

Altes Gemüse neu entdeckt

Viele heimische Sorten wurden inzwischen wiederentdeckt und sind auch vermehrt in den Läden zu finden. Vorteile sind die kurzen Transportwege und eine größere Auswahl beim regionalen und saisonalen Angebot. Für Menschen, die sich klimabewusst ernähren und mehr Abwechslung auf dem Teller schaffen wollen, sind die folgenden Gemüsesorten eine tolle Bereicherung auf dem Speiseplan.

Pastinaken

Im 18. Jahrhundert waren sie eine der wichtigsten Gemüsesorten überhaupt und wurden im Laufe der Zeit jedoch hierzulande von Kartoffeln und Möhren verdrängt. Heutzutage gewinnen sie jedoch wieder zunehmend an Bedeutung. Sie können in allen erdenklichen Formen zubereitet und verzehrt werden (gekocht, püriert, gebraten oder roh geraspelt).

» klassisches Herbst-, Winter, Frühjahrsgemüse

Ur-Kohl

Zu den Weißkohlsorten zählend, zeichnet sich die Kohlsorte durch die folgenden Merkmale aus: milder Geschmack, kaum Geruchsentwicklung beim Kochen, keine Blähwirkung, gute Verträglichkeit. Daraus resultierend, bietet sich der Verzehr sowohl gekocht als auch roh an.

» winterhartes Gemüse – somit ganzjährig erhältlich

Navetten

Zu den Speiserüben zählend, begeistern die Navetten durch ihren scharfen, leicht rettichartigen Geschmack. Interessant wirken diese kleinen Rüben aufgrund ihrer violetten Einfärbung allemal. Können roh oder gedünstet verspeist werden.

» klassisches Wintergemüse, von Oktober bis Februar

Eiskraut

Salzig-säuerlich und erfrischend, so lässt sich der Geschmack dieser Gemüsesorte wohl am Treffendsten beschreiben. Seinen Namen verdankt dieses krautige Gemüse den wie Tautropfen wirkenden Fortsätzen an den Blatträndern. Sie sehen wie gefrorene Wassertropfen aus. Das besondere Aroma und das ungewöhnliche Aussehen steigern die Beliebtheit der Pflanze sowohl als Zugabe zum als auch als eigenständiger Salat. Angedünstet, lässt es sich ähnlich dem Spinat verarbeiten. » Verfügbarkeit von April bis September

Butterrüben

Sie waren im Mittelalter eines der wichtigsten Nahrungsmittel überhaupt. Heutzutage erleben sie eine wahre Renaissance. Im Geschmack etwas milder als die Steckrüben und reich an Ballaststoffen und Wasser, eignen sie sich hervorragend als kalorienarme Kost. Gekart, gekocht oder püriert sind sie eine ideale Beilage. » September bis Februar

Portulak

Gemüse- und Würzpflanze mit einem leicht nussigen Geschmack und obendrein reich an Vitamin C und Magnesium. Dies macht sie so beliebt als Zugabe in Salaten, als Gewürz in Suppen oder Saucen. » von November bis Februar als Wintergemüse erhältlich

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Steckrüben

Herb-süß ist der Geschmack der Steckrüben – perfekter Genuss für den Winter und zusätzlich ein hoher Gehalt an wichtigem Vitamin C. Die Rübe kann gegart, gedünstet oder auch püriert genossen werden. » Steckrüben sind erhältlich von September bis Februar

Rote Bete

Die stets rote Feldfrucht besticht durch ihr süßsäuerliches Aroma und ihr, in gegartem Zustand, zum Teil butterweiches Fruchtfleisch. Als Gemüsebeilage oder in Suppen – die Anwendungsmöglichkeiten sind sehr vielgestaltig. Sie stärkt das Immunsystem und dient insbesondere als Eisenlieferant. » erhältlich ganzjährig – von Januar bis Dezember

Zuckerhut

Ein leicht bitterer Kohl, der in Form eines Zuckerhutes wächst, ist hierzulande ganzjährig verfügbar und damit eine gute Alternative zum herkömmlichen Feldsalat. » nahezu ganzjährig verfügbar

Rübstiel

Feines Blattgemüse, das typischerweise im Frühjahr den Speisezettel bereichert, mit einem feinsäuerlichen Geschmack. Ein hoher Gehalt an Mineralstoffen und den Vitaminen A und C zeichnet dieses Gemüse aus. » erhältlich von Mai bis in den Oktober

Mairüben

Die Besondere unter den Speiserüben zeichnet sich durch ihre zwei nutzbaren Teile aus. Zum einen die würzige Rübe, die sich geschmacklich irgendwo zwischen Radieschen und Kohlrabi ansiedelt, meist roh verzehrt wird und zum anderen die Blätter, die als Salat, Eintopf oder als Blattgemüse verzehrt werden können.

» von Mai bis November erhältlich

Mangold

Ein sehr aromatisches Blatt- und Stielgemüse, das dem Spinat sehr ähnlich ist. Reich an Mineralstoffen und den Vitaminen A, K und E lässt sich dieses vielseitige Blattgemüse ideal zum Füllen oder als Wickel verwenden. Übrigens sind beim Mangold sowohl Blatt als auch Stiel essbar. » erhältlich in den Monaten Mai bis November

Quellen:

- https://www.ikk-gesundplus.de/gesundheit/ernaehrung/obst_gemuese/altegemuesesorten/
- <http://www.wie-aus-omas-garten.de/quitten.html>
- <https://www.ndr.de/ratgeber/garten/nutzpflanzen/Alte-Gemuesesorten-selbst-anbauen,gemuese280.html>

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages