

Pascale Amez & Melissa Knüsel

Liebes Gemüse

*Die wundervolle
Welt unserer
heimischen Vielfalt*

G|U





Inhalt

Vorwort	6
Unsere Gemüswelt	9
Spinat	31
Radieschen & Rettiche	49
Erbsen	67
Tomaten	87
Gurken	105
Zucchini & Kürbisse	123
Grün- & Palmkohl	141
Möhren	159
Rote Bete	179
Zwiebeln	197
Kopfkohl	213
Register	232
Bezugsquellen & Adressen	237
Danke	238
Impressum	240

Vielfalt finden, erhalten und zelebrieren

Wir sind dankbar, dass wir täglich entscheiden können, was wir essen. Durch eine bewusste Wahl können wir mit den kleinen Entscheidungen einen Impuls für eine nachhaltige und faire Welt geben und dabei die große Freude des Kochens entdecken.

Nachhaltig einkaufen

Das weltweite Ernährungssystem steht unter Druck, weil es eine Balance zwischen Produktivität, dem sich verändernden Klima und Umweltschutz finden muss. Nachhaltig einzukaufen bedeutet für uns, mit unserem Konsum die Natur, die Landwirt*innen und auch unsere Gesundheit zu unterstützen.

Ein Großteil unserer Einkäufe sind vegetarische und vegane Lebensmittel aus Bioanbau. Vegetarische Produkte benötigen in der Herstellung viel weniger Ressourcen als Fleisch, eine noch bessere Ökobilanz haben vegane Alternativen. Biosiegel helfen uns, Produkte aus umweltfreundlichem Anbau zu erkennen, auszuwählen und so zur Gesundheit unserer Ökosysteme beizutragen.

Darüber hinaus geben wir regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug. Wir vermeiden nicht nur Emissionen beim Transport, sondern können auch die lokale Wirtschaft unterstützen. Seit wir wissen, wo unsere Lebensmittel produziert werden, haben wir einen stärkeren Bezug zu den Produzent*innen und zu unserer Region. Aber auch wir lieben Zitrusfrüchte und Schokolade. Weil es nicht möglich ist, diese Produkte bzw. die Rohstoffe dafür (mit vertretbarem Aufwand) in unseren Breitengraden anzubauen bzw. herzustellen, ist unsere Mindestanforderung, dass sie wenigstens aus fairem Handel stammen.



Nichts ist spannender als ein Streifzug auf dem Wochenmarkt.



Wir sind begeistert von den unterschiedlichen Radieschensorten. Am liebsten genießen wir die knackigen Minis ganz frisch geerntet.

Ein nachhaltiger Einkauf sieht für jede*n anders aus. Die Verfügbarkeit von Produkten und die finanziellen Möglichkeiten beeinflussen ihn maßgeblich. Deshalb wird unsere Ernährungsweise nie perfekt nachhaltig sein. Aber das muss sie auch nicht: Schon wenn wir uns alle bemühen, machen wir gemeinsam einen großen Unterschied.

Sortenvielfalt und Biodiversität

Saatgut, die Grundlage unserer Ernährung, ist bedroht. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts sind schätzungsweise 75 Prozent der genetischen Vielfalt unserer Kulturpflanzen verloren gegangen. Zahlreiche traditionelle Sorten wurden in den letzten Jahrzehnten nicht mehr angebaut, weil sie unter anderem den Standards für gleichförmigen Ertrag und Haltbarkeit nicht genügen.

Der Fokus der meisten Saatguthersteller liegt auf Hybridsorten oder gentechnisch veränderten Pflanzen. Im Gegensatz zu samenfesten Sorten vererben diese neu gezüchteten Hochleistungssorten die Eigenschaften ihrer Elternpflanzen nicht vollständig. Deshalb muss das Saatgut jedes Jahr neu gekauft

werden, wodurch Landwirt*innen von Unternehmen abhängig werden, die Patentrechte auf die Samen besitzen. Langfristig gefährdet das den Zugang zu Nahrungsmitteln für uns alle. Nur wenn Saatgut frei zugänglich ist, gepflanzt und weiterentwickelt werden darf, lässt sich seine Vielfalt erhalten.

Wir brauchen Sortenvielfalt, um auf Pflanzenkrankheiten, Schädlinge und Wetterextreme reagieren zu können. Am meisten Erfolg hat die Landwirtschaft, wenn sie Sorten mit unterschiedlichen Bedürfnissen zur Verfügung hat. So kann bei Veränderungen des Klimas eine andere Sorte zum Einsatz kommen oder man kann aus dem vorhandenen Genpool Sorten züchten, die mit den neuen Bedingungen zurechtkommen. Deshalb ist die Saatgutvielfalt so wichtig für die Ernährungssicherheit der Menschheit.

