

Serena / Suanjak / Pedrazzetti / Brechbühl

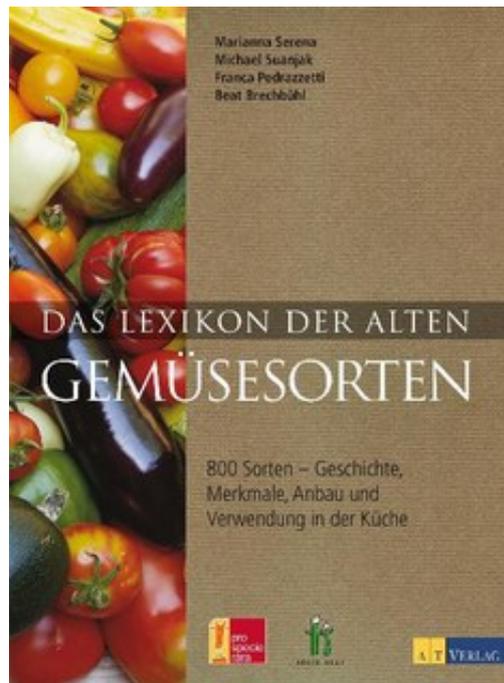
Das Lexikon der alten Gemüsesorten

Leseprobe

[Das Lexikon der alten Gemüsesorten](#)

von [Serena / Suanjak / Pedrazzetti / Brechbühl](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b16026>

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>



Mangold

Stielmangold, Krautstiel und Schnittmangold

Beta vulgaris L. subsp. *vulgaris*, *Flavescens-Grp.* (Stielmangold, Syn. Krautstiel)
Beta vulgaris L. subsp. *vulgaris*, *Cida-Grp.* (Schnittmangold, Syn. Blattmangold)
Chenopodiaceae (Gänsefussgewächse)

Grundsätzlich unterscheidet man die beiden Kulturformen «Stielmangold» mit breiten Rippen und langen Blättern und «Schnittmangold» mit dünnen Stielen und etwas kleineren Blättern. Der Stielmangold wird in der Deutschschweiz umgangssprachlich als «Krautstiel» bezeichnet. Den Schnittmangold nennt man vor allem in Graubünden einfach «Mangold». Der Einfachheit halber werden hier die Begriffe Stielmangold und Schnittmangold verwendet.

Geschichte

Neben dem Mangold wurden aus der wilden Beta-Rübe (*Beta vulgaris* subsp. *maritima*) in unterschiedlichen Zeitepochen die Rande (Rote Beete, Rote und Weisse Rübe), die Runkelrübe (Futterrübe) und viel später die Zuckerrübe gezüchtet. Der älteste schriftliche Hinweis auf die Kultivierung der Beta-Rübe findet sich auf einer Pflanzenliste aus den Gärten des babylonischen Königs Merodach-Baladan im 8. Jahrhundert v. Chr. In Griechenland ist die Beta-Rübe seit dem 5. Jahrhundert v. Chr. unter dem Namen «Teutlion» bekannt. Der berühmte griechische Arzt Hippokrates bezeichnete sie als alltägliche Marktware, von der man sowohl die Blätter (also den Mangold) als auch die Wurzeln (also die Runkelrüben oder Rande) verzehrte. Sie diente ausserdem als Krankenkost und als Heilmittel.



Der griechische Arzt Eudemos von Pergamon erwähnte im 2. Jahrhundert bereits vier Mangold-Formen: eine weisse, eine rote, eine mit Blattstiel und eine, die gepflückt wird. Im Mittelalter wurde der Mangold «cicla» genannt. Der Name «Mangold» erschien erstmals im 13. Jahrhundert und dann in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts. Von einigen Sprachforschern wird der Name Mangold auf den althochdeutschen Männernamen «Managolt» zurückgeführt, was so viel wie «Vielherrscher», «Stärke» oder «Kraft» bedeutet. Bei Leonhart Fuchs gibt es eine Gegenüberstellung von weissem «Mangolt» und «Rotrüben». In unseren Breiten scheint der Mangold vom 16. Jahrhundert an sehr gebräuchlich gewesen zu sein. Gelbe Formen sind in Gartenbüchern aus dem 19. Jahrhundert abgebildet.

