

CHRISTINE WEIDENWEBER
JULIA WEIDENWEBER



.....

GEMÜSE FOREVER!

Einmal pflanzen – viele Jahre ernten

.....



INHALT

GEMÜSE-LIEBE

7

Gemüse forever?	8
Standort und Boden	12
Säen, Pflanzen, Pflegen	14

WURZELN UND KNOLLEN

17

Erdbirne	18
Erdmandel	20
Knollenziest	22
Meerrettich	24
Topinambur	26

BLÄTTER UND SPROSSE

29

Bärlauch	30
Baumspinat	32
Ewiger Kohl	34
Fetthenne	36
Funkie	38
Gemüse-Malve	40
Glockenblume	42
Guter Heinrich	44
Kardy	46
Kohl-Kratzdistel	48
Meerkohl	50
Rhabarber	52
Sedanina	54



Silene/Strigoli	56
Spargel	58
Taubnessel	60
Wildspargel	62
Winterheckenzwiebel	64

BLÜTEN, FRÜCHTE, SAMEN 67

Artischocke	68
Etagenzwiebel	70
Mädesüß	72
Nachtkerze	74
Süßdolde	76
Taglilie	78

DIE MIMOSEN 81

Dahlien	82
Flügelbohne	84
Oca	86
Yacon	88

Bezugsquellen	91
Adressen und Literatur	91
Register	92
Über Autorin und Illustratorin	94
Impressum	95



.....

SÄEN, PFLANZEN, PFLEGEN

Mit Aussaat und Pflanzung fängt alles an. Am richtigen Platz bleiben uns Permaveggies dann lange erhalten. Sie sind treue Gartenbewohner, die Pflege ist alles andere als schwierig.

Permaveggies pflanzen

Staudig wachsende Gemüsearten müssen nicht in einem Jahr ihre ganze Entwicklung durchmachen, blühen, fruchten und vergehen. Es dauert manchmal sogar 2–3 Jahre, bis sie ihre endgültige Größe erreicht haben. Um das Einwachsen ein bisschen zu beschleunigen, habe ich die meisten Permaveggies gepflanzt statt selbst gesät. Es gibt eine ganze Reihe gut sortierter



 Außer ausreichend Feuchtigkeit brauchen frisch gepflanzte Permaveggies meist nicht viel.

Gärtnereien und mittlerweile auch Gartencenter, die z. B. Guten Heinrich, Topinambur und Artischocke im Angebot haben. Für Besonderheiten wie Flügelbohne, Erdmandel und essbare Malven sind Spezialanbieter im Internet die richtige Bezugsquelle. Im Anhang sind hierfür viele nützliche Adressen aufgelistet. Immer wieder liest man, dass Pflanzen im Topf das ganze Jahr über gesetzt werden können, Frühjahr und Herbst sind aber nach wie vor die besten Pflanzzeiten. Der Platzbedarf der Pflanzen im ausgewachsenen Zustand muss immer mitbedacht werden, also wie groß sie einmal werden, welche Ausmaße sie erreichen, sonst müssen Sie sie später noch einmal vereinzeln. Permaveggies sind dankbar für eine Kompost-Startgabe, also etwa eine Handvoll guten Komposts oder einen organischen, langsam wirkenden Dünger, den man ins Pflanzloch gibt. Dann gut angießen – das war's.

Selbst gezogen

Die Aussaat ist bei mehrjährigen Gemüsearten etwas langwieriger und mitunter auch schwieriger als bei einjährigen. Wer Permaveggies gerne selbst aus Samen anziehen möchte, sollte deshalb mit einer Vorkultur im Haus starten und erst dann auspflanzen, wenn die Pflänzchen sich gut entwickelt haben. Manche von ihnen brauchen zur Keimung tiefe Temperaturen, am besten werden die Saatschalen dann für einige Zeit in den Kühlschrank gestellt, andere sind

Lichtkeimer, deren Samen nicht mit Erde bedeckt werden dürfen. All diese Informationen sind in den Pflanzenporträts zusammengestellt.

