

Wolf D. Storl

Bekannte und vergessene Gemüse

Leseprobe

[Bekannte und vergessene Gemüse](#)

von [Wolf D. Storl](#)

Herausgeber: Piper Verlag



<http://www.unimedica.de/b15360>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



VERGESSENE, SELTENE UND WENIG BEKANNTE GEMÜSE

«Wie gewohnt, so getan.» Das Sprichwort trifft im Garten ebenso wie im Kochtopf zu. Beharrlich pflanzen und säen die Gärtner immer wieder dieselben Gemüse, die sie schon seit je kennen. Dabei gibt es noch zahlreiche andere Pflanzen, die sich als Gartengemüse gut eignen würden, so viele, dass man nochmals ein ganzes Buch zu dem Thema schreiben könnte. Hier nun einige Beispiele von wenig bekannten Gemüsearten, die ich in meinem Garten anbaue oder angebaut habe. Es sind alles Arten, die ohne weiteres in den Klimaverhältnissen Mitteleuropas gedeihen.

KLETTENWURZEL

Arctium lappa var. *edule*

Familie: Korbblütler

Andere Namen: essbare Klettenwurzel, Japanische Klettenwurzel, Gobo, Takinogawa; *als Wildpflanze:* Klieve, Chläbere, Judenkopf, Soldatenknopf, Bedelknopf, Igelblume; Haarballen, Haarreißer, Donnerblatt, Lederlappen, Burre, Bardane, Kinzl

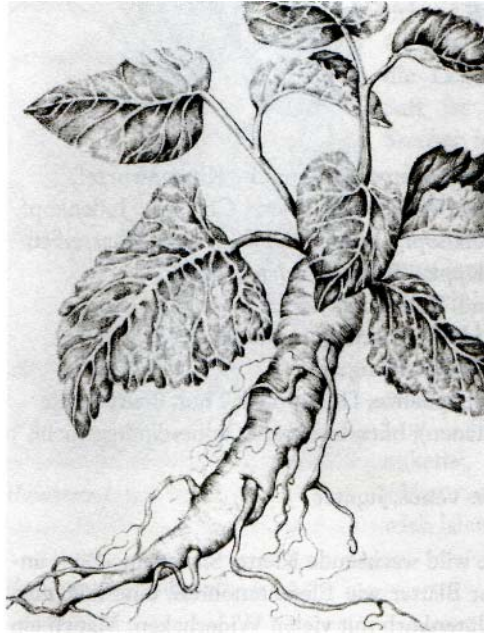
Heilwirkung: Harn treibend, Leber und Galle fördernd, bakterio-statische und fungizide Eigenschaften, Blutzucker senkend, Haarwuchs fördernd, Blut reinigend

Symbolische Bedeutung: Bärenpflanze; Donar oder Thor, dem »Götter-bär« geweiht (Germanen); blitzabwehrend; unbeständige Liebe (Blumensprache)

Planetarische Zugehörigkeit: Venus, Jupiter

247

Sicherlich kennt jeder die wild wachsende Klette. Sie ist ein »Bär« unter den Kräutern. Sie hat Blätter wie Elefantenohren, eine mächtige Pfahlwurzel und einen Blütenkorb mit vielen Widerhaken. Manch ein Schulmädchen hat mit den Kletten unguete Bekanntschaft machen müssen, wenn ihr böse Buben die haselnussgroßen Klettenfrüchte in die schön gekämmten Haare warfen; manchem Langhaardackel und mancher Angorakatzte wurden die kralligen »Klebeläuse« (alemannisch *Chläblus*) zum Verhängnis. Wer aber weiß, dass diese »Igelblume« auch eine hervorragende Heilpflanze ist und, noch mehr, ein leckeres Wurzelgemüse? In Ostasien - China, Java und insbesondere Japan - gibt es sogar eine Zuchtform der Klette als Gemüsepflanze. Dort isst man sowohl die Wurzeln wie auch die jungen Triebe. Für die Japaner ist die Klette - *gobo* oder *takinoga-tva* genannt - ein Lieblingsgemüse. Um den Bedarf zu decken, wird sie in Japan in Plantagen industriell angebaut. Die Wurzel, die in lockerem, gut gedüngtem Boden so groß wie ein Baseballschläger werden kann, hat einen kräftigen nussigen Geschmack. Im Land der aufgehenden Sonne kommt sie mit in die Suppe, wird als *Tempura* frittiert, mit Seetang, Karotten und anderen Gemüsen in Sesamöl geschmort und mit Ingwer und Sojasauce gewürzt. Gobo passt vorzüglich zu Reis und Fischgerichten. Geschmacklich erinnern die jungen Triebe an Kardi (eine essbare Distelart); sie sind eher bitter und brauchen daher die richtigen Saucen als Begleiter. In Russland



*Donar-Tbor, der »Götterbär«
dem die Klette beilig ist.*

Klettenwurzel.

kennt man ein Taiga-Klettenmus, das aus zwei Teilen zerkleinerten Klettenwurzeln und einem Teil Sauerampfer gekocht wird. Die Russen verwenden sogar die Blätter der Klette in Suppen und Pürees, die aber sehr bitter und für verwöhnte westliche Gaumen eher gewohnheitsbedürftig sind (Koschtschejew 1990: 206).