Bedeutung heute

Mangold ist je nach Region unterschiedlich bekannt. In der Westschweiz hat er einen hohen Stellenwert, in der Deutschschweiz, in Deutschland und Österreich hingegen wächst er vor allem in Hausgärten. Frankreich, Italien und Spanien produzieren auch für den Export. Anscheinend hat in den Subtropen und Tropen der Anbau von Mangold eine grössere Bedeutung.

Botanik

Im ersten Jahr entwickelt Mangold eine Blattrosette mit aufrecht stehenden Blättern und eine lange, schwach verdickte Wurzel als Rübe. Die Blätter einer Pflanze kann man unter Schonung der Herzknospe mehrfach ernten. Im zweiten Jahr bildet Mangold einen stark verzweigten Blütenstand. Die Samen von Mangold sind in mehreren Hülsen als Knäulchen angeordnet und lassen sich nicht in einzelne Samen trennen.

Links: Ursprungsregion der Ausgangsform des Mangolds, der wilden Rübe, *Beta vulgaris* subsp. *maritima*.

Rechts: Mangold ist ein typisch schweizerisches Gemüse: Im Englischen nennt man ihn «Swiss chard».



Leseprobe von M. Serena / M. Suanjak / F. Pedrazzetti / B. Brechbühl,
„Das Lexikon der alten Gemüsesorten“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Sortenvielfalt

Mangold gibt es in den Rippenfarben Weiss, Goldgelb und Rot. Übrigens sind das die gleichen Farbtypen wie die bekannte Sortenvielfalt der sehr nah verwandten Rander. Die gestreiften, karmesinfarbenen, purpurroten, violetten und orangen Mangoldformen waren im 19. Jahrhundert bereits bekannt, wurden jedoch schon damals selten angebaut und eher zur Zierde als Beeteinfassung genutzt denn als Nahrungspflanze. Heute werden aber wieder farbenfrohe Mischungen als Saatgut für die Hausgärten angeboten. Die rot- und gelbstieligen Sorten sind schmalrippiger und ertragsärmer als die grünblättrigen Sorten.

Mangold wurde hauptsächlich in Frankreich, Grossbritannien und der Schweiz, dort vornehmlich in der Region Genf, gezüchtet. Man konzentrierte sich vor allem auf die am häufigsten angebauten grünblättrigen, weissrippigen Formen. Im 19. Jahrhundert unterschied man davon vier Typen:

- Stielmangold mit krausem, dunkelgrünem Blatt, genannt 'Krauser Silber' (Benary 1882). Dies sind vermutlich die Vorgänger der krausblättrigen Genfer-Sorten.
- Stielmangold mit krausem, gelbgrünem Blatt, genannt 'Friste' (Vilmorin 1856, Monier 1873). Heute kennt man davon den Schnittmangold 'Lucullus', der eine Zwischenform von Schnitt- und Stielmangold darstellt.
- Stielmangold mit glattem, dunkelgrünem Blatt, genannt 'Blanche'; das war damals in Frankreich die am häufigsten angebaute Sorte (Vilmorin 1856, Monier 1873). Daraus gingen vermutlich die glattblättrigen Genfer-Sorten und heutige Standardsorten wie 'Glatter Silber' hervor.
- Stielmangold mit glattem oder leicht blasigem, gelbgrünem Blatt, genannt 'Grosser breitblättriger Gelber' (Benary 1882). Diese Form ist heute weitgehend unbekannt.

Im 20. Jahrhundert widmeten sich die Marktgärtner von Genf intensiv der Züchtung und Selektion von Stielmangold mit dunkelgrünen Blättern und weissem Blattstiel. Sie unterschieden dabei glattblättrige von krausblättrigen Sortentypen. Von beiden sind noch verschiedene Selektionen erhalten und werden nachfolgend vorgestellt.

