

## Gemüse Inkognito

### Vergessene Kulturpflanzen vergangener Jahrhunderte

In den Gemüse- und Obstabteilungen der Supermärkte umfängt uns heute ein abwechslungsreiches Angebot exotischer Frucht- und Gemüsearten. Dieser Eindruck von Fülle und Vielfalt entsteht jedoch dank vieler eingeführter Früchte, und täuscht eigentlich über die Verarmung an Kulturarten aus unseren Breiten hinweg. Viele wirtschaftlich weniger bedeutende Gemüsearten sind am Markt gar nicht verfügbar und daher auch aus den Küchen und dem Bewusstsein der Menschen verschwunden. Diese Vielzahl nahezu vergessener Kulturarten möchte ich ins Gedächtnis rufen, denn die meisten sind für einen Anbau im Hausgarten gut geeignet und stellen sicherlich eine Bereicherung für unsere Esskultur dar. Manche der vergessenen Gemüse sind einst als Nutz- oder Zierpflanzen bei uns eingeführt worden, sind verwildert und zu Neubürgern geworden – zum Beispiel die Nachtkerze (*Oenothera biennis*), mit Verweis auf ihr kulinarisches Potential auch „Schinkenwurz“ genannt. Anderen begegnen wir an Straßenrändern, Dorfecken und in alten Gärten - oft ohne sie als alte Kulturpflanzen zu erkennen - Gartenampfer (*Rumex rugosus*), Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*) oder Türkische Rauke (*Bunias orientalis*). Einige erscheinen uns heute nahezu exotisch, und doch waren sie einstmals auch in unseren Küchen oder auf den Tafeln der vornehmen Leute zu finden - wie der Meerkohl (*Crambe maritima*), der Knollenziest (*Stachys sieboldii*) oder die Erdmandel (*Cyperus esculentus*).

Bevor wir uns einigen vergessenen Gemüsearten und ihrer Geschichte im Einzelnen zuwenden, sollen folgende Zahlen die Diskrepanz zwischen nutzbaren und tatsächlich in größerem Umfang genutzten Kulturarten illustrieren:

Weltweit werden ungefähr 5.000 Pflanzenarten von Menschen kultiviert, davon haben jedoch nur 160 heute wirtschaftliche Bedeutung. Und nur drei dieser Arten, nämlich Reis, Mais und Weizen, machen den größten Teil der täglichen Nahrung der meisten Menschen aus.

### Ein Blick in alte Gartenbücher....

Blicken wir nun nach Mitteleuropa: Bereits die ältesten erhaltenen bildlichen Gartendarstellungen und Pflanzlisten des Mittelalter zeugen von Nutzpflanzen, die heute kaum noch Bedeutung haben - zum Beispiel vom Meyer, *Amarantus lividus* oder der Gartenmelde, *Atriplex hortensis*. Beide wurden als Spinatpflanzen genutzt und scheinen bereits im Capitulare de villis, der Landgüterverordnung Karls des Großen (9. Jh. n. Chr.) auf. Viele Gartenkataloge und Gartenbücher des 17. bis 19. Jh. umfassten ein im Vergleich zu heute sehr breites Spektrum an Gemüsearten. Eines der meist rezensierten Gartenbaubücher des 19. Jh. ist „*le jardin potager*“ von Vilmorin-Andrieux (1885) aus dem bedeutenden gleichnamigen französischen Züchtungshaus. Vilmorin beschreibt neben den rund 30 auch heute weithin genutzten Gemüsearten<sup>1</sup> wie Tomate, Salat etc. noch rund 60 weitere: Alexanders, Algiersalat, Amarant, Cardy, Einhornpflanze, Eiskraut, Erdbeerspinat, Erdbirne, Erdmandel, Erzengelwurz, Etagezwiebel, Gartenmelde, Gartensauerampfer, Gemüseampfer, Gemüsemalve, Guter Heinrich, Haferwurzel, Hirschhornwegerich, Kerbelrübe, Knollen-Platterbse, Kohlrübe, Lattich, Löwenzahn, Mairübe, Malabarspinat, Mangold, Meerfenchel, Meerkohl, Mondbohne, Neuseeländerspinat, Oca, Okra, Palmkohle, Pastinak, Peruanische Knollenkresse, Portulak, Puffbohne, Quinoa, Rapunzelglockenblume, Schildampfer, Schinkenwurz, Schlangenrettich, Schwarzwurzel, Spargelbohne, Spargelerbse, Spargelsalat, Speiseklette, Speise-Platterbse, Süßdolde, Topinambur,

