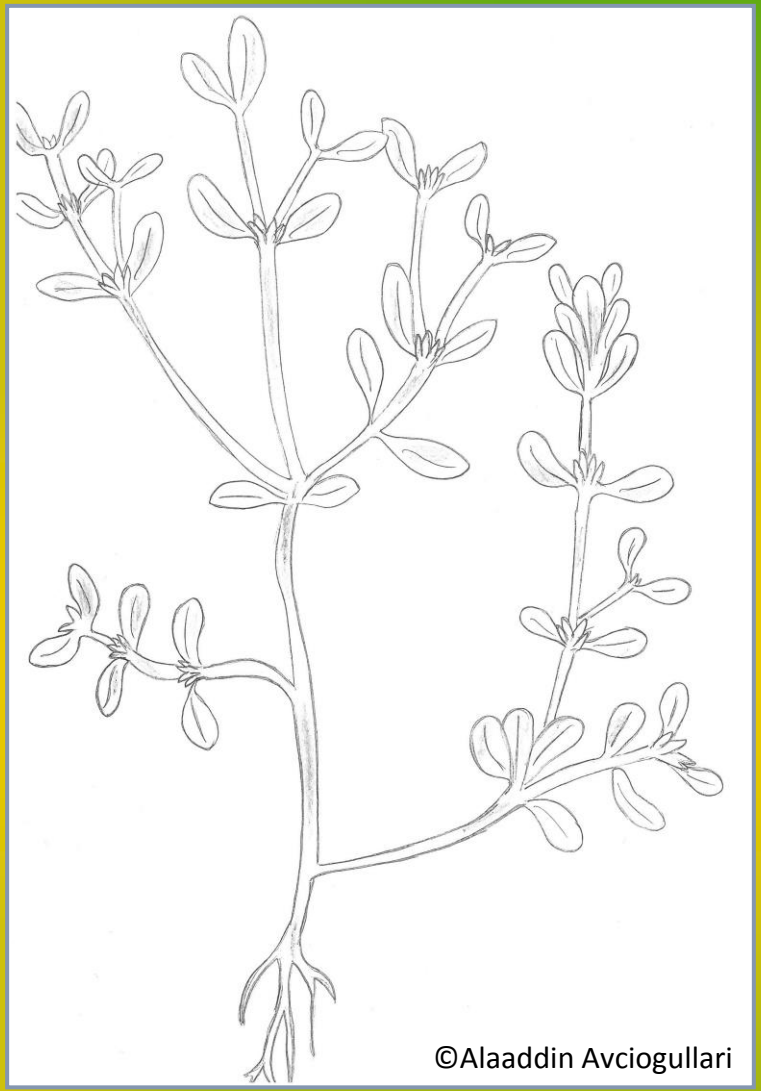
(***Portulaca oleracea***)

**Der Sommerportulak ist eine Jahrtausende alte, einjährige Pflanze mit sukkulenten bis zu 3 cm langen Blättern. Der Ursprung ist nicht genau nachweisbar, jedoch wird als Herkunftsraum Südeuropa vermutet. Als Wildpflanze ist sie heute weltweit verbreitet.**

## Anbau und Ernte

Der Portulak kann von Mai bis August ausgesät und bereits einen Monat nach der Saat geerntet werden. Die Samen sind Lichtkeimer, von daher sollten sie nicht mit Erde bedeckt werden.

**Der Portulak enthält große Mengen Vitamin C sowie kleinere Mengen Vitamin A, B, E und viele Mineralstoffe. Der Geschmack der jungen Blätter ist leicht säuerlich, salzig und nussartig. Die Blütenknospen können ähnlich wie Kapern genutzt werden.**




**Die Blätter sind nicht zur Trockenlagerung geeignet und nur wenige Tage haltbar. Zur Erhaltung der Nährstoffe sollten sie möglichst frisch zubereitet werden.**

