

## Arbeitsgruppe Soodener Gespräche 2010 „Bewährtes erhalten - Alte Gemüsesorten neu entdecken“

Bericht von Stephanie Volkmar,  
Kommunikationsbeauftragte der Sonnenberg-Klinik

Ich wurde gebeten an einer Arbeitsgruppe teilzunehmen und über diese zu berichten. Ich habe mir die Arbeitsgruppe 1 von Frau Aschenbrenner ausgesucht.

Ohne zu wissen was mich erwartet, ging es in die Lehrküche. Dort hatte Frau Aschenbrenner schon den Tisch liebevoll dekoriert und die einzelnen Arbeitsplätze mit Zutaten bestückt. Nach Besprechung der verschiedenen Rezepte und Einteilung in Zweiergruppen, hieß es dann: An die Töpfe, fertig los!

Alle Teilnehmer waren mit vollem Eifer bei der Sache, es wurde gebrutzelt, gerieben, geschält und leckere Gerichte gezaubert, die anschließend gemeinsam verzehrt wurden.

Deutschlands Gourmetköche haben die alten Gemüsesorten schon seit längerer Zeit für sich entdeckt und zaubern mit ihrer Hilfe Gerichte mit ganz eigener Note.

Fast verdrängt und in Vergessenheit geraten, sind sie also wieder im Kommen: Alte Gemüsesorten, die meist aus großanbau- und handelstechnischen Gründen nicht mehr angebaut werden und oft mit dem Vorurteil zu kämpfen haben, als krankheitsanfällig und wenig ertragreich zu gelten.

Heute besinnt man sich wieder vieler dieser Gemüsespezialitäten, da ihr ursprünglicher, nicht standardisierter Geschmack und ihre garantiert gentechnisch unveränderte Herkunft geschätzt werden. Da gäbe es zum Beispiel die **Batate** oder Süßkartoffel. Sie zählt zu den Windengewächsen und ist mit der Kartoffel nur entfernt verwandt. Die Wildform ist in Mittelamerika beheimatet. Heutzutage wird sie in fast allen wärmeren Ländern der Tropen, Subtropen und gemäßigten Zonen der Erde angebaut. Sie ist innen braun oder orange, die Schale meist gelb bis rotbraun. Durch den hohen Zucker- und Stärkegehalt ist die Batate süßlich im Geschmack. Sie kann gebacken, gekocht, frittiert, gebraten oder überbacken werden.

**Giersch**, als Unkraut kennt ihn jeder Gartenbesitzer. Der Doldenblütler ist ein wohlschmeckendes Wildgemüse, dessen junge Blätter sich als Salat eignen. Vorzüglich schmeckt er auch als Pesto verarbeitet. Giersch ist sehr Kalium-, Vitamin C- und Eisenreich.

Die **Pastinake** ist eine rettichförmige Wurzel. Im Geschmack ähnelt sie der Möhre, sie ist aber schärfer und würziger. Sie gibt Suppen und Eintöpfen eine herrliche Würze. Im Mittelalter war sie noch ein Grundnahrungsmittel der ländlichen Bevölkerung. Sie verlor mit der Einbürgerung der Kartoffel dann allmählich ihre Bedeutung. Dabei unterstützt sie die Funktion der Leber und lindert Magen und Verdauungsbeschwerden.

Dies sind nur einige Beispiele aus einer großen Vielzahl an Gemüse, das fast vollkommen vom Markt verschwunden ist. Heutzutage bekommt man im Handel meist nur noch Hybriden, denen es oftmals an Individualität und Geschmack fehlt. Im Gegensatz zu den Hybriden besteht bei den Samenechten die Möglichkeit, die Samen zu ernten und im nächsten Jahr wieder zur Aussaat zu verwenden. Alte Gemüsesorten überzeugen durch viele Eigenschaften und besitzen entscheidende Vorteile gegenüber neueren. Sie sind anspruchslos und widerstandsfähig. Sie bringen Vielfalt und Geschmack in die Küche und sind reich an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Zudem kann eine gentechnisch unveränderte Herkunft garantiert werden.

Ein Problem bei der Verwendung von „altem“ Obst und Gemüse ist häufig die Verfügbarkeit. Oft wissen selbst die Fachhändler auf den Wochenmärkten mit den alten Namen nichts anzufangen.



Geeignetes Saatgut bieten Vereine, die sich für den Erhalt und Entwicklung alter Gemüsesorten einsetzen:

Rapontica - Organisation aus Weimar - Gemüse und Kräuter der Goethezeit

Arche Noah - Organisation aus Österreich - (Saatgut)

Dreschflegel - Gemeinnütziger Verein aus Deutschland

VERN e.V. - Verein zur Erhaltung und Rekultivierung von Nutzpflanzen in Brandenburg

Manufactum - Einzelhandelsunternehmen mit Versandhandel alter Obst- und Gemüsesorten

**Es lohnt sich alte Sorten anzupflanzen, bieten sie doch oft mehr Geschmack und bereichern so den Speiseplan. Alte Gemüsesorten sind wieder im Trend!**

### **Pastinakensuppe**

- 450 g Pastinaken
- 50 g Schalotten
- 20 g Butter
- 800- 900 g Gemüsebrühe
- 75 ml süße Sahne
- Salz, Pfeffer
- 60 mg Safranpulver, einige Safranfäden

Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Schalotten hacken. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten kurz andünsten. Pastinaken zugeben und weitere 3-5 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten gar köcheln.

Safranpulver zugeben. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Tassen geben. Mit Safranfäden garnieren.

Tipp: Mit dünnen gerösteten Brotscheiben servieren.