---

<sup>1</sup> Artischocke, Aubergine, *Brassica* - Kohle, Paprika und Chili, Endivie, Erbse, Feldsalat, Fenchel, Feuerbohne, Gemüsebohne, Gurke, Karotte, Küchenzwiebel, Kürbis, Lauch, Melone, Petersilienwurzel, Rauke, Rettich und Radies, Rhabarber, Rote Rübe, Salat, Schalotte, Sellerie, Spargel, Spinat, Tomate, Zichorie, Zucchini, Zuckermais

Türkische Rauke, Ullucus, Wachskürbis, Wiesen Kohl, Winterheckezwiebel, Winterpostelein, Zuckerwurzel.

Zwar umfassen die von Vilmorin behandelten Arten „sogar solche, die heutzutage vielerorts aus den Küchengärten verschwunden sind, die wir aber als Tischgemüse aus alter Gartenbauliteratur kennen“ (aus dem Vorwort des Autors). Das Vorwort der englischen Übersetzung aus dem selben Jahr macht jedoch deutlich, was die Absicht dahinter ist: „Wir sollten mehr verschiedene Gemüse anbauen als wir es heute tun, aber wir brauchen fast noch mehr einen radikalen Wandel in unserer Arte zu kochen, in dem Sinne, dass Kochen und Essen umso mehr zum eigenen Wohle sind, je mehr feine frische Gemüse und Früchte [verwendet werden], die kultiviert werden oder werden können“. „Le jardin potager“ ist ein Buch über den gepflegten Küchengarten, das großen Wert auf die Bedeutung des Hausgartens für die Küche und die Ernährung legt. Der zugrundeliegende Wunsch nach einer Diversifizierung unserer Garten- und Esskultur hat heute mehr denn je Berechtigung.

## **Was sind nun die Gründe für das Verschwinden vieler Gemüsearten aus den Gärten und damit auch von den Speiseplänen?**

Eine wichtige Ursache für das Verschwinden von Gemüsekulturen ist die Verdrängung durch neu eingeführte Kulturarten. Besonders deutlich wurde dieser Prozess nach der Eroberung der Neuen Welt. Die eingeführten amerikanischen Nutzpflanzen zählen heute zu den verbreitetsten und wirtschaftlich bedeutendsten: Tomate, Kürbis, Gartenbohne, Paprika u.a.m.. Ältere europäische Kulturarten gerieten dabei ins Hintertreffen. Als Beispiel kann uns hier die Geschichte der Zuckerwurz (*Sium sisarum*) – auch Geyerlein, Girgelen, Zuckergemüse oder Zuckermerk genannt - dienen, von der man glaubt, dass sie im 16. Jahrhundert zunehmend von der Kartoffel verdrängt wurde.

Die ursprüngliche Heimat der Zuckerwurzel ist vermutlich Südrussland. Die erste schriftliche Erwähnung unter dem Namen „Siser“ findet sich bei Plinius, und es heißt, dass Kaiser Tiberius die Zuckerwurz während seines Aufenthaltes in Germanien schätzen gelernt und sie daraufhin als Teil des Tributes vom Rhein gefordert habe. Auch bei Dioskorides (5. Jh. v. Chr.) wird „Sisaron“ erwähnt. Ob aber tatsächlich die Zuckerwurzel gemeint war oder nicht doch die Karotte, die Kerbelrübe oder der Pastinak, kann nicht völlig geklärt werden.

Die Ausbreitung der Zuckerwurz nach Mitteleuropa erfolgte im Mittelalter. Angeblich soll sie häufig als Ersatz für Pastinak angepflanzt worden sein, da sie im Gegensatz zu diesem auch auf nassem Grunde gut gedeiht. Ab der Renaissancezeit kennen wir einige eindeutige schriftliche Hinweise. Zwinger (16. Jh.) berichtet, dass die Zuckerwurz - er bezeichnete sie als „Geyerlein“ - am Rhein häufig kultiviert wurde und ein beliebtes Gemüse war. Dies hatte sie sicherlich dem feinen, süßen Geschmack ihrer Wurzeln zu verdanken, in einer Zeit, in der Süßes rar war. Nicht nur als Gemüse wurde sie indes genutzt, sondern ihre gerösteten Wurzeln sollen auch als Kaffeeersatz gut geeignet sein. Scheinbar war die Zuckerwurz in Frankreich, Russland und Südwest-Deutschland besonders verbreitet. Indes sind unterschiedliche volkstümliche Namen aus fast ganz Europa für die Zuckerwurz bekannt. Sie scheint also weite Verbreitung gefunden zu, aber nirgends lange Tradition besessen zu haben, sodass sie vielerorts neue Namen erhielt.

Ab dem 18. Jahrhundert dürfte die Zuckerwurz, gleichzeitig mit der Ausbreitung der Kartoffelkultur in Europa, zunehmend an Bedeutung verloren haben. Für den Hausgarten ist sie jedoch auch heute wegen der unproblematischen Kultur empfehlenswert, und aufgrund ihrer Bekömmlichkeit und des guten Geschmacks sicherlich eine Bereicherung für die Küche.

## **Spinat statt Roter Meyer**

Eine Verdrängung von Kulturarten fand aber auch schon vor der Einführung neuweltlicher Gemüse statt. Zwar sind bis heute wurden keine schriftlichen oder archäologischen Belege bekannt, die Hinweise auf die Gartenkultur und Gemüsearten der Kelten und Germanen geben. Es ist jedoch nicht auszuschließen, dass mit der Verbreitung der römischen Gartenbaukultur ältere mitteleuropäische

Kulturpflanzen an Bedeutung verloren. Solche ursprünglich römische Gemüsearten sind zum Beispiel die Gartenmelde (*Atriplex hortensis*) oder der Rote Meyer (*Amaranthus lividus*). Und diese wiederum wurden vom Spinat ersetzt, der, aus Westasien stammend, ab dem 15. Jahrhundert in Mitteleuropa nachgewiesen werden kann. In ähnlicher Weise verloren mit der Ausbreitung der Karotte die Rapunzelglockenblume (*Campanula rapunculus*) und die Haferwurzel (*Tragopogon porrifolius*) an Bedeutung, letztere wurde zusätzlich von der Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*) verdrängt.

## Wildpflanze oder Kulturpflanze?

Gerade die Beschäftigung mit Meyer, Melde, Haferwurz & Co führt zurück zu den Ursprüngen der Kulturpflanzenentwicklung – denn es handelt sich um Gemüsearten, die wahrscheinlich in relativ ursprünglicher Form kultiviert wurden. Dem entgegen vermuten jedoch manche Autoren, dass die in der Antike beschriebenen Kulturformen stärker züchterisch bearbeitet gewesen sein könnte, und dass die heute noch erhaltenen bereits wieder verwildert sind.

Bei manchen Arten fällt die Abgrenzung zwischen Wild- und Kulturpflanze tatsächlich schwer. Neben dem Anbau auf Feldern und im Garten ergänzte die Sammlung von Wildpflanzen traditionell den Speisezettel – naheliegend in Zeiten, in denen nach dem Winter das Verlangen nach frischem Grün und Vitaminen übermächtig wurde, und im Gegensatz zu heute, wo es selbstverständlich ist, dass Gemüse und Salate völlig saisonunabhängig erhältlich sind. Der Übergang von der Wildsammlung zur Kultivierung war also vielfach fließend. Als Beispiele seien hier genannt: Die Nutzung verschiedene Ampferarten (Gemüseampfer, *Rumex patientia*, Schildampfer, *Rumex scutatus*, Gartensauerampfer, *Rumex rugosus*) als Blattgemüse, Salat- oder Suppenbeigabe. Weitere wichtige Vitaminlieferanten im Vorfrühling waren Löffelkresse, Barbarakresse, Hirschhornwegerich und viele andere mehr.

## Arme Zeiten, reiche Zeiten

Dann gibt es eine Reihe von Gemüse(wild)arten, die in den letzten Jahrhunderten wohl vor allem der Überbrückung in Notzeiten dienten (z. B. die Erdkastanie, *Bunium bulbocastanum*). In Zeiten des Wohlstands wurden diese dann jedoch häufig verschmäht, da sie einerseits mühsam gesammelt werden mussten, und andererseits Ausdruck eines schlechten Lebens waren. Dies ist auch das Schicksal der Kohlrübe (*Brassica napus* ssp. *napobrassica*): Einstmals in Europa weit verbreitet, haftet ihr seit der Kriegs- und Nachkriegszeit der Nimbus eines Arme-Leute-Essens an.