Anbau

Mangold liebt einen humusreichen Lehmboden mit genügend Feuchtigkeit. **Schnittmangold** wird im Freiland von April bis Juli angesät, ab Juni kann laufend geerntet werden. Durch seine Schnellwüchsigkeit und die mehrmalige Ernte sowie durch seine Kältetoleranz ist er für den Anbau in höheren Lagen bestens geeignet. Unter dem Schnee bleiben die Blätter im Winter schön grün und wachsen im folgenden Frühjahr wieder weiter.

334



Stielmangold wird ab April gesät. Als Langtagpflanze besteht Schossgefahr, falls er früher gesät wird. Ab Juni können laufend die äusseren Blätter abgebrochen werden. Stielmangold ist ein Herbst- und Wintergemüse und kann auch unbedeckt oder mit einem Flies abgedeckt im Garten überwintern. Auf diese Weise verlängert sich die Erntezeit der Blätter bis in den frühen Frühling hinein.

Verwendung

Die Blattrippen vom Stielmangold werden in Stücke geschnitten, gekocht und oft auch noch gratiniert. Gekochte Stiele kann man auch als Salat zubereiten. Es können aber nicht nur die Stiele, sondern auch die Blätter gegessen werden. Schnittmangold scheint vor allem in der Schweiz beliebt zu sein. In der lokalen Küche Graubündens hat er seinen festen Platz. Für die Bündner Spezialität «Capuns» wird ein Mehlteig mit Salsiz und Bündlerfleischabschnitten in blanchierte Mangoldblätter eingewickelt und im Halbrahm gekocht. Schnittmangold ergibt ausserdem mit Sauerampfer gemischt ein vorzügliches Spinatgemüse.

Inhaltsstoffe

Mangold ist reich an den Mineralien Kalium, Kalzium und Eisen. Vitamine gibt es im Mangold sechs verschiedene, davon in grösserer Konzentration Karotin und Vitamin C. Junge Blätter vom Mangold enthalten bis zu 5 Prozent Betain, ein Aminosäurederivat.

Heilwirkung

Volksmedizinisch verwendete man Mangold für kühlende Umschläge auf brennenden Wunden und gegen alte Geschwüre. Der Mangold wirkt blutbildend, säureregulierend und regt den Leberstoffwechsel an.

Farbvariationen beim Stielmangold: von Weiss über Gelb bis zu Tiefrot.

Karotte

Möhre, Rüebli

Daucus carota L.
Apiaceae (Doldenblütler)

Geschichte

Wilde Karotten kommen in ganz Europa, Vorder- und Zentralasien vor. Die mitteleuropäischen (ssp. *carota*) und mediterranen (ssp. *maximus*) bilden weisse Wurzeln, die zentralasiatischen (ssp. *afghanicus*) gelbe und purpurrote. In Kleinasien kommen alle Unterarten nebeneinander vor und verkreuzen sich dort natürlich. Wegen ihres häufigen Wildvorkommens sind prähistorische Funde aus Ausgrabungen kein Beleg dafür, dass sie bereits kultiviert wurden, sie können ebenso wild gesammelt worden sein. In frühen Aufzeichnungen ist oft nicht eindeutig, ob es sich um Karotten oder Pastinaken handelt. Den ersten eindeutigen Beleg für die Verwendung von Karotten in Mitteleuropa liefert Albertus Magnus im 13. Jahrhundert. Er beschreibt «daucus» und nennt zu dessen Kennzeichnung ausdrücklich die dunkelrote Blüte in der Mitte des Blütenstandes, die typisch für die Karotte ist. Allerdings lässt er offen, ob die Karotte als Nahrungsmittel oder als Medizin genutzt wurde. Erst in den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts finden sich Hinweise darauf, dass die Karotte in der Küche genutzt wurde. So bildet Hieronymus Bock eine «Gel Rüben» ab, beschreibt diese und erwähnt, dass das Ackerland bei Köln allgemein diese Rüben ziehe, die in der Küche gebräuchlich seien. Bock beschreibt des Weiteren zahlreiche Anwendungen: «Gel oder roth Rubsamen / sonderlich vom wilden geschlecht / in Wein gesotten und getruncken / treibet die verlegene frauen krankheit / den harn / die angefangene Was-

sersucht / und ist nutz und gut (...) für das stechen der Seinen (...)» Die orangen Karotten, wie wir sie heute kennen, sind wohl erst im 17. Jahrhundert in Holland gezüchtet worden. Jedenfalls sind sie erstmals auf niederländischen Gemälden Ende des 17. Jahrhunderts zu sehen. Sie gelangten von dort bald in weitere europäische Länder, wo sie alte Sorten verdrängten.