Glücklicherweise engagieren sich immer mehr Organisationen für den Zugang zu samenfesten Sorten. Wir können sie in ihrem Vorhaben unterstützen, indem wir beim Einkauf so oft wie möglich auf andere Sorten zurückgreifen. Im Supermarkt ist das nur eingeschränkt möglich, auf Märkten und in Bioläden ist das Angebot etwas größer.

Pinke Radieschen-Quiche mit Ricotta

Knuspriger Boden trifft auf cremige Füllung und würzige Radieschen: Diese Quiche, in der Schweiz auch Wähe genannt, ist ein Hingucker. Wir servieren sie gerne mit grünem oder rotem Blattsalat als Mittagessen. Die wunderbare Farbe stimmt uns glücklich und sorgt selbst an Regentagen für ein warmes Strahlen. Rote Bete bringt die leuchtende Farbe, überlässt den Geschmack aber gänzlich den Radieschen.

Für 2 Personen
Pro Portion ca. 775 kcal

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.
Backzeit: 30 Min.

Für den Mürbeteig

200 g Dinkelmehl (Type 1050;
ersatzweise Type 630)
½ TL Salz
6 g Rapsöl

Für den Mürbeteig das Mehl mit 90 ml Wasser, Salz und Öl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Belag

180 g Radieschen
40 g gemahlene Haselnusskerne
¼ Apfel

Inzwischen für den Belag die Radieschen putzen, waschen und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Haselnüsse unter Rühren in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und raspeln.

Für den Guss

250 g Ricotta
50 g gegarte Rote Bete
2 EL Sojadrink
¼ TL Pfeffer
1 TL Salz

Für den Guss alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen. Den Backofen auf 220° vorheizen.

Außerdem

Mehl zum Arbeiten
Butter für die Form
Quicheform (24 cm Ø)

Die Form mit Butter einfetten. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen. Die Form mit dem Teig auslegen und dabei einen Rand hochziehen.

Den Boden zuerst mit den Haselnüssen, dann mit den Apfelraspeln bestreuen. Den Guss darauf verteilen und die Radieschen daraufschichten. Die Quiche im Ofen (Mitte) in 30 Min. knusprig backen.

Tipp

Anstelle von Radieschen kann man auch Rettich verwenden. Dicke Knollen halbieren und in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden.



Bunter Tomatenauflauf mit Kartoffeln und Zucchini

Eine Kindheitserinnerung von Melissa: Morgens wurde der Auflauf vorbereitet, nach der Schule stand er fertig auf dem Tisch. Er ist die perfekte Mischung aus gesund und lecker. Früher verbarg sich unter dem Gemüse eine Schicht Hackfleisch, heute verwenden wir Sojagranulat, das wir kräftig würzen. Da merken selbst die Großeltern nicht, dass kein Fleisch in der Form gelandet ist.

Für 2 Personen
Pro Portion ca. 590 kcal

Zubereitungszeit: 30 Min.
Backzeit: 45 Min.

250 g festkochende Kartoffeln
250 g Zucchini
Salz
4 EL Olivenöl
100 g Sojagranulat
650 g Tomaten
1 Zwiebel
100 ml Rotwein
3 EL Sojasauce
2 TL Thymianblättchen
grobes Meersalz
½ TL Paprikapulver
2 EL Hefeflocken (nach Belieben)

Die Kartoffeln schälen, waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffel- und Zucchinischeiben in einer Schüssel mit 1 ½ TL Salz und 1 EL Olivenöl mischen.

Das Sojagranulat mit 300 ml Wasser in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

In der Pfanne das Sojagranulat zur Seite schieben, 1 EL Olivenöl auf die leere Fläche geben und die Zwiebel darin etwa 2 Min. andünsten. Das Sojagranulat mit der Zwiebel mischen, mit Wein und Sojasauce ablöschen und einköcheln lassen. Die Sojamischung in der Auflaufform verteilen und mit 1 TL Thymian bestreuen.

Kartoffeln, Zucchini und Tomaten bunt gemischt in Reihen in die Form stellen bzw. dachziegelartig hineinlegen. Mit 1 TL grobem Salz, Paprikapulver, übrigem Thymian (1 TL) und nach Belieben mit Hefeflocken würzen. Das restliche Olivenöl (2 EL) darüberträufeln. Den bunten Tomatenauflauf im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen, bis die Kartoffeln gar sind.

Außerdem

Auflaufform (ca. 30 × 20 cm)



Cremiges Linsencurry mit Grünkohl und Süßkartoffel

Dieses Rezept gehört zu den Dauerbrennern in unserer Küche. Es ist wie eine Umarmung, von der man nicht wusste, dass man sie braucht. Mit wenig Aufwand zaubert man ein wunderbares Gericht, in dem fernöstliche Gewürze für wohlige Wärme sorgen. Der Kohl überlässt den Gewürzen die Bühne und tritt in den Hintergrund – eine Einladung für Genießer*innen, die Grünkohl etwas skeptisch gegenüberstehen.

Für 2 Personen

Pro Portion ca. 685 kcal

Zubereitungszeit: 30 Min.

