

Heft 2

# KRÄUTERZEIT

Ummendorf 2016



**Heft 2**

# **KRÄUTERZEIT**

Ummendorf 2016

**Autorinnen des Bandes:**

Josefine Gerlich, Sabine Vogel

ISBN 978-3-98049712-4-2

Abbildung Umschlag © S. Vogel, J. Gerlich

© 2016 Börde-Museum Burg Ummendorf

Nadine Panteleon

Meyendorffstr. 4

39365 Ummendorf

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funk- und Fernsehsendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem (Fotokopie, Mikrokopie) oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, Ton- und Bildträgern bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Vergütungsansprüche des § 54, Abs. 2, UrhG. werden durch die Verwertungsgesellschaft Wort wahrgenommen.

Layout und Satz: Bettina Haase

## Inhaltsverzeichnis

VORWORT	1
SÜßDOLDE ( <i>Myrrhis odorata</i> )	3
<i>SABINE VOGEL</i>	
SCHABZIGERKLEE ( <i>Trigonella caerulea</i> )	8
<i>SABINE VOGEL</i>	
SAFLOR ( <i>Carthamus tinctorius</i> )	13
<i>SABINE VOGEL</i>	
WEIßE SÜßLUPINE ( <i>Lupinus albus</i> )	21
<i>SABINE VOGEL</i>	
GEWÖHNLICHE BERBERITZE ( <i>Berberis vulgaris</i> )	28
<i>SABINE VOGEL</i>	
ZWIEBEL ( <i>Allium cepa</i> var. <i>cepa</i> )	32
<i>SABINE VOGEL</i>	
HAGEBUTTE [der Hecken-/Hundsrose] ( <i>Rosa canina</i> )	43
<i>SABINE VOGEL</i>	
PETERSILIE ( <i>Petroselinum crispum</i> )	49
<i>SABINE VOGEL</i>	
PASTINAKE ( <i>Pastinaca sativa</i> )	57
<i>SABINE VOGEL</i>	
SPITZWEGERICH ( <i>Plantago lanceolata</i> )	63
<i>JOSEFINE GERLICH</i>	
KNOBLAUCHSRAUKE ( <i>Alliaria petiolata</i> )	70
<i>SABINE VOGEL</i>	
GUTER HEINRICH ( <i>Chenopodium bonus-henricus</i> )	75
<i>JOSEFINE GERLICH</i>	
LITERATUR	80



## VORWORT

Zur Eröffnung der Gartensaison 2016 präsentierte das Börde-Museum drei neue Aktionsstellen im Kräutergarten. An zwei Riech- und einer Fühlstation haben Besucher nun die Möglichkeit, ihre Sinne einzusetzen und ihr Wissen rund um verschiedene Pflanzen zu erweitern. Die Gestaltung der Stationen wurde vom zentralen Informationspunkt des Gartens – dem Gartenpavillon des Amtmannes Ursinus – inspiriert. Sie verfügen über ein Dach in Biberschwanzziegel-Manier, wie es der Gartenpavillon besitzt und bilden damit auch eine optische Einheit.



*Gartenpavillon des Amtmannes Ursinus (im Hintergrund zwei der neuen Aktionsstationen) und die Fühlstation © Fotos N. Panteleon BMBU – Landkreis Börde*

Darüber hinaus fanden auch im vergangenen Jahr wieder zahlreiche Veranstaltungen im Kräutergarten statt. Dazu gehörte die Kinderferienaktion über nachwachsende Rohstoffpflanzen und natürliche das

beliebte Veranstaltungsformat Kräuter im Topf, bei dem im Februar 2016 alternative Ernährungskonzepte bei Gluten- und Lactose-Intoleranzen auf dem Programm standen. Neben schmackhaften Kostproben brachte Dr. Astrid Kriege-Steffen (Haldensleben) den Teilnehmern die Hintergründe der Intoleranzen aus ernährungswissenschaftlicher Sicht näher.

Auch das zweite Heft der Reihe **KRÄUTERZEIT** umfasst die Pflanzenprofile, in denen die Autorinnen Wissenswertes über verschiedene Pflanzen zusammengetragen haben und praktische Tipps sowie Rezepte zu den jeweiligen Gewächsen vorstellen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre, bei Ihrem nächsten Rundgang im Kräutergarten und beim Nachkochen.