Auch der Wohlstand kann zur Vielfalt beitragen. Viele ausgefallene Modegemüse waren im 17., 18. und 19. Jh. auf den Tafeln des Adels und des reichen Bürgertums zu finden. Diese „Luxusartikel“ verschwanden wohl nach den Revolutionen des 19. Jh. und den beiden Weltkriegen. So kennt beispielsweise heute kaum noch jemand die Nutzung des Meerfenchels (*Crithmum maritimum*) oder des Meerkohles. Der Meerkohl (*Crambe maritima*) wurde in vorgeschichtlicher Zeit wildwachsend an den Küsten Nord- und Westeuropas gesammelt und verwendet. Da er direkt an der Küstenlinie wächst, wurde er im Winter oft durch Flugsand zugedeckt; im Frühling konnten leicht die gebleichten Blattstiele gesammelt werden. Seit dem 17. Jahrhundert wird über die Kultivierung von Meerkohl, in erster Linie in den Gärten Englands, berichtet. Der Anbau im Garten verlangt eine ausgefeilten Kulturführung. Zum Treiben und Bleichen verwenden die englischen Gärtner Tonglocken oder Glaskästen und wärmenden Mist. Das ermöglicht eine frühe Ernte. Da die ganze Prozedur sehr aufwendig ist, hat sie sich am kommerziellen Markt kaum bezahlt gemacht. So wurde der Meerkohl zu einem kulinarischen Statussymbol, das sich bürgerliche Haushalte mit Gärtnern leisteten, oder der von Liebhabern angebaut wurde.

Ebenfalls zu den Bleichgemüsen gehört die wunderschöne Verwandte der Artischocke, die Kardone oder Cardy (*Cynara cardunculus*). Die stattlichen Pflanzen tragen im zweiten Jahr grosse blaue Blüten. Genutzt werden die gedünsteten Blattstiele, die gebleicht ein delikates spargelartiges Gemüse abgeben. Zum Bleichen werden die Blattstiele für rund drei Wochen mit Erde angehäufelt oder in Stroh oder Folie eingepackt.

## Und was essen Sie?

Die Reduktion des genutzten Artenspektrums ist eine allgemeine Tendenz der modernen Landwirtschaft. Nur jene Nutzpflanzen erhalten wirtschaftliche Bedeutung, die ausreichende Erträge erbringen und an die Methoden der industrialisierten Landwirtschaft adaptiert werden können. Mit dem Verschwinden der Selbstversorgungswirtschaft (Subsistenz) werden nur jene Gemüsearten weitergegeben und bearbeitet, auf die sich die professionelle Züchtung konzentriert, und dies bedeutet auch für den Hausgärtner oft, dass er sich mit den herkömmlichen Gemüsearten begnügen muss.

Dies soll jedoch für LiebhaberInnen der Vielfalt in Küche und Garten kein Hindernis sein. Bieten doch mehrere europäische Kulturpflanzen - Erhaltungsorganisationen die Möglichkeit, Saatgut für einen ersten Anfang zu erhalten, sodass dem Kennenlernen und Erweitern des eigenen Garten- und Küchenlateins nichts im Wege steht. Ganz neben dem Vergnügen am neu gewonnenen Genuss kann so jeder Gartenbesitzer, jede Gärtnerin zur Erhaltung seltener Kulturarten beitragen. Halten Sie auch Augen und Ohren offen, ob Sie vielleicht noch ein Gemüse inkognito in einem alten Garten entdecken. Solche Funde von noch im Anbau befindlichen alten Kulturpflanzen sind besonders wertvoll und sollten jedenfalls einer Erhaltungsorganisation gemeldet werden.

*Gemüse Inkognito ist auch der Titel des heurigen Jahresschwerpunktes des Vereins Arche Noah. Der Schaugarten in Schiltern präsentiert die vergessenen Kulturpflanzen, auch Spezialführungen werden angeboten. Im Herbst (21. bis 24. September, Wien) erwartet Sie eine große „Gemüse inkognito“ - Ausstellung, bei der auch verkostet werden darf. Eine neu erscheinende Broschüre beschreibt 20 alte Gemüsearten mit ihrer Geschichte, Anbau und Nutzung (Eigenverlag Arche Noah, Obere Strasse 40, A-3553 Schiltern, T: +43-(0)2734-8626, F: -8627; [info@arche-noah.at](mailto:info@arche-noah.at); [www.arche-noah.at](http://www.arche-noah.at)).*