# Knollenziest

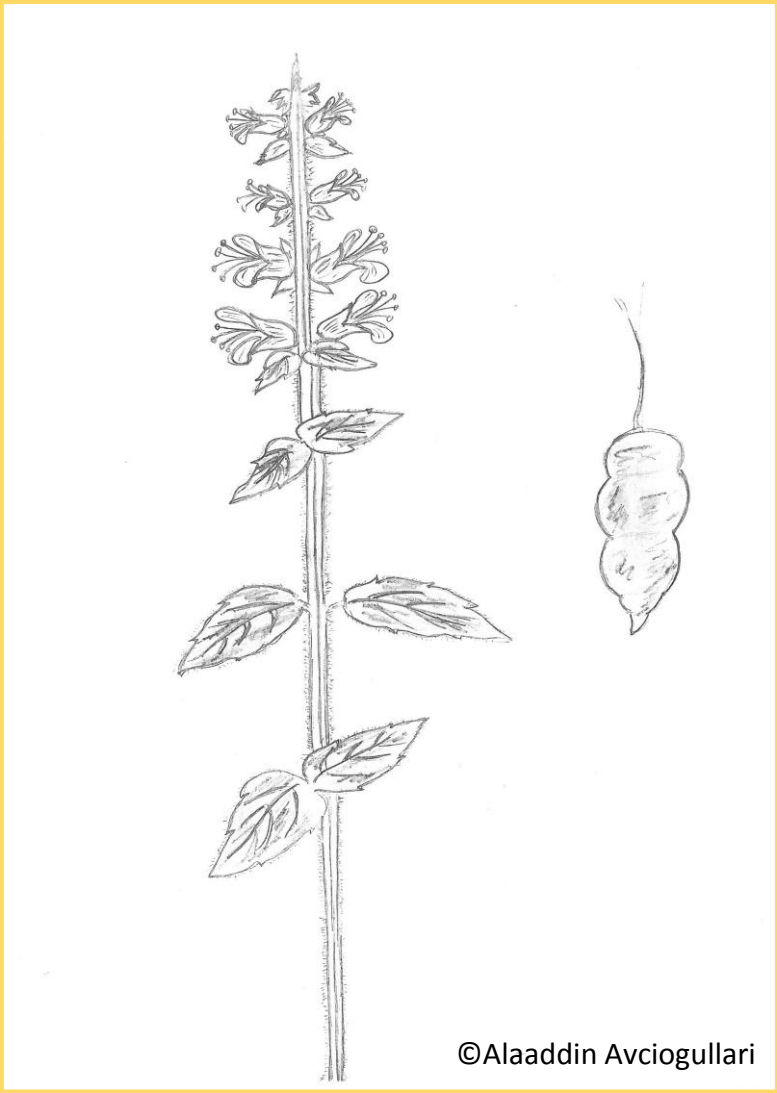
(***Stachys affinis syn. sieboldii***)

**Der Knollenziest ist ein ursprünglich aus Nordchina stammendes Wintergemüse und kam im frühen 19. Jahrhundert nach Deutschland. Schon in vorchristlicher Zeit wurde sein naher Verwandter, der heimische Sumpfziest, von den Germanen verwendet.**

## Anbau und Ernte

Die Pflanzung der Knollen erfolgt zwischen März und April mit einer Pflanztiefe von 10 cm und einem Pflanzenabstand von ca. 40 cm. Geerntet werden kann den ganzen Herbst und Winter über, bei frostfreiem Boden und Eintritt der Blattwelke.

**Die Knollen eignen sich sowohl zum Rohverzehr, als auch zum Kochen.**
**Die Schale muss nicht entfernt werden.**
**Die in China und Japan beliebten Knollen weisen einen leicht nussigen Geschmack auf, der an Artischocke erinnert.**




**Die Knollen verfügen über keine gute Lagerfähigkeit. Deshalb sollte nur so viel auf einmal geerntet werden, wie man benötigt.**

# Haferwurzel

(*Tragopogon porrifolius*)

**Die Haferwurzel, auch Purpur-Bocksbart, ist ein uraltes, frosthartes Wurzelgemüse, welches aus dem Mittelmeerraum stammt und dessen Ursprung bis in die Antike zurückreicht. In Mitteleuropa wird sie seit dem 16. Jahrhundert angebaut.**

## Anbau und Ernte

**Die Aussaat erfolgt zwischen März und April auf lockerem und nährstoffhaltigem Boden. Der Reihenabstand sollte ca. 30 cm, der Pflanzabstand 3-7 cm und die Saattiefe 2 cm betragen.**

**Die Haferwurzel enthält Vitamin B und C sowie Inulin, wodurch sie gut für Diabetiker verträglich ist. Die weißen Wurzeln werden ab September bis zum Frühjahr geerntet und wie Wurzelgemüse verwendet, die Blätter wie Salat oder Spinat.**

**Die milchsafthaltige Wurzel verfügt über einen leicht süßlichen Geschmack und erinnert ein wenig an Austern.**

# Kerbelrübe

(*Chaerophyllum bulbosum*)