Bedeutung heute

In der EU sind die Karotten heute nach den Tomaten das mengenmässig bedeutendste Gemüse. Da die Herbstsorten gut gelagert werden können, sind sie fast das ganze Jahr über aus inländischer Produktion erhältlich. Allerdings spielen fast nur noch die orangen Sorten eine Rolle. Mit der Rückbesinnung auf alte Sorten kommen langsam auch wieder gelbe und weisse Sorten in den Handel.

Sortenvielfalt

«Unsere heutigen Karotten sind das Erzeugnis der jüngsten Zeit», schreibt Becker-Dillingen 1929 und «alle unsere Sorten sind französischen, holländischen bzw. englischen Ursprungs». Sie kamen im 19. Jahrhundert auf den Markt und wurden im 20. Jahrhundert züchterisch sehr intensiv weiter bearbeitet. Zuchtziele waren unverzweigte, einheitliche Wurzeln, verbessertes Verhältnis von Mark zu Rinde und ein erhöhter Karotin- und Zuckergehalt.

In den letzten Jahrzehnten stand die Hybridzüchtung von orangen Karotten im Vordergrund. Andersfarbige wurden lange Zeit vernachlässigt. Erst in den letzten Jahren kamen Neuzüchtungen von farbigen Karotten auf den Markt, die fälschlicherweise oft als alte Sorten wahrgenommen werden: Es sind dies unter anderem die orange-violette 'Purple Haze' oder die tiefviolette 'Deep purple'.

Links: Ursprungsregionen der Karotte.

Rechts: Um Samen von Karotten zu gewinnen, überwintert man sie dunkel und forstfrei und selektiert im Frühjahr die schönsten Exemplare (Karotte 'St. Valery').



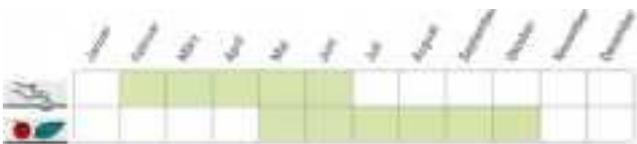


Leseprobe von M. Serena / M. Suanjak / F. Pedrazzetti / B. Brechbühl,
„Das Lexikon der alten Gemüsesorten“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die verschiedenen Sorten lassen sich auf unterschiedliche Weisen einteilen. Anhand ihrer Wurzelform: lang spitz zulaufend, stumpf zylindrisch, stumpf kegelförmig oder rundlich. Oder in Bezug auf ihre Nutzung: Speise- oder Futterkarotten. Die dritte Unterteilung erfolgt aufgrund ihres Ursprungs. Man unterscheidet hier zwischen einem asiatischen und einem westlichen Typen. Der asiatische Typ wurde aus Wildformen selektiert, die rotviolett oder gelb sind. Wegen ihres rotvioletten Farbstoffes werden sie auch als Anthocyan-Typ bezeichnet. Der westliche Typ zeichnet sich durch weisse, gelbe oder orange Wurzeln aus. Diese Farben bleiben beim Kochen erhalten im Gegensatz zum wasserlöslichen Farbstoff Anthocyan, der ausbleicht und Speisen im selben Kochtopf violett färbt.