Die Klettenwurzel ist nahrhaft. Sie enthält Vitamin C, Biotin, Eiweiß, die Vitamine B₁, B₆, B₁₂ und E, dazu viele Mineralien wie Kali, Schwefel, Kieselsäure und Mangan. Wie bei vielen Korbblütlern bestehen die darin enthaltenen Kohlehydrate vor allem aus Inulin, was die Wurzel für Zuckerkrankte leicht bekömmlich macht.

Klettenwurzeln keimen und wachsen schnell. Sie brauchen viel Platz und einen lockeren Boden. Sie sind widerstandsfähig gegen Schädlinge. Als Starkzehrer sprechen sie auf reichliche Kompostdüngung gut an. Die Wurzeln der zweijährigen Pflanze werden im Herbst des ersten oder im Frühling des zweiten Jahres geerntet. Am besten sind sie drei oder vier Monate nach der Aussaat, dann sind sie besonders zart. Im zweiten Jahr schießen sie und werden unbedömmlich holzig. Es ist die Ernte, welche die Klettenwurzel zur Herausforderung

für den Gärtner macht. Die dicken Wurzeln, die bis zu einem Meter in den Boden ragen können, sind zerbrechlich. Man muss neben den Pflanzreihen einen Graben graben und dann die Wurzeln sorgfältig herausheben. Am besten geht dies, nachdem es geregnet hat und der Boden locker und feucht ist. Die Japaner ziehen ihr Lieblingsgemüse in Boxen auf, so dass zum Ernten nur die eine Seite heruntergeklappt werden muss. Die Wurzeln können eingemietet gelagert werden. Vor dem Kochen wird die schwarze Rinde abgeschabt.

Bei den Germanen und Kelten galt die Klette als eine Bärenpflanze. Bärenpflanzen sind besonders groß (wie etwa der Wiesenbärenklau), besonders heilkräftig (wie der Bärlapp, der Bärlauch oder die Bärentraubenblätter) oder besonders behaart (wie die Wurzeln der Bärmutterwurzel). Die Germanen weihten die Klette ihrem Lieblingsgott Donar oder Thor. Wie die Klettenstaude ist dieser »Götterbär« (Asenbär, Asbjörn, Osburn): groß und kräftig, heilkundig und stark behaart. Man traute der Pflanze zu, auch beim Menschen den Haarwuchs fördern zu können. Noch heute gibt es Klettenwurzelöl in den Drogerien zu kaufen, das nicht nur den Haaren gut tut, sondern auch bei Rheuma, Gelenk- und Hauterkrankungen eingerieben werden kann.⁴⁹ Maria Treben erzählt, dass sie als Kind Haare verlor. Eine ältere Frau gab ihr den Rat, Klettenwurzeln zu kochen und mit dem Absud ihren Schöpf zu waschen. Das Haar wurde daraufhin so kräftig, schreibt sie, dass sie kaum mehr mit Bürste und Kamm hindurchkam (Treben 1988: 130).

Da die Klette mit dem Donnergott verbunden ist, nannte man sie in Norddeutschland »Tenersbleden« oder »Tönnersbladen« (Donnerblatt) und hängte die Wurzel gegen Blitz- und Donnerschlag am Dachgiebel auf. Donar, der bekanntlich die Midgardschlange mit seinem Steinhammer erschlug, ist der Feind der krankheitsbringenden Würmer und Schlangen. Auf diesem Glauben gründet ein Ritual, um Maden beim Vieh loszuwerden: Man gehe schweigend mit einem Stein in der Hand zum Klettenstrauch und denke bei sich: »Klettenblatt, ich würge dich. Klettenblatt, ich lass dich nicht los, bis das Tier die Maden los [ist].«

Als stattliche Bärenpflanze hat die Klette die Signatur des Jupiter. Culpeper und andere astrologische Ärzte stellen sie jedoch vom medizinischen Standpunkt aus unter die Herrschaft der Venus. Nicht nur,

49 Herstellung des Klettenwurzelöls: Zerstoßene Wurzeln in ein Schraubglas geben, mit Sonnenblumenöl oder Weizenkeimöl übergießen. Drei Wochen an einen warmen (sonnigen) Ort ziehen lassen. Abseihen.