Gut gepflegt

Wie schon gesagt: Permaveggies sind pflegeleicht, trotzdem können wir mit einigen Maßnahmen ein gesundes Pflanzenwachstum fördern. Lassen Sie den Pflanzen im ersten Anbaujahr noch ein bisschen Zeit sich zu etablieren und beginnen Sie erst im zweiten Jahr mit der Ernte. Die Jungpflanzen können im ersten Winter auch noch eine Mulch- und Schutzschicht aus Blättern oder Reisig vertragen, sind sie aber erst einmal eingewachsen, ist das nicht mehr nötig. Knollenziest dankt Ihnen ein leichtes Anhäufeln mit einer stärkeren Knöllchenbildung, Flügelbohnen sind sehr dankbar für eine Kletterhilfe und Ewiger Kohl, der manchmal wie alle seine Verwandten von der Weißen Fliege

heimgesucht wird, kann ein Pflanzenschutznetz vertragen. Speziell bei den Blattgemüsearten macht sich eine regelmäßige Ernte bezahlt, denn dadurch werden die Pflanzen zu Verzweigung und stärkerem Wachstum angeregt und produzieren laufend Blätter. Die meisten Permaveggies wachsen lange am selben Standort, wenn Sie aber merken, dass der Ertrag nachlässt, dann ist es Zeit für einen Platzwechsel.

Permaveggies im Topf

Erdmandel, Knollenziest, ja sogar Meerrettich wachsen auch in Töpfen – aber die müssen groß genug sein. Dass auch auf dem Balkon der Standort passen muss, versteht sich von selbst. In Töpfen ist weniger Platz, es stehen weniger Erde, Nährstoffe und Wasser zur Verfügung. Deshalb muss häufiger gegossen und gedüngt werden und die Pflanzen brauchen möglicherweise im Winter einen Schutz.



🌱 Sie selbst aus Samen zu ziehen ist bei ausdauernden Gemüsen oft eine langwierige Angelegenheit, den schnelleren und erfolgversprechenderen Start legen Sie mit gekauften Jungpflanzen hin.



.....

ZUVERLÄSSIG
GEHALTVOLL

Erdbirne
Erdmandel
Knollenziest
Meerrettich
Topinambur

.....



WURZELN UND KNOLLEN

Ohne Wurzel- und Knollengemüse wäre der Permaveggie-Garten kaum denkbar. Arten wie Erdbirne, Knollenziest und Topinambur liefern vor allem im Herbst und Winter gehaltvolle Nahrungsmittel.

Bei diesen Permaveggies sieht man das Erntegut während der Wachstumsphase nicht, nur das hübsche oberirdische Laub samt den Blüten. Die wahren Werte des Wurzel- und Knollengemüses liegen dabei im Verborgenen. Dabei geht es im Untergrund ziemlich formenreich zu! Zu dieser Gemüsegruppe gehören alle Arten, deren verdickte Wurzeln oder Wurzelsprosse gegessen werden können. Aus botanischer Sicht sind diese Speicherorgane entweder Speicherwurzeln oder Rhizome. Ich gerate immer ein bisschen ins Schwärmen beim Gedanken an Knollenziest, Erdmandel & Co. Die essbaren Speicherorgane dieser Gemüsepflanzen stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe, mit denen die Pflanzen ungünstige Witterungsverhältnisse wie Trockenheit und Kälte überstehen und aus denen heraus sie sich vermehren. Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine und mehr sind auch für die menschliche Ernährung von großer Bedeutung, und so machen wir uns Wurzel- und Knollengemüse zunutze, ernten die gesunden Erdfrüchte, ohne dabei die Pflanzen komplett zu verbrauchen. Denn das ist ja der große Vorteil der Permaveggies. Es muss nicht vor dem ersten Frost geerntet werden. Bei offenem Boden, also wenn er nicht gefroren ist, kann man ganz nach Bedarf auch im Winter ausgraben, was benötigt wird. Gerade in der kalten Jahreszeit gibt es nicht viel frisches Gemüse, da sind Erdbirnen, Topinambur & Co. eine echte Bereicherung.