Ummendorf, im Juli 2016

Nadine Panteleon



**SÜßDOLDE****(Myrrhis odorata)**

SABINE VOGEL



*Süßdolden (Myrrhis odorata)*  
*Frühjahrsblüte © Foto U.*  
*Schmidt BMBU – Landkreis*  
*Börde*

Myrrhenkerbel, Süß- oder Aniskerbel sind analog verwendete Begriffe für die Süßdolden aus der Pflanzenfamilie der Doldenblütengewächse. Die mehrjährige Staude hat eine dekorative Optik durch ihre weißen in Dolden stehenden Blüten, ihren gefurchten hohlen Stängel und besonders durch die farnähnlich gegliederten Blätter sowie die aufrechten grünen Samenstände, die während der Reife braun werden. Obwohl die in Nordspanien, den Pyrenäen und Apenninen bis hin nach Albanien beheimatete Süßdolden bereits im Mittelalter als Gemüse, Würz- und Duftkraut verwendet wurde, nicht zuletzt um auch Kirchen und Wohnräume mit den ausgestreuten Pflanzenteilen einen angenehmeren Geruch zu geben, ist sie erst durch Spezialanzucht und -anbau wieder allmählich auf dem Weg in die Gärten. Der Gattungsname bedeutet in der Übersetzung aus dem Lateinischen: »nach Myrrhe duftend«. Der Überlieferung nach sollen die Samen im 16. und 17. Jahrhundert als Möbelpolitur

genutzt worden sein, die den gewünschten Glanz auf das Mobiliar und dazu einen angenehmen Duft ins Zimmer brachte.

War die Pflanze zu früheren Zeiten auch heilkundlich zur Behandlung von Atemwegserkrankungen verbreitet gebräuchlich und wurden die Wurzeln als kräftigende Speise verabreicht, sind heutzutage bevorzugt die Samen für die Likör- und Parfüm-Herstellung relevant. Ätherische Öle und Flavonoide sind die vorrangigen Inhalts- und Wirkstoffe der Pflanze. Teezubereitungen aus den Früchten haben krampflindernde und verdauungsfördernde Wirkung wie sie von den Doldenblütlern Fenchel, Anis und Kümmel bekannt sind.



*Süßdolden (Myrrhis odorata) im Juni © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde*

Süßdolden lässt sich durch Pflanzenteilung bzw. durch Saat vermehren, wobei zu beachten ist, dass als sog. Kaltkeimer niedrige Temperaturen Voraussetzung für das Aufgehen der Saat sind. Günstig ist somit eine Aussaat im späteren Herbst oder im ganz zeitigen Frühjahr. Halbschatti-

ger bis sonniger Standort auf nährstoffreichem Boden ohne stauende Nässe wird von den Pflanzen bevorzugt. Beerntet man die Staude intensiv durch regelmäßiges Abschneiden des Blattgrüns, kann recht lange das frisch nachwachsende Kraut genutzt werden. Möchte man lieber die Früchte zur Verwendung haben, lässt man die Süßdolde wachsen und kann nach der Blüte im Mai/Juni recht bald die grünen Früchte ernten. Und sollte die Staude »nur« zur Zierde im Garten stehen, ist für Insekten eine beachtenswerte Nahrungsquelle geschaffen.

Das intensivste Aroma haben die noch unreifen Früchte, die süßlich, nussartig schmecken und als Würze für Obst- und Blattsalate geeignet sind. Sie lassen sich in grünem Zustand auch einfrieren und bei Bedarf entsprechend zur Speisenzubereitung verwenden. Gedünstet und z.B. mit einem Rapsöl-Cidre-Dressing angerichtet, sind die im Herbst zu erntenden Wurzeln gut essbar.



*Süßdolde (Myrrhis odorata)*  
Fruchtstand © Foto S. Vogel  
BMBU – Landkreis Börde

***Tipp:** Wer Anis und den leicht süßlichen Geschmack mag, sollte einmal Süßdoldenkraut anstelle von Dill verwenden, beispielsweise zu Fisch oder im Gurkensalat. Die Samen/Früchte werden wie Anis, Fenchel oder auch Kümmel für Kohlgerichte oder Backwerk gebraucht und können neue aromatische Nuancen in die Speisenzubereitungen bringen. Säuerliches Erntegut wie Rhabarber oder Stachelbeere bedarf bei der Zubereitung als Kompott oder Konfitüre durch die Zugabe von zerkleinerten Früchten der Süßdolde weniger Zucker, zudem verringert sich die Intensität der Säure.*

## **Rezepte:**

### **Kräutriger Apfelsaft mit Süßdoldennote**

1 l naturtrüber Apfelsaft, 6 frische Stängel der Süßdolde

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (Durchziehzeit ca. 12h) Apfelsaft in einen Edelstahltopf gießen, die Süßdoldenblätter vom Stängel zupfen, waschen und mit der Salatschleuder vom Wasser befreien. Das Blattgrün nun in ganz feine Streifen schneiden und in den Apfelsaft geben, umrühren, den Topf mit dem Deckel verschließen. So bis zum nächsten Tag an einem kühlen Ort stehen lassen, gelegentlich umrühren. Dann den Apfelsaft durch ein Sieb abgießen. Das Getränk bekommt durch die Süßdolde eine angenehme Anisnote.