dass der Saft der Blätter Harn treibend wirkt und ein Tee aus den Samen gegen Harnsteine getrunken wurde, zu Culpepers Zeiten, als die Syphilis epidemisch grassierte, wurde der Tee aus den Wurzeln und Blättern auch bei venerischen Erkrankungen zur »Blutreinigung« eingesetzt. Das ist noch heute richtig: Die gesamte Pflanze wirkt Galle treibend, Schweiß treibend und Harn treibend, ähnlich wie - oder gar besser als - die aus Südamerika eingeführte Sarsaparilla. Der Teeaufguss, über einen längeren Zeitraum getrunken, wirkt bei gichtigen, syphilitischen und skrofulösen Zuständen reinigend auf Haut und Nieren. Er fördert zudem - hier nun der Jupitereinfluss - die Leber- und Gallenfunktion. Dank den in ihr enthaltenen Polyacetylenen kommt auch noch eine bakteriostatische und fungizide Eigenschaft hinzu, so dass man den Aufguss auch äußerlich zur Behandlung von Akne und Eiterbeulen verwenden kann und innerlich zum Ausleiten von Schadstoffen und Harnsäure, zur Behandlung von Blasenentzündung, Milz-, Nieren- und Leberproblemen. Das Wurzelpulver ist zum Beispiel bei Chemievergiftungen angesagt. Lupus (Hauttuberkulose) kann mit dem Tee (innerlich) und einer Klettenwurzelsalbe (äußerlich) behandelt werden. Hauttumore wurden einst mit den zerstampften Blättern behandelt. Moderne Forschungen bestätigen, dass alle Teile der Pflanze bei der Heilung von Krebs eine wirksame Hilfe sind (Mabey 1993: 41).

Bei den nordamerikanischen Indianern ebenso wie in der Antike galt der Bär als der »Arzt unter den Tieren«. Ein Mediziner der Dakota sagte: »Der Bär ist zwar ein übelgelaunter Bursche, aber er ist unser Lehrer. Wer vom Bär träumt, wird Heiler.« Was ihre Fähigkeit als Heilpflanze betrifft, so verdient die Klette durchaus ihren botanischen Namen, *Arctium lappa* (griech. *arktos* = Bär; kelt. *läpp* = Pranke). Einer derart mächtigen Pflanze traute man im Volksaberglauben auch zu, den Teufel zu vertreiben. Also flocht man Kletten absichtlich in den Kuhschwanz oder auch in den eigenen Zopf.

Die Franzosen nennen die Klette auch *bouton de soldat*, da die Soldaten einst die Blütenköpfe als Knöpfe benutzten, wenn ihnen die eigentlichen Knöpfe an den Uniformen verloren gingen. Der Klettverschluss (amerikan. *velcrod*), der heutzutage Schnürsenkel und Jackenknöpfe ersetzt, wurde der Klettenfrucht nachempfunden.

In der Blumensprache bedeutet die Klette »unbeständige Liebe«, weil diese an jedermann hängen bleiben.

Klettensalat mit Mandelsauce und Kletten-Schlangenbrot

200 g Kletten, Stengel und Blätter mundgerecht geschnitten * 3 große Tomaten, in Scheiben geschnitten.

Sauce:

1 EL Mandelpüree * 50 ml Gemüsebouillon * 1 EL Essig * 1 EL Weizenkeimöl * 2 EL Sonnenblumenöl * 1 EL gemahlene schwarze Senfkörner * frische Kräuter; gehackt

Schlangenbrot:

1 kg Brotteig * 4 Klettenwurzeln, geschnitten * Sumach oder ersatzweise Paprikapulver

Die Kletten anrichten, mit den Tomaten garnieren. Alle Zutaten zur Sauce gut mischen und über den Salat träufeln.

Den Brotteig mit den Klettenwurzeln und dem Sumach mischen, gut durchkneten. Den Teig zu langen Würsten formen, um einen Stecken wickeln und über dem offenen Feuer backen. Oder im Backofen zu Brötchen geformt 35 Minuten backen.

Klettenblüten mit Kräutersauce

Geschlossene Klettenblütenköpfe * frische Kräuter, gezupft * Olivenöl * Weisswein * Rahm * Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

Die Klettenblütenköpfe zusammen mit den Kräutern in heissem Olivenöl zugedeckt kurz dämpfen, würzen. Mit Weisswein und Rahm ablöschen.

Zusammen mit Vollreis sofort servieren.



Wolf D. Stori

[Bekante und vergessene Gemüse](#)

Geschichte, Rezepte, Heilkunde

336 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de