Erlesene Köstlichkeiten

Bei den dauerhaften Wurzel- und Knollengemüsen handelt es sich um echte Raritäten und kulinarische Köstlichkeiten. Knollenziest und Erdbirne halten bereits in Gourmetküchen Einzug, ebenso wie Topinambur. Und auch der Klassiker Meerrettich wird wieder mehr beachtet, vor allem, weil es mittlerweile auch tolle Rezepte von Meerrettichsuppe bis -quark und Pastasauce dazu gibt. Für Diabetiker sind vor allem Topinambur mit dem enthaltenen Inulin und Knollenziest wegen des Stachiose-Gehalts interessante und gute Alternativen zur Kartoffel.

Leichte Kultivierung

Im Garten machen Wurzel- und Knollengemüse nicht viel Arbeit und sind vor allem recht genügsam. Guter, durchlässiger Gartenboden ist besonders gut geeignet, damit sich die Wurzeln und Knollen auch schön entwickeln können. Die Pflanzen wachsen aber auch in nährstoffärmeren Böden, eine regelmäßige zusätzliche Düngung fällt deshalb meistens weg, und das erspart Arbeit. Eine jährliche Kompostgabe ist aber auch für diese Gemüsearten von Nutzen, und natürlich hat auch jede Art ihre eigenen Ansprüche, die wir nicht vernachlässigen dürfen. Haben sich die Gemüsearten aber erst einmal im Garten angesiedelt, überdauern sie meist viele Jahre und verbreiten sich ganz von selbst.

KARDY

Mit dem Kardy beziehungsweise der Wilden Artischocke hielt eine imposante Pflanze Einzug in meinen Gemüsegarten. Die fleischigen, gebleichten Blattstiele und Stängel sind delikats, dafür hat der Kardy aber auch ein paar Starallüren.



Hingeschaut

Seine enge Verwandtschaft mit der Artischocke kann der Kardy nicht verleugnen. Die schönen großen, blauen Distelblüten, die von August bis September erscheinen, sind zwar kleiner, aber darauf kommt es beim Kardy nicht an, gegessen werden nämlich die Blattstiele und Stängel. Kardy, Kardone oder Wilde Artischocke ist mehrjährig, geerntet werden die Stängel aber immer im ersten Anbaujahr. Da bildet sich nämlich zunächst eine Blattrosette mit lang gestielten, breit überhängenden, tief eingeschnittenen Blät-

tern. Insgesamt kann eine Pflanze dann etwa 1,50 m hoch und 1 m breit werden. Im zweiten Jahr bilden sich erst die Blütenköpfe, aber soweit kommt es meist nicht, wenn der Kardy als Gemüse genutzt wird.

Woher kommt's?

Cynara cardunculus, der Kardy, war schon im Altertum bekannt und als Gemüse- und Heilpflanze hoch geschätzt. Seine Heimat ist der Mittelmeerraum – hier ist auch die stark bestachelte Wildform zu Hause –, Nordafrika und die Kana-

ren. Um 1650 wurde der Kardy in Europa häufig angebaut, heute gibt es u. a. in Italien, Spanien und Frankreich Anbaugelände, z. B. in Lyon und rund um den Genfer See.

Ab in den Garten

Wer Kardy erst einmal ausprobieren will, der sollte 2–3 Pflanzen setzen und diese dann auch überwintern. Die Aussaat ist ein bisschen aufwendiger: Die feinen Samen kommen im März/April (bei etwa 20 °C) in mit Anzuchterde befüllte Töpfe. Dabei nur festdrücken oder ganz dünn mit Erde bedecken. Sie keimen schnell und müssen dann kühler gestellt werden. *Cynara cardunculus* ist ein Sonnenkind und braucht einen sonnigen, warmen Platz und als Starkzehrer sowohl einen nährstoffreichen Boden als auch eine gute kontinuierliche Versorgung mit Nährstoffen. Gleich beim Pflanzen im Mai (1 × 1 m) kann der Kardy Kompost oder gut verrotteten Mist vertragen, ansonsten über die Vegetationszeit verteilt organischen Dünger. Staunässe verträgt Kardy nicht, Wasser sollte aber genügend zur Verfügung stehen. Nur in milden Regionen überwintert er draußen. Ist es dafür bei Ihnen zu kalt, vermehren Sie ihn immer wieder wie unten beschrieben.

Mmh, yummy!