**Die Kerbelrübe ist ein zweijähriges, aus Europa stammendes Wurzelgemüse, das bereits zur Zeit des Mittelalters kultiviert wurde. Sie wächst in Deutschland wild an Flussufern, nährstoffreichen Säumen und Ruderalstandorten.**

## Anbau und Ernte

**Ausgesät wird der Kaltkeimer von September bis Dezember mit einem Reihenabstand von 30 cm, 5 cm Pflanzenabstand und einer Saattiefe von 2 cm. Die Kerbelrübe bevorzugt Sonne und frischen, gedüngten Boden. Die Wurzel kann im ersten Jahr nach Absterben der Blätter geerntet werden.**

**Die Wurzel ähnelt in gekochtem Zustand von der Konsistenz her einer mehligen Kartoffel, das Aroma erinnert an Esskastanien. Die Kerbelrübe ist reich an Kohlenhydraten und Mineralstoffen.**

**Die Kerbelrübe kann leicht mit dem giftigen Kälberkropf (*Chaerophyllum temulum*) oder auch dem Gefleckten Schierling verwechselt werden, welcher hoch giftig ist und zum Tode Sokrates führte.**

# Gelbe Bete

(*Beta vulgaris ssp. vulgaris*)

**Die Gelbe Bete ist ein Knollengemüse, das wie Mangold und die Zuckerrübe von der Wilden Rübe aus dem Mittelmeerraum abstammt. Neben der bekannten Roten Bete, gibt es auch weiße und gelbe Knollen.**

## Anbau und Ernte

Die Samen werden zwischen April und Juni mit einem Reihenabstand von 20 cm und einer Saattiefe von 2-3 cm ausgesät. Gedüngte Erde sorgt dabei für höhere Erträge bei der Ernte, die 3-4 Monate nach Aussaat erfolgen kann.

**Die Gelbe Bete ist reich an Vitamin B & C, Eisen und Magnesium sowie kalorienarm. Die Blätter können wie Salat oder Spinat verwendet werden, die Knolle als Gemüsebeilage, in Suppen oder eingekocht. Im Geschmack ist sie etwas milder und süßer als ihre rote Verwandte.**

**Die Gelbfärbung der Rübe erfolgt durch den Farbstoff Betaxanthin. Das Betanin der Roten Bete wird auch zum Färben von Lebensmitteln verwendet.**

# Graue Buntblühende

(*Pisum sativum convar. axiphium)*

**Die Graue Buntblühende gehört zu den Zuckererbsen, bei denen die Hülsen mitgegessen werden können. Alle Kulturerbsen stammen von Wildformen aus Kleinasien ab und gehören zur Familie der Schmetterlingsblütler. Die Graue Buntblühende hat ihren Namen von ihren lila-rosa Blüten.**

## Anbau und Ernte

**Die Aussaat erfolgt zwischen März und Juni in einer sonnigen Lage. Zwischen den Reihen sollten 30-40 cm Platz sein und die Saattiefe sollte 3-4 cm betragen. Außerdem benötigen die Samen lockeren Boden sowie eine Rankhilfe. Geerntet werden kann ab Ende Juni.**

**Beste Erntezeit ist, wenn die Erbsen die halbe Größe erreicht haben.**
**Die Hülsen sind reich an Vitamin A, B, C, E und Eiweißen.**

**Die Hülsen sollten nach der Ernte direkt verwendet werden, da sich der Zucker sonst in Stärke umwandelt, was den Hülsen einen mehligen und bitteren Geschmack verleiht.**