### **Dinkel-Weizenkleie-Süßdolden-Taler**

400 g Dinkel, 100 g Weizenkleie, 1 Päckchen Backpulver, ½ TL Salz, ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 350 g Joghurt, 1 Ei, 100 g Butter, 1 Eigelb, 20 grüne Süßdoldenfrüchte

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Das Dinkelkorn frisch in der Handmühle mahlen. Die Butter in einem Tiegel schmelzen. Nun das Vollkornmehl mit der Weizenkleie und dem Backpulver vermischen. Den Joghurt mit dem Ei verrühren und zu den übrigen Zutaten geben. Zum Schluss die flüssige, noch warme Butter hinzufügen und aus allen Zutaten einen Teig kneten. Die Süßdoldenfrüchte ganz fein zerschneiden und gleichmäßig unterkneten. Teig auf einem mit Mehl bestreutem Brett ausmangeln und mit einem Glas Taler ausstechen. Gebäck auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit dem Eigelb/Wasser-Gemisch bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 175° C für ca. 15-20 Minuten backen. (Die Backzeit ist von der Teigdicke abhängig!)

**SCHABZIGERKLEE****(Trigonella caerulea)**

SABINE VOGEL



*Schabzigerklee (Trigonella caerulea) ©  
Foto S. Vogel BMBU –  
Landkreis Börde*

Zu den mitunter weniger bekannten Gewächsen des Ummendorfer Kräutergartens im Außenbereich der Burg gehört der als Gewürz gebräuchliche Schabzigerklee, der eher in Bergregionen beheimatet ist. Das Pflanzenbild erinnert entsprechend der Namensgebung an Klee, welcher dreizählige Blätter besitzt. Die Wuchshöhe des Schabzigerklee kann je nach Wild- oder Kulturform zwischen rund 20 cm bis zu 100 cm variieren. Charakteristisch sind die hellblauen Schmetterlingsblüten, die in Verbänden kleiner Köpfchen angeordnet sind. Die Fruchststände sind eiförmig geschnäbelte Hülsen. Hinsichtlich der botanischen Benennung ist Schabzigerklee – auch in der Schreibweise Schabziegerklee gebräuchlich – in den Bezeichnungen *Trifolium Melilotus caerulea* (nach Linnè aus dem Jahr 1753), *Melilotus caeruleus* (nach Desrousseaux aus dem Jahr 1797) und *Trigonella caerulea* (nach Seringe aus dem Jahr 1825) in der Kräuterliteratur und den unterschiedlichen Nachschlagewerken zu

finden. Seinen Ursprung hat das Würzkräut im östlichen Mittelmeergebiet.

Bitterstoffe und ätherische Öle gehören zu den hauptsächlich genutzten Inhaltsstoffen, deren appetitanregende Eigenschaften man aus den beobachtenden Anwendungen der Pflanze bereits im Mittelalter nutzte.

In Deutschland wird Schabzigerklee inzwischen wieder verstärkt als Kulturpflanze angebaut, ist allerdings auch ab und an verwildert vorzufinden. Die volkstümlichen Bezeichnungen Käseklee und Brotklee verweisen bereits auf wesentliche Anwendungen. Sie ist ähnlich dem (inzwischen wieder) bekannteren Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*). Gebräuchlich bei Ziegenkäsezubereitungen, brachte es dem Schabzigerklee schon vor Jahrhunderten u.a. auch die Namen Zigerkraut (in der Schweiz) und Zigainerkraut (in Südtirol) ein. Besonders der nachweislich seit dem 15. Jahrhundert im schweizerischen Glarnerland erzeugte Ziegen(grün)käse – der sog. Glarner Zieger – als Reibekäse verwendet, kam über die Zeiten an viele Genießer-Gaumen.