Im Herbst werden die zarten Stängel und Triebe geerntet, die einen sehr kräftigen Geschmack haben. Wer es feiner mag, bindet ab September die Blätter mit einer Schnur zusammen und umwickelt das Ganze mit einer Pappe oder Sackleinen, um die Stiele zu bleichen. Es dürfen nur noch die Blattspitzen heraussehen. Damit die Pflanze gut steht, wird rundherum angehäufelt. Nach 2–3 Wochen sind die Triebe dann schön hell und können geschnitten werden. Wie beim Spargel werden nun die festen Fäden



 Kardy (*Cynara cardunculus*) blüht im zweiten Jahr mit wunderbar dekorativen Blütenständen.

und die restlichen oberen Blätter abgezogen bzw. abgeschnitten, die Stängel dann in Scheiben geschnitten und in kaltes, mit etwas Zitronensaft angereichertes Wasser gelegt, damit sie nicht braun werden. Anschließend wird der Kardy in Salzwasser gekocht. Und dann kann man ihn als Gemüse essen, kalt zum Salat geben oder in Aufläufen verarbeiten.

Marke Eigenbau

In seiner Heimat ist Kardy eine mehrjährige Pflanze. In den kälteren Regionen Deutschlands kommt der Kardy allerdings meist nicht durch den Winter. In milden Weinbaugebieten, geschützt mit einer dicken Stroh- oder Laubschicht, könnte es klappen. Ansonsten werden die Pflanzen im Spätherbst ausgegraben, in Kisten und Eimern mit Sand eingeschlagen und frostfrei bei etwa 10 °C überwintert. Vermehrt wird der Kardy über Samen, allerdings kommt es bei den meisten Sorten nicht zur Samenreife, sodass Samen nachgekauft werden müssen.

WILDSPARGEL

Ein Geheimitipp und eine Delikatesse – Wildspargel ist nur entfernt mit dem »richtigen« Spargel verwandt, gegessen werden aber auch bei ihm die Blüten sprosse und die sind sehr delikate. Der schönen Blüten wegen heißt er auch Milchstern.



Hingeschaut

Eigentlich heißt die ganze Gattung *Ornithogalum*, auf Deutsch Milchstern, denn alle Arten haben die schönen radförmigen Blüten, die in Trauben angeordnet sind und im Juni und Juli erscheinen. Beim Wildspargel bzw. Waldspargel oder Stern von Bethlehem sind die Blüten weiß. Insgesamt wird die Zwiebel pflanze 60–100 cm hoch, die langen schmalen Blätter und die Blü-

tensprosse entspringen direkt aus der Zwiebel – die nicht gegessen werden darf! Sie ist nämlich giftig, was dem schönen Gemüse Namen wie Gärtnerschreck und sogar Gärtner tod eingebracht hat. Die Sprosse sind dagegen sehr schmackhaft, das weiß man in Frankreich und Italien schon lange. Hierzulande bekommt man dieses Gemüse aber nur selten. Wildspargel ist sommergrün, er zieht im Herbst ein und kann Temperaturen bis -20°C überstehen.

Woher kommt's?

Ornithogalum pyrenaicum wurde erst vor Kurzem in die Familie der Spargelgewächse (*Asparagaceae*) eingeordnet. Häufig liest man noch, dass er zu den Liliengewächsen oder den Hyazinthen- gewächsen zählt. Wahrscheinlich trägt er von jeder Familie einige Eigenschaften in sich. Der Pyrenäen-Milchstern, Wild- oder Waldspargel kommt in fast ganz Europa vor, nur im Norden macht er sich rar. Man findet ihn wild z. B. in der Türkei, im Kaukasus und in Marokko. Sogar in Deutschland gibt es ein paar kleinere Wildbestände. Vielleicht nennt man ihn deshalb auch den »Preußischen Spargel«.

Ab in den Garten

Bester Standort für den Wildspargel ist ein heller Platz ohne direkte Sonne. Am besten ist er im Frühjahr etwas feuchter, im Sommer darf er dann ruhig trocken sein. Beim Gartenboden hat der Wildspargel nur einen Anspruch: Er darf nicht kalkhaltig sein. Das ist schon alles, was man für die Kultur wissen muss. Im Herbst werden die Zwiebeln etwa 10 cm tief gesetzt, ein Abstand von 30 cm ist ausreichend. Düngen können Sie sparsam, eigentlich ist es gar nicht erforderlich. Eine dünne Kompostschicht, die im Frühjahr zwischen den Pflanzen ausgebracht wird, ist aber sicherlich gut für das Wachstum.