Anbau

In vielen Gärten gelten die Karotten als Sorgenkinder. Meist liegt es daran, dass der Gartenboden zu stark gedüngt ist oder keine ausreichende Fruchtfolge eingehalten wird. Karotten gehören zu den Doldenblütlern. Diese sollten nur alle vier Jahre auf dem gleichen Beet angebaut werden. Karotten lieben sandig-lehmige, tiefgründige, lockere und steinfreie Böden. Sobald der Boden abgetrocknet ist, können Früh- und Sommerkarotten ausgesät werden. Je nach Sorte sollte der Reihenabstand 30 bis 45 Zentimeter betragen. Karotten brau-



chen oft sehr lange bis sie keimen. Um die Saat zu markieren, können die Reihen durch Radieschen, die sehr schnell keimen, markiert werden. Bis zur Keimung muss die Saat feucht gehalten werden. Karotten benötigen ausreichend Standraum und müssen daher ausgedünnt werden. Sie sind zweijährig, Blüten und Samen bilden sie erst im zweiten Jahr.

Verwendung

Die Verwendung der Karotte in der Küche ist sehr vielseitig sowohl roh als auch gekocht kann sie zu vielen Gerichten verarbeitet werden. Gelbe und weisse Karotten sollten gekocht werden. Im Kanton Aargau in der Schweiz gilt die «Rüebliorte» als lokale Spezialität.

Inhaltsstoffe

Ernährungsphysiologisch ist vor allem das Karotin interessant, das in den orangen Karotten reichlich vorhanden ist. Karotin, eine Vorstufe von Vitamin A, ist unter anderem gut für die Augen. Überschüssiges Karotin wird in der Haut eingelagert und dient dort als natürlicher Sonnenschutz. Bei übermässigem Konsum kann die Haut einen leicht orangen Teint annehmen. Neben dem Karotin ist der Gehalt an Vitamin C, Kalium und Eisen bemerkenswert.

Heilwirkung

Eine besondere Bedeutung hat die Karotte in der Ernährung von Babys und Kleinkindern sowie in der Diätküche. Sie ist förderlich für die Blut- und Zahnbildung.



Karottenblüten sind eine Pracht.

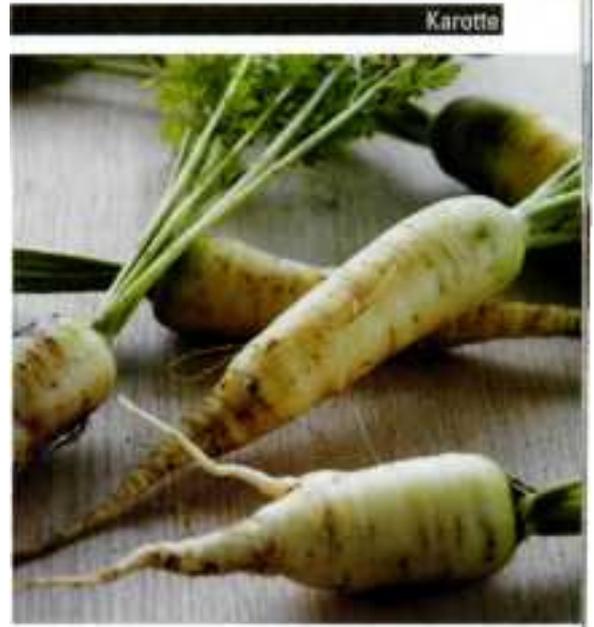
Blanche ä Collet Vert

Vom Typ her entspricht sie dem 'Küttiger Rüebf, ist aber um einiges länger und grösser und hat, wie ihr Name schon sagt, einen grünen Kopf. 1856 beschreibt sie Yilmorin als «Riesenkarotte». Im Jahr 1876 wird sie in einer Schweizer Gartenzeitschrift als eine der häufigsten und besten Sorten für den grossflächigen Anbau bezeichnet. Sie wurde nicht nur als Speiserübe, sondern auch als Futterrübe verwendet. Merkmale Bildet eine riesige weisse und spitze lange Rübe aus, die in der oberen Hälfte grün gefärbt ist, da sie sich weit aus der Erde stösst. Der Kopf ist oben abgerundet.

Anbau Aufgrund ihrer Grosse ist sie sehr ertragreich. Gute Lagerfähigkeit. Überwintert im Beet auch ungeschützt im Freiland.