An manchen Tagen verströmt bereits schon die noch wachsende Pflanze einen an würzigen Käse erinnernden Duft, der in der Intensität der Wahrnehmbarkeit jedoch vom Feuchtigkeitsgehalt der Luft abhängig sein soll. Dies brachte dem Schabzigerkraut auch die Einordnung unter die Wetterkräuter mit der volkstümlichen Bezeichnung Wetterklee ein, da wohl besonders vor Gewitter aufgrund der erhöhten Luftfeuchtigkeit ein intensiver würziger Krautgeruch in der Luft liegt und somit potenziell aufziehendes Unwetter riechbar ist.

Zur Ernte kommt das frische grüne Kraut – heutzutage vorwiegend aus ökologischem Landbau, welches anschließend getrocknet und pulverisiert wird. Unverkennbar fällt die hellgrüne Farbe des Gewürzpulvers ebenso auf wie der verströmende intensive, dennoch angenehm würzige Duft, wenn man nur das Vorratsglas öffnet. Manch einer verbindet

diesen Geruch mit frisch gemähtem Heu. Der vielfach angestellte Vergleich mit Liebstöckel ist auf Grund der Würzigkeit und latenten Ähnlichkeit zwar nicht gänzlich von der Hand zu weisen, doch wiederum nur bedingt zutreffend, wenn man die riechbaren Aromen differenziert. Besonders die reifen Samen werden als Brotgewürz verwendet (beispielsweise beim Vinschgauer Fladenbrot). Wer schon einmal das Südtiroler Schüttelbrot verzehrt hat, kennt bereits den Geschmack des Schabzigerklee-Gewürzes, das für den ›Charakter‹ des Backwerkes sorgt und sich für den Esser als die unbekanntere Zutat der Gewürze erschmecken lässt.



*Schabzigerklee (Trigonella caerulea) © Foto S.Vogel  
BMBU – Landkreis Börde*

Schabzigerklee-Gewürzpulver bringt nicht nur buchstäblich sommerliches Grün in die eigenen Zubereitungen sondern bereitet zudem einen neuen Gaumenkitzel.

Doch das Kraut kann noch mehr. Was aus dem Anbau von Lupinen bekannt ist – natürliche Anreicherung des Bodens mit Stickstoff durch Leguminosen – vermag auch der Schabzigerklee, der ja ebenfalls wie Weiß-, Blau- und Gelblupine (*Lupinus albus*, *Lupinus angustifolius* und *Lupinus luteus*) zu den Schmetterlingsblütengewächsen zählt, Stickstoff aus der Luft mithilfe von Bakterien an den Wurzelknöllchen (in gegenseitigem Nutzen, durch eine Symbiose) zu binden. Das Protein wird



somit nicht nur für die umwandelnden Pflanzen, sondern für den Boden generell und die darauf angebauten Gewächse als pflanzlich erzeugter Stickstoff-Dünger nutzbar.

### **Rezepte:**

#### **Joghurt-Dip mit Schabzigerklee-Gewürz**

200 g griechischer Joghurt (10 % Fett), ½ TL Schabzigerklee-Gewürz-pulver, Prise Salz

Zubereitungszeit: 2-3 Minuten

Den Joghurt in eine Schüssel geben, das Schabzigerklee-Gewürzpulver unterrühren und mit etwas Salz abschmecken. Fertig ist der Dip für Gemüse-Sticks oder eine Zugabe zu Folienkartoffeln bzw. ein etwas anderer Aufstrich für frisches Vollkornbrot.

#### **Zucchini-Quiche**

Für den Teig: 250 g Mehl, ½ TL Salz, 1 Ei, 125 g kalte Butterflöckchen

Für den Belag: 50 g Parmesan, 400 g Quark (20 % Fett i. Tr.), 2 Eier, 1 Eigelb, 2-5 Knoblauchzehen, 600 g Zucchini, 150 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 gestrichener TL Schabzigerklee-Gewürzpulver, 6 TL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne; Margarine zum Einfetten der Form und Semmelbrösel zum Ausstreuen der Springform

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (Backzeit ca. 40-50 Minuten)

Das Mehl mit dem Salz mischen, mit dem Ei und der Butter zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Für den Belag ist der Parmesan zu reiben. Die Knoblauchzehen

sind sehr klein zu zerschneiden und die in Öl eingelegten getrockneten Tomaten lässt man auf einem Sieb abtropfen und zerschneidet diese dann in kleine Stückchen. Die gewaschenen und abgetrockneten Zucchini werden grob geraspelt. Nun Parmesan, Knoblauch, Quark, Eier und Eigelb gut verrühren. Tomaten- und Zucchinistücke unterheben und mit Salz, Pfeffer – frisch aus der Mühle – und dem Schabzigerklee-Gewürzpulver abschmecken. Die Sonnenblumen- oder Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne, ohne Fettzugabe, leicht anrösten.