Mmh, yummy!

Erntezeit ist, wenn sich die Blüten sprosse gut entwickelt haben, aber noch nicht blühen. Schneiden Sie die zarten Stangen dann bodennah ab. Sie sind ein bisschen empfindlich und werden am besten während der Ernte locker in einen Korb gelegt. Geschält werden müssen die Stangen nicht, das wäre bei den zarten Stangen auch unmöglich. Eine gute Reinigung ist vor



 Probieren Sie mal Pasta mit Wildspargel. Etwas Weißwein, Knoblauch, Butter, Parmesan dazu ... vorzüglich!

dem Verzehr aber nötig, das Stiel-Ende schneiden Sie wie beim echten Spargel ab. Und dann steht dem Verzehr schon nichts mehr im Wege, denn die Blüten sprosse können auch roh gegessen werden und sind auch in Salaten eine delikate Bereicherung. Kochen geht natürlich auch, aber nur ein paar Minuten. Die bessere Garmethode ist das Dünsten in Butter. Dann bleiben die Sprosse schön zart, aber noch bissfest. Drei Minuten reichen aus, dann ist Wildspargel verzehrfertig. Etwas Knoblauch, Weißbrot und ein guter Wein – das ist Glück!

Marke Eigenbau

Über Tochterzwiebeln lässt sich Wildspargel ganz einfach vermehren, sie werden im Sommer ausgegraben und an anderer Stelle eingesetzt. Wenn Sie Samen ernten, säen Sie diese im Herbst in den Frühbeetkasten, weil das Saatgut zum Keimen Kälte benötigt.

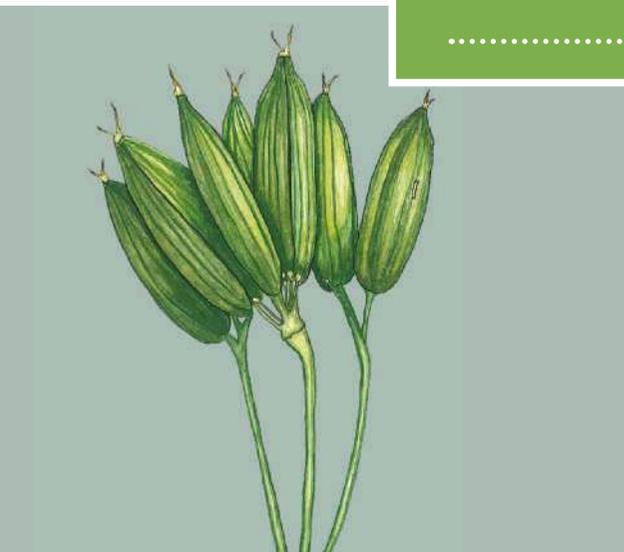
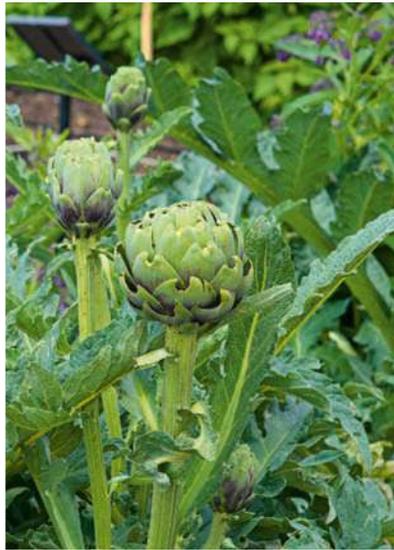


.....

ESSBARE
SCHÖNHEITEN

Artischocke
Etagenzwiebel
Mädesüß
Nachtkerze
Süßdolde
Taglilie

.....



BLÜTEN, FRÜCHTE, SAMEN

Kuriose Schönheiten wie die Etagezwiebel, mediterrane Stauden wie die Artischocke und alte Gemüsearten wie die Süßdolde machen diese Gruppe der ausdauernden Gemüse zur buntesten im Nutzgarten.