### Anbau und Pflege der Zuckerwurzel

Die Zuckerwurzel ist eine ausdauernde, winterharte Staude mit weissen Doldenblüten. Ihre Kultur ähnelt der von Pastinaken. Die Aussaat erfolgt in nährstoffreichen Boden entweder im August, so dass sich im gleichen Jahr noch kleine Pflänzchen entwickeln, oder im Oktober, so dass die Samen erst im folgenden Frühling auflaufen. Einzelpflanzenabstand: 30-40 x 15-20 cm. Im Sommer benötigt die Pflanze viel Feuchtigkeit. Im Herbst bildet sie Wurzelbünde aus zehn bis fünfzehn Teilwurzeln aus, die fleischig, fingerdick, 15 bis 30 cm lang, meist leicht gekrümmt und eingeschnürt sind. Die Ernte verteilt man am besten über viele Monate nach Bedarf bis zum Frühjahr. Zu früh sollte man nicht ernten, da die Einlagerung von Zucker und Stärke erst im Herbst erfolgt. Zur Lagerung kann man die Wurzeln in Sand einschlagen. Ertrag: 100-150 kg auf 100 m<sup>2</sup>.

#### Vermehrung:

Die Zuckerwurz sät sich leicht selbst aus. Eine Lagerung der Samen ist nur wenige Monate unter guten Bedingungen empfehlenswert (sehr gut getrocknet und bei -15°C tiefgefroren), denn diese verlieren ihre Keimfähigkeit innerhalb weniger Monate. Die Zuckerwurzel ist winterhart und mehrjährig, man kann daher für einige Jahre ein Dauerbeet anlegen. Der beste Tipp für die Vermehrung ist, im Frühjahr vorsichtig die Wurzeln abzunehmen - die jungen Wurzeln schmecken am besten - und den Spross mit verbleibenden Wurzelstummeln wieder einzupflanzen, dann wächst die Pflanze weiter.

### Anbau und Pflege des Meerkohles:

Ver mehrt wird der Meerkohl am besten durch Wurzelstecklinge, er kann aber auch über Samen gezogen werden. Die Samen verlieren jedoch sehr schnell ihre Keimfähigkeit, und in manchen Jahren bringen sie überhaupt keine fruchtbaren Samen hervor. Im Februar oder Anfang März werden die Stecklinge vor Ort im Abstand von 60 bis 80 cm ausgepflanzt. Der Boden sollte nährstoffreich und tiefgründig gelockert sein. Mit der Ernte sollte man frühestens im 2. Jahr beginnen. Die Samen werden im März bis Juni gesät, am besten alle 60 bis 80 cm mehrere Samen nebeneinander. Wenn sich die jungen Pflanzen soweit entwickelt haben, dass sie einander im Weg stehen, lässt man jeweils die wüchsigste stehen und lichtet die anderen aus. Diese aus Samen gezogenen Pflanzen können erst ab

dem 3. Jahr beerntet werden. Dann kann die Ernte aber 8 bis 10 Jahre fortgesetzt werden. Um den Meerkohl zu bleichen, stülpt man einen Blumentopf über die Pflanze, und bedeckt diesen mit Erde oder trockenem Blattwerk. Nach 3 bis 4 Wochen, wenn die Rosettenblätter etwa 15 cm in die Länge gewachsen sind, werden sie geerntet. Damit sich der Meerkohl heimisch fühlt, streut man etwas Küchensalz auf die Erde. Im Herbst entfernt man die abgestorbenen Blätter, und häufelt die Pflanze neu an. Neben *Crambe maritima* gibt es noch die eng verwandten Arten *Crambe abyssinica* und *Crambe tataria*, die in Teilen Osteuropas ebenso genutzt wurden.

## Rezepte

### Zuckerwurzel-Gemüse

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer oder Chili gewürzt als gedünstetes Gemüse servieren. Dieses passt besonders gut zu Wild, Geflügel oder Rindfleisch. Man kann das Gemüse auch unter Reis mischen und als eine Art "Risibisi" servieren. Auch in Gemüsepasteten, zum Beispiel mit Apfelschnitzen und Speck gemischt, oder Gratins macht sich die Zuckerwurzel hervorragend.

### Meerkohlgemüse mit Spiegelei (Rezept von 1890: Mrs. Parker's complete Housekeeper)

Meerkohl in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. In wenig kochendem Wasser weich kochen. Herausnehmen, in einer Pfanne mit Butter, Schlagobers Salz und Pfeffer rösten. Mit einem Spiegelei servieren.