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Eine Springform mit der Margarine einfetten und mit den Semmelbröseln austreuen. Den gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ausmangeln, sodass der Boden der Form bedeckt wird. Liegt die Teigplatte in der Form, verteilt man den Belag darauf. Zum Abschluss ist das Ganze noch mit den gerösteten Kernen zu bestreuen.

Die Backzeit beträgt bei Umluft und einer Temperatur von 160° C ca. 40 bis 50 Minuten. Vor dem Servieren sollte die Zucchini-Quiche bei ausgeschaltetem Backofen und geöffneter Ofentür noch 5 bis 10 Minuten ruhen, damit sie sich besser aufschneiden lässt.

(Das Rezept wurde weitestgehend übernommen aus „Der Gewürzkompass“ von J. G. Bielefeld.).

**Tipp:** Das Rezept der Dinkel-Weizenkleie-Süßdolde-Taler (Kräuterzeit Juli 2015 auf der Homepage des Börde-Museums Burg Ummendorf) lässt sich auch schmackhaft mit der Zugabe von Schabzigerklee-Gewürzpulver bereiten.

**SAFLOR**

(*Carthamus tinctorius*)

SABINE VOGEL



*Safflor (Carthamus tinctorius) im hiesigen  
Kräutergarten © Foto S. Vogel BMBU –  
Landkreis Börde*

In Blumenhandlungen begegnet man den filigranen und durchaus dekorativen Blüten momentan wohl am Häufigsten: gelblichen bis rotorangefarbenen Färberdisteln, wie Safflor sehr häufig bezeichnet wird. Sowohl vom Wuchsbild her als auch von den Ansprüchen an Klima und Bodenbeschaffenheit erinnert die Pflanze an ein distelähnliches Gewächs, das im Falle des Safflors eine Höhe von ca. 60 bis 130 cm erreichen kann. Aus der Familie der Korbblütler stammend, ist *Carthamus tinctorius*, so der botanische Pflanzename, eine einjährige, krautige, schnellwachsende Kulturpflanze, deren ursprüngliche Beheimatung im Gebiet Syrien-Palästina-Armenien-Kurdistan vermutet wird. Von dort aus soll die Verbreitung nach Ägypten und Indien erfolgt sein. Erst im Hochmittelalter kam Safflor nach Europa, allerdings blieb der Anbau im 16. und 17. Jahrhundert auf entsprechend klimatisch günstige Gegenden begrenzt. Selbst in Nordamerika und Australien sind heutzutage Vorkommen zu finden. Als traditionelle Anbauländer gelten, allen voran Indien, u.a. gefolgt von Ägypten, Sudan, Israel und der Türkei. Mit Blick auf die zurückliegenden rund 15 Jahre erzeugten folgende Länder die größten Mengen an Safflor: Mexiko, Indien, USA, Äthiopien, Australien,

China, Kasachstan, Argentinien, Kirgisien, Usbekistan, Tansania, Kanada, Ungarn und Iran.

**Lokalkolorit:** Auf den Ländereien von Johann Gottlob Nathusius (1760-1835) um Althaldensleben/Hundisburg (heute Landkreis Börde) wurde ebenfalls Saflor angebaut. Dies allerdings zu einer Zeit als allgemein der Anbau des Kulturgewächses bereits seinen Zenit überschritten hatte, in der Region allerdings wohl weiterhin Bedarf an diesem pflanzlichen Rohstoff bestand.

Hauptnutzungsbereich des Saflors ist heutzutage die Ölgewinnung. Das Saflordistelöl wird aus den recht kleinen ca. 3-4 mm messenden Samen gewonnen, die sich in den Blütenköpfen ausbilden. Kaltgepresst entsteht ein ernährungsphysiologisch hochwertiges Speiseöl mit vergleichsweise recht hohem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, den Linolsäuren und Vitamin E. Die fehlende Hitzebeständigkeit des Öls lässt eine hauptsächliche Verwendung für Salate angeraten sein. Auch für die Herstellung von Margarine und Diätmargarine ist Saflordistelöl relevant. Der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren des Distelöls wird vielfach im Zuge einer bewussteren Ernährung bei der Behandlung zu hoher Cholesterinwerte genutzt.



Saflor (*Carthamus tinctorius*),  
gelbtönig blühend, Ende Juli ©  
Foto S. Vogel BMBU – Landkreis  
Börde

***Hinweis:** Das im Handel angebotene Saflordistelöl trägt meist nur den Aufdruck Distelöl, ist jedoch häufig durch die Abbildung einer gelb-orangefarbenen Saflordistelblüte zu erkennen.*

Das Öl ist außerdem wichtig für die Kosmetik-Industrie. Hier werden Körperpflegeöle, rückfettende Produkte der Körperpflege wie auch Öle zur Behandlung von Hauterkrankungen aus der Öldistel produziert. Nützlich zeigt sich das Öl auch durch die Minderung des Thromboserisikos, da Enzyme der Blutgerinnung weniger intensiv wirken. Zudem kommen pharmazeutische Produkte u.a. auch bei Rheuma, Verstauchungen oder Quetschungen zum Einsatz. Eine Teezubereitung aus den Blütenblättern hat leicht abführende und schweißtreibende Wirkung, wie sie von Linden- und Holunderblütentee bekannt ist. In der traditionellen chinesischen Medizin ist Saflor bis heute ein wichtiges Heilmittel.

Für technische Verwendungszwecke wird das Öl durch ein Heißpressverfahren gewonnen. Als Ersatz für Leinöl bzw. zur Fertigung von Lino-leum erlangt das Saflordistelöl über einen rund zwölfstündigen Kochprozess eine an Gelee erinnernde Konsistenz. Dieses sog. Afridiwachs hat den Vorzug lichtecht zu sein und somit im Laufe der Zeit keine unerwünschten Verfärbungen zu zeigen, sodass Saflordistelöl bei der Lack- und Firnisherstellung (farbloses Anstrich- und Bindemittel) genutzt wird, weiterhin für Farben zum Druck, aus der historisch überlieferten Anwendung auch als Schmiermittel und Lampenbrennöl.

Als Futtermittel ist Saflor ebenfalls von Bedeutung. Die ganze Pflanze sowie die sogenannten Presskuchen, die als Rückstände bei der Ölge-winnung entstehen, finden Verwendung. Denkt man ebenso wie bei Raps an einen nachwachsenden Rohstoff, der für die Kraftstoffgewin-nung von Interesse sei, ist dies durchaus naheliegend, bisherigen Stu-dien zufolge in der Ergiebigkeit weniger effizient.

Volkstümliche Benennungen wie Färberdistel oder Färbensaflor verweisen auf die weit zurückreichende Verwendung als Färberpflanze für die Tuch- und Gewebefärberei, so u.a. in Ägypten, Indien und auch bereits in römischer Zeit. Die bis zu 4 cm langen und 3 cm breiten Blütenköpfe sind von gezahnten Hüllblättern umgeben, die recht stachelig sind. Aus diesen ragt ein Büschel Blütenblätter heraus, in welchem der Farbstoff zum Färben textiler Materialien wie Seide, Wolle, Leinen und Baumwolle enthalten ist. Zum Zeitpunkt der Ernte ist die Blütenfarbe orangerot (in Deutschland ca. 4–5 Wochen nach der im Juli beginnenden Blüte). Einer der zwei enthaltenen gelben Farbstoffe des Saflor lässt sich nur durch den Zusatz von alkalischer Lösung freisetzen.

Der wasserlösliche gelbe Farbstoff (Carthamidin), hingegen wird hauptsächlich durch das Auswaschen der geernteten separierten Blütenblätter gewonnen. Die Farbe weist allerdings keine Lichtbeständigkeit auf. Der Auswaschvorgang wiederum ist notwendige Voraussetzung für die Gewinnung des Saflorkarminrots (in den Blütenblättern enthaltenes Carthamin) durch Zusatz einer alkalischen Lösung meist auch als Lauge bezeichnet. Für die spätere Nutzung und den Vertrieb galt es, die vom wasserlöslichen Gelb befreiten Blütenblätter zu trocknen und konfektioniert zu pressen.



*Safflor (Carthamus tinctorius),  
veränderte Blütenfarbe Mitte  
August © Foto S. Vogel BMBU  
– Landkreis Börde*

***Hinweis:** Bei der direkten Weiterverwendung der in einem Stoffbeutel befindlichen ausgewaschenen Blütenblätter wird eine 2 %ige Sodalösung (unter Verwendung von Natriumcarbonat nach entsprechender Dosierungsanleitung) zur Gewinnung der roten Farbe im Kaltwasserauszug hinzugegeben.*

Je nach Dosierung des pflanzlichen Farbstoffes ergeben sich Farbtöne von rosa, rot bis hin zu braun mit gelblichen oder rötlichen Nuancen. Die Pflanzenfarbe wurde ab der Zeit um 1900 durch synthetisch hergestellte Farben die sog. Anilinfarben (Gewinnung von Teerfarbstoffen aus den Bestandteilen des Steinkohlenteers ab 1834) mehr und mehr zurückgedrängt und in den Folgejahrzehnten im europäischen Raum eher unüblich, wohingegen der Färbersaflor in Indien nach wie vor verwendet wird.