Von jeher stehen Früchte aus dem Nutzgarten auf dem Speisezettel. Mit Samen hat man ebenso früh bereits gewürzt oder sie meist geröstet als köstliche Knabberei gegessen. Dass Blüten ebenfalls essbar und verwertbar sind, das wussten zwar unsere Vorfahren, dieses Wissen geriet aber zunehmend in Vergessenheit. Erst in jüngster Zeit ist das Kochen mit Blüten wieder in Mode gekommen. Wie schön.

Blütenküche

Bei den meisten dauerhaften Gemüsearten liegt der Fokus auf den Blättern, Stängeln, Zwiebeln und Knollen, Früchten und Samen. Üppiger Blütenreichtum ist beim Gemüse eigentlich nicht sehr stark ausgeprägt, die Blüten sind eher eine schöne Dreingabe. Dabei sind viel mehr Blüten essbar, als man denkt, und die Blütenküche ist nicht nur gesund und lecker, sondern auch ein optischer Genuss. Wenn Sie Blüten in Ihren Speisezettel integrieren, haben Sie wahrscheinlich auch schon einen kleinen Permaveggie-Garten. Taglilien zum Beispiel haben im Staudenbeet ihren festen Platz. Die Knospen schmecken frittiert, gebacken und gekocht, die Blüten in Salaten und als Topping für Suppen, viele Beilagen und Nachspeisen. In Butter eingearbeitet sind Blüten toll für den Grillabend, und in der Limonade eine aromatische, hübsche Zutat, die Kindern und Erwachsenen schmeckt. Ganz anders und sehr edel ist die Artischocken-

blüte. Die Kultivierung ist ein bisschen tricky, aber wer es einmal im Griff hat, möchte auf die mediterrane Schönheit auf keinen Fall mehr verzichten.

Früchte und Samen

Typische Fruchtgemüsearten, die viele Früchte produzieren, wie Tomate, Chili, Paprika und Kürbis, sind einjährig. Sie liefern einen hohen Ertrag, müssen aber jedes Jahr aufs Neue aus Samen vorgezogen und ausgepflanzt werden. So produktive Permaveggies gibt es nicht sehr viele, die Flügelbohne würde dazu zählen. Allerdings ist sie etwas frostempfindlich und deshalb im Kapitel »Mimosen« gelandet. Sehr gerne habe ich auch die Etagezwiebel, die ihre Zwiebelchen nicht unter der Erde, sondern an den langen Stängeln bildet. Sie sieht toll aus, und ich bin beim Ernten immer dankbar, dass ich mich nicht so tief bücken muss. Die Zwiebelchen sind zwar etwas kleiner als normale Zwiebeln, dafür schmecken sie aromatisch und mild zugleich. Von Mädesüß und Süßdolde alleine kann man sich gewiss nicht ernähren, sind doch vor allem die Samen essbar. Aber sie bereichern auf ihre Weise den Garten und liefern eine gesunde Knabberei. Die noch grünen Samen der Süßdolde schmecken auch Kindern, sie werten Obstsalate auf und wurden früher wie heute in Gewürzbrote eingebacken. Da gibt es so manches auszuprobieren.

DAHLIE

Dahlien sind durch ihre opulente Blüte bekannt und durch ihren unglaublichen Reichtum an Formen, Farben und Größen. Fast so groß ist auch die geschmackliche Vielfalt der Knollen. Nicht alle sind essbar, einige Sorten aber sehr empfehlenswert.



Hingeschaut

Gefüllt oder ungefüllt, Kaktus-, Halskrausen- oder Seerosen-Dahlien – die Vielgestaltigkeit von Dahlien ist fast unüberschaubar. Es gibt hohe und niedrige Sorten mit hellgrünen bis fast dunkelvioletten Blättern und Blütenfarben von Weiß bis Schwarzrot. Die Blüten bestehen aus kleinen Einzelblüten, die in einer Art Körbchen zusammensitzen. All das ist für den Permaveggie-Garten schönes Beiwerk, aber es geht hier in erster Linie um die essbaren Teile, und das sind bei den Dahlien die Knollen.

Woher kommt's?