Verwendung Der grüne Kopf ist oft etwas herb im Geschmack und sollte deshalb beim Rüsten entfernt werden. Eignet sich vor allem als gekochtes Gemüse und in Eintöpfen.

Erhältlich über ProSpecieRara Schweiz



Gelber Goliath

Handelssorte, die von der österreichischen Samenzucht- und Handels-AG Austro-saat gezüchtet wurde. Sie steht seit 1989 auf der österreichischen Sortenliste.

Merkmale Rübe gelb, kegelförmig spitz, bis 25 cm lang, Durchmesser 4,5 bis 5 cm, bis 300 g schwer. Mittlere Neigung zu Grünköpfigkeit.

Anbau Späte Reife, 120 bis 180 Tage nach Aufgang. Laubentwicklung stark, daher für

maschinelle Ernte gut geeignet. Sehr ertragreich, gut lagerfähig.

Verwendung Durch die Grosse der Rübe auch für die industrielle Verwertung geeignet, zum Beispiel in Mischgemüse. Im Hausgarten auch als Suppengemüse.

Erhältlich über Arche Noah



Gniff

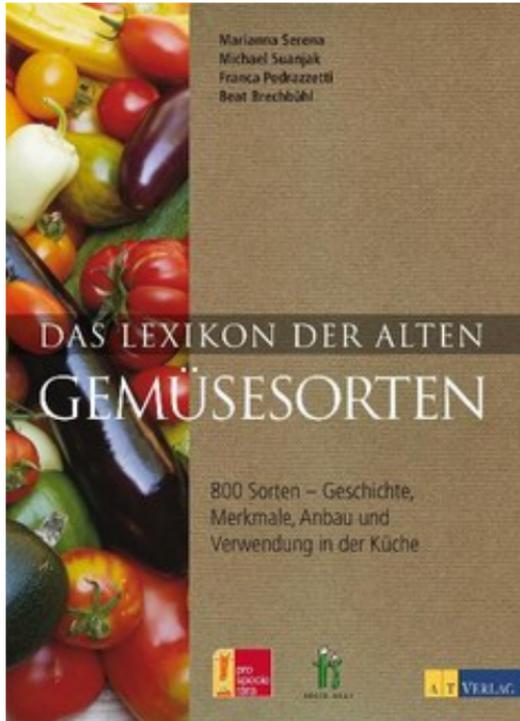
Eine typische Lokalsorte aus der Südschweiz. In den 1950er-Jahren wurde sie von alten Frauen aus Bre auf dem Markt in Lugano verkauft. Nachweislich wurde diese violett-weiße Karotte zudem in der Region Malcantone, in Arosio und Arogno angebaut, wo sie teilweise noch bis heute weitervermehrt wird. «Gniff» bedeutet im Tessiner Dialekt violett. Im italienischen Veltlin kennt man die «Gniffo» und in Ligurien die «Gnifri», wobei diese Begriffe nicht ausschliesslich für diesen Sortentyp, sondern allgemein für «Karotte» gebräuchlich sind. Violette Karotten sind schon länger bekannt. Vilmorin beschreibt 1856 eine «süsse, violette Karotte mit gelbem Herz». Merkmale Konische mittelgrosse bis grosse Karotte. Aussen blauviolett gefärbt, Rinde tief durchgefärbt, das Herz ist weiss.

Anbau Gute Lagerfähigkeit. Mittlere Frosthärte. Überwintert auch ungeschützt im Freiland.

Verwendung Traditionell werden die Karotten gekocht, abgekühlt, geschält und in Scheiben geschnitten. Dann in Essig oder Olivenöl mit Knoblauch und Petersilie eingelegt. Nach 1 bis 3 Monaten können die Karotten genossen werden. Auch die Verwendung als gekochter Karottensalat ist überliefert.

Erhältlich über ProSpecieRara Schweiz





Serena / Suanjak / Pedrazzetti / Brechbühl

[Das Lexikon der alten Gemüsesorten](#)

800 Sorten - Geschichte, Merkmale,
Anbau und Verwendung in der Küche

672 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen

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