Bemerkenswert positiv zu verzeichnen ist, dass Saflor im Zuge alternativer Wirtschafts- und individueller handwerklicher Produktionsweisen heutzutage wieder verstärkt zur Anwendung kommt.

Doch nicht nur zum Färben von Stoffen sind die Blüten von Interesse. Die vereinzelt Blütenblätter nutzte man vielfach auch als Ersatz für die gelborangenen fadenförmigen Narbenlappen des bis heute teuren Safrans, was dem Saflor auch die Namen Falscher Safran oder Bauersafran einbrachte. Gelegentlich wurde auch der aufwendig zu erntende und somit kostenintensivere Safran mit Blütenblättern des preiswerteren Saflor gestreckt. Die färbende Eigenschaft der Färberdistel wird bis heute für Lebensmittel genutzt. Der Gelbton, der durch die Zugabe von Saflor entsteht, ist durchaus eine Alternative zur färbenden Wirkung von Safran. Allerdings ist das spezifische Aroma nicht zu erreichen.

Vorzüge und Potenzial des Safloranbaus im Zuge des ökologischen Landbaus werden durch erarbeitete Studien fokussiert. Nicht zuletzt wird der unverzichtbare Handlungsbedarf im Blick auf die Erweiterung der Artenvielfalt deutlich. Auch als Bienenweide ist die Bedeutung des Saflors unverkennbar.

***Tipp und Info:** Da der Anbau von Saflor keine besonderen Ansprüche an die Bodenqualität stellt, lässt sich dieser auch einfach im heimischen Garten realisieren. Ein sonniger Standort ist zu bevorzugen und Erdreich, welches hinreichend wasserdurchlässig ist, die Nässe also nicht andauernd hält. Wo Sonnenblumen gut gedeihen, ist auch der passende Platz für Saflor! Die Saat, welche in Spezialsamenhandlungen erhältlich ist, wird Ende März ausgebracht. In der Landwirtschaft erfolgt die Aussaat mit Drillmaschinen. Die Pflanzen sind sehr schnellwüchsig. Blühbeginn ist im Juli und die Blühzeit erstreckt sich je nach Wetterlage bis Ende August. Auffallend und zusätzlich dekorativ ist die Farbänderung der anfangs gelblichen Blüten zu einem rotorangenen Farbton, meist Mitte August. Im Feldbau sind die braunen und trockenen Blätter des Saflors im Spätsommer Anhaltspunkt, um die Ernte zur Samengewinnung durchzuführen, was bei Großflächen mit dem Mähdrescher erfolgt. Für die Floristik gibt es bereits Züchtungen von Saflor, die undornig sind.*

### **Rezepte:**

Saflordistelöl hat eine individuelle Aromatik, die bei Salatsaucen zunehmend geschätzt wird. Zwei Salatzubereitungen, die gut in die Jahreszeit passen, sind als empfehlenswerte Rezepte aufgeführt.



### **Zucchini-Gurken-Salat**

2 Zucchini, 1 Salatgurke, 3 Stängel frische Minze, 4 EL Saflordistelöl, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Limettensaft, ½ TL Salz, ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 5 Stängel frisches Dillgrün oder 2-3 Stängel frischer Estragon, 200 g Schafskäse

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Salatgurke und die Zucchini waschen, Schale gut trocken tupfen. Mit der Schale auf einem Vierkanthobel in sehr dünne Scheiben hobeln. Dill bzw. Estragon waschen, das Wasser gut abschütteln und Blättchen vom Hauptstängel abzupfen. Nun fein hacken. Mit der Minze ebenso vorgehen. Zitronen- und Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Anschließend das Saflordistelöl einrühren und Dill bzw. Estragon sowie Minze unterziehen. Unter Zuhilfenahme eines Schneebesens alles zu einer emulsiv gebundenen Salatsauce aufschlagen. Die Zucchini- und Gurkenscheiben auf einem größeren flachen Teller auslegen, die Salatsauce gleichmäßig dünn auf den Scheiben verteilen. Zuletzt den Schafskäse fein zerbröseln und abschließend auf die Gemüsescheiben geben. Bis zum Servieren den Salat noch ca. 20 Minuten durchziehen lassen.