# Kaffeelupine

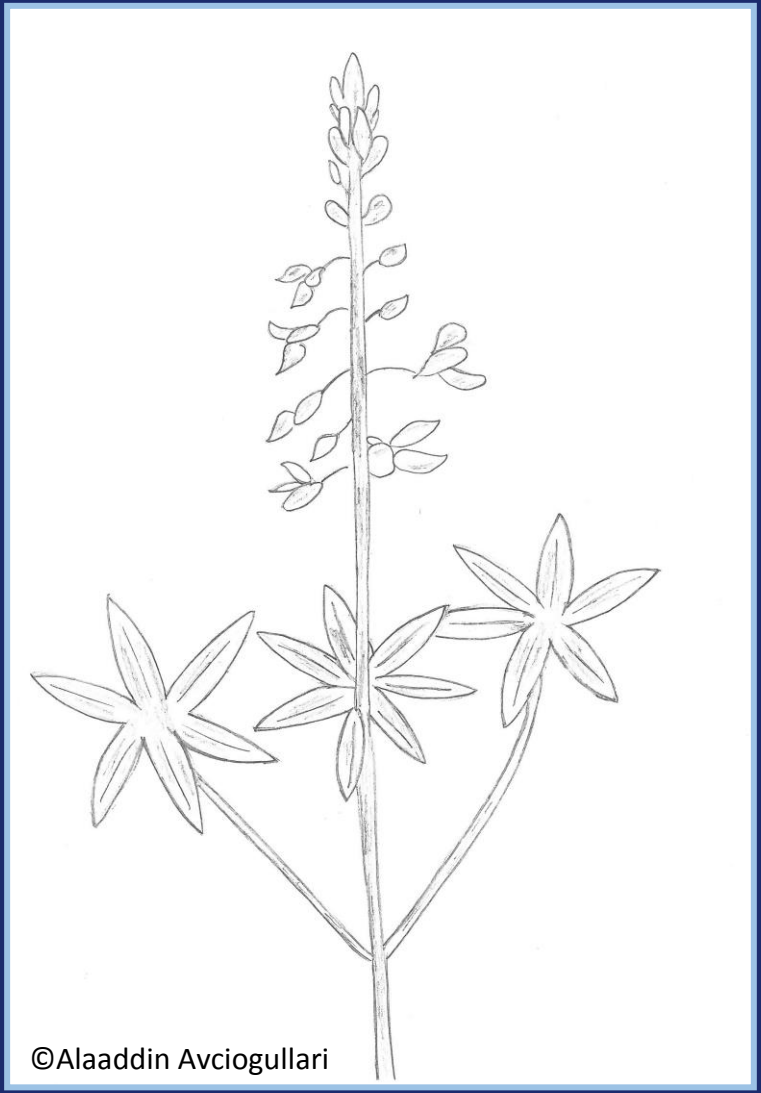
(*Lupinus angustifolius)*

**Die Kaffee- oder blaue Süßlupine gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler und stammt aus dem Mittelmeerraum. Sie wird seit Beginn des 19. Jahrhunderts als Zierpflanze in Europa angebaut. Durch Züchtung gelang es, bitterstoffarme Sorten zu züchten, die für Nahrungszwecke geeignet sind.**

## Anbau und Ernte

Ausgesät wird ab April und geerntet im August. Die Lupine bildet Hülsen, die zwischen vier und sieben Samen enthalten. Sie ist ein-bis zweijährig.

**Süßlupinen sind reich an hochwertigem Eiweiß. Die Samen können ähnlich wie Sojabohnen zu vielfältigen Produkten verarbeitet werden. Das Korn findet auch geröstet als Kaffeeersatz Verwendung.**




**Die blaue Lupine ist im Vergleich zur gelben oder weißen Lupine resistenter gegen Pilzerkrankungen und weist ein großes Anbaugebiet auf.**