1 Zwiebel
1 Stück Ingwer (1 cm lang)
240 g Süßkartoffel
150 g Grünkohl (ersatzweise
Palmkohl oder beide Kohlsorten
gemischt)
130 g rote Linsen
1 EL Rapsöl
2 Knoblauchzehen
1 EL Currypulver
½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL Garam Masala
400 ml Gemüsebrühe
250 ml Hafercreme
Salz

Zwiebel und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Den Grünkohl waschen, den dicken Stiel entfernen und die Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Grünkohlblätter mit den Händen kneten, damit sie weicher werden. Die Stiele in kleine Würfel schneiden. Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und die Grünkohlstiele darin 2 Min. andünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Gewürze unterrühren. Mit der Brühe ablöschen, Linsen und Süßkartoffel dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt etwa 10 Min. köcheln, dabei zwischendurch umrühren.

Hafercreme und Grünkohlblätter unter die Linsenmischung rühren und alles weitere 3 Min. köcheln lassen, bis der Kohl zusammengefallen ist. Mit Salz würzen.

Tipp

Hafercreme kann man auch durch Sojacreme ersetzen. Wir verwenden hier jedoch lieber Hafercreme, sie bringt noch etwas Süße mit.



Balsamico-Zwiebeln

Als Topping für Salate, feine Beilage für Fondue oder Raclette und sogar in Sandwiches machen die eingelegten Zwiebeln eine gute Figur. Nach ein paar Tagen im Balsamico-Bad sind sie wunderbar zart und zergehen fast auf der Zunge.

*Für 2 Gläser (à 250 ml)
Pro Glas ca. 205 kcal*

Zubereitungszeit: 40 Min.

350 g Saucenzwiebeln
(ersatzweise kleine Zwiebeln)
2 EL Zucker
½ TL Salz
3 schwarze Pfefferkörner
150 ml Aceto balsamico
2 EL Birnendicksaft
(ersatzweise Honig)
Salz

Außerdem

2 Schraubgläser (à 250 ml)

Die Zwiebeln schälen und je nach Größe halbieren. 500 ml Wasser, Zucker, Salz und Pfefferkörner in einem Topf aufkochen. Die Zwiebeln darin 12 Min. köcheln. Inzwischen Gläser samt Deckeln mit kochendem Wasser ausspülen.

Die Zwiebeln in ein Sieb abgießen und den Sud auffangen. In dem Topf 75 ml Sud mit Aceto balsamico und Birnendicksaft aufkochen. Die Zwiebeln in die Gläser verteilen und den Sud darübergießen. Die Gläser sollen bis 2 mm unterhalb des Rands gefüllt sein. Die Gläser verschließen und die Zwiebeln 24 Std. auskühlen lassen. Die Balsamico-Zwiebeln mindestens 3 Tage durchziehen lassen.

Tipp

Die Balsamico-Zwiebeln halten sich dunkel gelagert etwa 6 Monate.



Geröstete Zwiebelblumen

Die raffiniert eingeschnittenen Zwiebeln öffnen sich beim Rösten im Ofen wie Blüten. Sie sind eine Augenfreude und ein großer Gaumenschmaus. Als Beilage gereicht werden sie jedes noch so einfache Abendessen auf.

Für 2 Portionen

Pro Portion ca. 90 kcal

Zubereitungszeit: 55 Min.

4 große rote Zwiebeln
(ersatzweise gelbe Zwiebeln)
1 EL Olivenöl
½ TL Rauchsatz

Außerdem

Auflaufform (ca. 30 x 40 cm)

Die Zwiebeln mit einem scharfen Messer von oben bis 5 mm vor den Wurzelansatz »achteln«, also nicht ganz durchschneiden, damit die Zwiebeln zusammenhalten. Die trockenen Schalen entfernen.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zwiebeln in die Auflaufform stellen und die einzelnen Schichten auseinanderziehen. Olivenöl mit Rauchsatz verrühren und die Zwiebelschichten damit bestreichen.

Die Zwiebeln im Ofen (Mitte) etwa 40 Min. backen, bis sie an den Spitzen leicht braun werden.

Tipp

Für die Zwiebelblumen sind breite Zwiebeln besser geeignet als längliche, da sie in der Form besser stehen.





Willkommen im Gemüseparadies!

Hier gibt es fantastische, inspirierende Gemüserezepte sowie zahlreiche Geschichten und Wissenswertes rund um unsere heimischen Lieblinge und fast vergessenen Sorten zu entdecken. Woher kommen diese eigentlich, was macht sie so besonders, wie bereitet man sie richtig zu, und womit kann man sie am besten kombinieren? Die Gemüseexpertinnen und Bloggerinnen von »Urkraut« laden anhand von ausgewählten Gemüsearten ein zu einer spannenden Reise in den Garten und machen die bunte Vielfalt zu einem Erlebnis.

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9030-7



9 783833 890307

www.gu.de