Die Dahlie – oder ist Ihnen der norddeutsche Begriff Georgine besser bekannt? –, botanisch als *Dahlia* bezeichnet, ist eine Südamerikanerin, die gemäß ihrer Blütenform in die Familie der *Asteraceae*, der Korbblütler, eingeordnet wird. Was heutzutage in unseren Gärten, in Parks und öffentlichen Anlagen wächst und blüht, sind allesamt aus Kreuzungen entstandene Sorten. Tatsächlich sollen Dahlien aber schon vor vielen Hundert Jahren bei den Azteken als Nutzpflanzen angebaut worden sein.

Ab in den Garten

Im Nutzgarten werden Dahlien nicht anders gehegt und gepflegt wie im Ziergarten auch. Nicht jede Knolle ist aber auch genießbar – es gibt große Unterschiede zwischen den Sorten. Wer sich keinem Selbsttest unterziehen will, sollte sich auf die Erfahrungen verschiedener Gärtner verlassen – das habe ich auch gemacht. Markus Kobelt, Chef der Schweizer Firma Lubera, ist hier ein echter Vorreiter. Er hat mit seinen Mitarbeitern viele Sorten auf ihre kulinarische Qualität getestet. In meinem Garten wachsen die Dekorative Dahlie 'Hapet® Hoamatland' und die Semikaktus-Dahlie 'Hapet® Black Jack', empfehlenswert sind auch 'Kennedy' und 'Sunset'. Die Sorte 'Hapet® Buga München' wächst gut im Kübel. Dahlien mögen einen sonnigen, warmen Platz. Der Boden sollte nicht zu trocken sein, durchlässig und humos. Die Knollen zieht man im Frühjahr ab März/April in Töpfen vor. Wenn sie ausgetrieben haben, setzt man sie nach den letzten Spätfrösten in den Garten.

Mmh, yummy!

Nach dem ersten Frost im Herbst graben Sie die Dahlienknollen aus, weil sie frostfrei überwintert werden müssen. Nur die äußeren Knollen schmecken wirklich gut. Schneiden Sie diese ab und lagern Sie die älteren inneren Knollen frostfrei und trocken, am besten mit Namensschildern versehen. Wer Dahlien vermehren möchte, darf einfach nicht so viele Knollen aufessen. 'Hapet® Hoamatland' und 'Kennedy' schmecken ähnlich wie Schwarzwurzeln, 'Sunset' schmeckt nach Kohlrabi, 'Hapet® Buga München' erinnert dagegen eher an Petersilie. Die Knollen schälen und wie Kartoffeln kochen oder für Aufläufe, Quiches und Ähnliches verwenden. Die Knollen können Sie auch einfrieren.



 Dahlienknollen bergen überraschende Aromen unter dem unscheinbaren Äußeren.

KNOLLENSUPPE

Zutaten

für 4 Portionen:

500 g Dahlienknollen

100 g Kartoffeln

1 EL Butter, 1 l Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer

frisches Bohnenkraut

Dahlienknollen und Kartoffeln waschen, schälen, würfeln. Die Butter schmelzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist. Die Suppe vom Herd nehmen und pürieren, Schlagsahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und frischem Bohnenkraut würzen.



EINMAL PFLANZEN, VIELE JAHRE ERNTEN

Den Gemüsen in diesem Buch sollten Sie unbedingt ein Plätzchen in Ihrem Garten reservieren, und zwar für mehrere Jahre. Erdmandel, Waldspargel, Flügelbohne und andere »Perma-Veggies« bereichern und erweitern, einmal gepflanzt, viele Jahre lang Ihren Speiseplan. Diese ausdauernd wachsenden und immer wieder beerntbaren Pflanzen entlasten neben dem Geldbeutel vor allem den Gärtner.

Wo in Ihrem Garten der passende Standort ist, wie der Boden beschaffen sein sollte und wie Sie ihre neuen Dauergäste säen, auspflanzen und pflegen, erfahren Sie im Einführungskapitel und in 33 ausführlichen Pflanzenporträts. Dort finden Sie für jede Pflanze eine genaue Pflege- und Ernteanleitung sowie Rezepte.

- mehrjährige Wurzel- und Knollengemüse
- ausdauernde Blatt- und Sprossgemüse
- Perma-Veggies mit essbaren Blüten, Früchten und Samen
- exotische Dauergemüse