# Pferdebohne

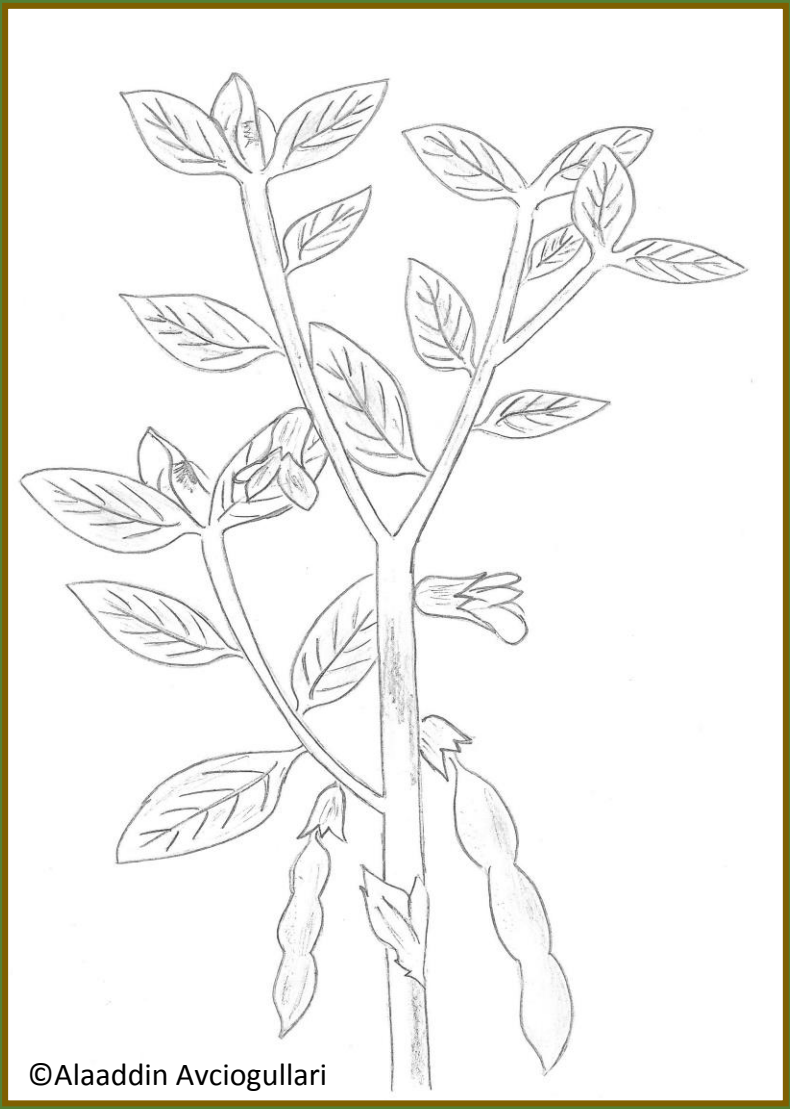
(*Vicia faba*)

**Die Pferdebohne (auch Acker-, Puffbohne) gehört zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt, erste Nachweise gibt es für den Mittelmeerraum um 3000 vor Christus. Die zu den Wicken gehörende Hülsenfrucht verbreitete sich aufgrund des Eiweißgehalts und hohen Ertrages schnell über ganz Europa.**

## Anbau und Ernte

Die Saatzeit ist von Februar bis April und die Erntezeit ab Juni. Die großen, abgeflachten Samen werden jung geerntet und können auch eingekocht oder eingefroren werden.

**Die Bohnen sind reich an Proteinen und Stärke und waren während des Mittelalters eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Außer zu Nahrungszwecken werden die Pflanzen heute als Viehfutter und zur Gründüngung angebaut.**




**Der Anbau ging ab dem 17. Jahrhundert in Europa stark zurück, da die Pferdebohne von der Garten- und Feuerbohne, die aus Amerika kamen, abgelöst wurde.**

# Bremer Scheerkohl

(*Brassica napus ssp. napus*)

**Der Bremer Scheerkohl, ein Verwandter des Raps, war früher im Bremer Raum weit verbreitet und Bestandteil der regionalen Küche. Die jungen Blätter des Scheerkohls waren das erste frische Gemüse nach dem Winter aus der Region und in norddeutschen Kleingärten sehr beliebt.**

## Anbau und Ernte

**Der bedingt winterharte Scheerkohl kann von März bis April oder im September ausgesät werden. Die erste von bis zu drei möglichen Ernten ist bereits nach 5-6 Wochen möglich, bei Herbstaussaat bis zum ersten starken Frost.**

**Die Blattstiele der größeren Blätter sind nicht zum Verzehr geeignet, da sie einen höheren Anteil an Erucasäure besitzen, die bei größerer Mengenzufuhr die Herzmuskulatur beeinträchtigen kann.**

**Der Bremer Scheerkohl kann wie Blattkohl, oder Gemüsekohl verwendet werden, die jungen Blätter wie Spinat.**

# Etagenzwiebel

(*Allium x proliferum*)

**Die Etagenzwiebel (auch Luftzwiebel) ist ein winterhartes Lauchgewächs, das durch eine Kreuzung von Küchen- und Winterzwiebel entstanden ist. Die Zwiebel stammt aus dem sibirischen Raum. Der Name Etagenzwiebel rührt daher, dass die Pflanze an Stelle von Blüten Brutzwiebeln bildet. Dadurch können mehrere Etagen entstehen.**

## Anbau und Ernte

**Da die Etagenzwiebel keine Samen bildet, findet die Vermehrung durch das Pflanzen von Brutzwiebeln oder der Teilung des Mutterhorstes statt. Beste Pflanzzeit ist April bis Mai mit einer Pflanztiefe von 6 cm. Von Juni bis Oktober können die Brutzwiebeln vorsichtig geerntet werden.**

**Die Luftzwiebeln werden wie normale Zwiebeln verwendet. Im ersten Jahr bilden sich nicht immer Brutzwiebeln aus.**

**Aufgrund der verschiedenen Reifezeiten der Zwiebeln im Boden und der Brutzwiebeln hat man für längere Zeit etwas von der Pflanze.**

# Quinoa

(*Chenopodium quinoa*)

**Quinoa, das Korn der Inkas, hat seinen Ursprung in Mittel-und Südamerika und ist mehr als 6000 Jahre alt. In den Anden zählte es lange zu den wichtigsten Hauptnahrungs-mitteln, das auch noch über 4000 m Höhe wuchs. Nach der Eroberung Amerikas durch die Spanier verboten diese den Inkas den Anbau unter Todesstrafe, um sie zu schwächen. Dadurch gelangte Quinoa erst im 20. Jahrhundert nach Europa.**

## Anbau und Ernte

**Die Samen werden im Mai mit einem Reihenabstand von 30-50 cm ausgesät. Die Körner reifen von August bis September heran, müssen aber geschält werden.**

**Im Handel erhältliche, geschälte Samen werden über Nacht in Wasser eingeweicht und gekocht. Quinoa ist glutenfrei und besonders reich an Eiweiß und Mineralstoffen.**

**Da Quinoa kein Getreide ist, sondern ein Amaranthgewächs, enthält es kein Gluten und kann von Menschen mit einer Zöliakie gegessen werden.**

# Quellenverzeichnis


Dreschflegelkatalog Saaten und Taten 2017

www.dreschflegel-saatgut.de

www.gartendialog.de

www.magicgardenseeds.de

www.egarden.de

www.wie-aus-omas-garten.de

www.wikipedia.org

www.gemuesekorb.info

www.heilkraeuter.de

www.bio-saatgut.de

www.kraeuter-und-duftpflanzen.de

www.urgemuese.de

www.frankfurter-beete.de

www.ble.de

www.quinoa.info

www.utopia.de

www.oekolandbau.de

www.gesundheitsratgeber-online.de

www.grüneliebe.de

www.bingenheimersaatgut.de

www.samenfest.de

www.bohnen-atlas.de

www.lubera.com

www.gartensaaten.de

www.bolster.eu

www.gartensaatgut.de

www.samenhaus.de

www.derkleinegarten.de

www.gartenjournal.net

www.lwk-niedersachsen.de

www.lichtnelke.de

www.pflanzen-lexikon.com

www.rockenbolle.de

www.gartenrot.com

www.allgaeustauden.de

www.selfbio.de

www.wildfind.com

www.gartentipps.com

www.lupinenverein.de

www.eatsmarter.de

www.chefsculinar.de

http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2000/320/original/ackerboh.htm

www.giftpflanzen.com

www.templiner-kraeutergarten.de

www.gemuese-raritaeten.de

# Quellenverzeichnis

## Urheber der Bilder

**Kerbelrübe**

Franz Eugen Köhler – Wikimedia Commons

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chaerophyllum_bulbosum_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-177.jpg

**Roter Meier**

Ton Rulkens – Wikimedia Commons

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amaranthus_lividus_(6896677687).jpg

**Gelbe Bete, Bremer Scheerkohl**

Sylke Brünn – FlorAtrium Bremen

**Pflanzenzeichnugnen**

Alaaddin Avciogullari – FöJ Praktikant im FlorAtrium Bremen 2017/18


## Copyright Landesverband der Gartenfreunde Bremen e.V (2018)

Autor der vorliegenden Texte: Alaaddin Avciogullari , Praktikant im Rahmen des freiwilligen ökologischen Jahres 2017/18.

Für Unterrichtszwecke ist ein Vervielfältigungsrecht durch Folienausdrucke eingeräumt.

Dieses gilt nur für die auf der Internetseite des FlorAtriums bereitgestellten Folien.

Jegliche andere Vervielfältigung, Veröffentlichung oder Bereitstellung des Materials durch Dritte im Internet sowie in Auszügen ist nicht gestattet.

Die Informationen zu den hier dargestellten Kultursorten wurden sorgfältig recherchiert. Trotzdem schließen der Autor und der Landesverband der Gartenfreunde Bremen e.V jegliche Haftung in Zusammenhang mit Verwertung & Verzehr der Pflanzen aus.