### **Mangoldstielsalat**

Mangold (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris* var. *cicla*) als enger Verwandter der Zuckerrübe (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris* var. *altissima*) – wenn auch auf den ersten Blick mit scheinbar kaum ähnelnder Optik – doch charakteristischem Geschmack, erlebt als Gemüsepflanze allmählich eine Renaissance. Diese besondere Salatzubereitung mit Mangoldstielen erhält durch das Saflordistelöl eine passend abrundende Komponente.

1,5 kg Mangold (dekorativ mit gelben, orangen oder roten Stielen), Saft ½ Zitrone, 1/8 l trockener Weißwein, ¼ TL Salz, 2 Knoblauchzehen, Schalotten, 7 Stängel Basilikum, 5 EL Saflordistelöl, 2 EL Weißweinessig, weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Minuten (Durchziehzeit ca. 3 Stunden)

Den Mangold waschen, auf Küchentrepp zum Abtrocknen auslegen. Die Blätter vorsichtig von den Stielen trennen. (Diese können noch für Mangoldgemüse oder Rouladen genutzt werden.) Die Stiele in 1,5 bis 2 cm lange Stücke schneiden, in einen flachen Topf mit größerer Öffnung geben, Wein und Essig hinzufügen. Noch so viel Wasser hinzufügen, dass die Stielstücke bedeckt sind. Das Salz hinzufügen. Nun leicht kochend für etwa 10 bis 15 Minuten garen. Die Stiele sollten noch bissfest bleiben. Basilikum waschen, in der Salatschleuder Blätter vom Wasser befreien und gut abgetrocknet in kleine Stücke zupfen oder schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen, beides fein hacken. Aus Essig, Knoblauch, Schalotten, Basilikum und dem Saflordistelöl eine Salatsauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mangoldstiele noch warm, allerdings gut abgetropft, in eine Salatschüssel geben. Mit der Sauce übergießen. Bei Bedarf noch etwas nachwürzen. Den Mangoldstielsalat nun für ca. 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Etwa 30 Minuten vor dem Verzehr sollte der Salat aus der Kühlung genommen werden.

**WEIBE SÜßLUPINE**

(Lupinus albus)

SABINE VOGEL



*Vielblättrige Lupine (Lupinus polyphyllus)  
in Blüte © Foto S. Vogel BMBU – Land-  
kreis Börde*

Als Schmetterlingsblütengewächse gehören Lupinen zur Familie der Hülsenfrüchtler (Leguminosen), zu der u.a. die Gemüsepflanzen Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen zählen. Alternative Ernährungskonzepte und neue Gewichtungen hinsichtlich des Verzehrs von Fleisch und pflanzlichen Nahrungsmitteln bewirken auch für Lupinen eine neue Betrachtungsweise. Als Zierpflanze auf Blumenbeeten ist die Vielblättrige Lupine (*Lupinus polyphyllus*) mit ihren rötlichen bis violett-blauen Farbönen und den aufragenden blütenbesetzten Stängeln wohl am ehesten bekannt. Sie war bevorzugter Schmuck ländlicher Gärten des 20. Jahrhunderts und kehrt wieder in Hausgärten und Parks als dekorative Blühpflanze zurück. Als Schulwissen noch durchaus präsent ist der Sachverhalt, dass die natürliche Stickstoffanreicherung des Bodens durch Knöllchenbakterien an den Wurzeln der Lupinen erfolgt. Auch der hohe Eiweißgehalt der Samen wurde bereits in landwirtschaftlicher Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts thematisiert. Allerdings wirkte sich hemmend

auf die potenzielle Nutzung der Lupinen als Viehfutter der hohe Gehalt an Bitter- und Giftstoffen (Alkaloide) aus. Tiere verschmähten das ihnen zugeordnete Grün. Trotz intensiven Wässerns der Samen und Erprobung von Gerätschaften zur Bitterstoffentfernung blieben die Erfolge wirtschaftlich wenig relevant. Erst ab den 1930er-Jahren gelang durch Züchtung nach und nach die Reduzierung der unerwünschten Inhaltsstoffe.

***Angemerkt:** Irritierenderweise sagt die Bezeichnung »Süßlupinen« nicht aus, dass es sich bei diesen Gewächsen um Pflanzen handelt, deren Blattgrün oder Samen eine extrahierbare oder direkt schmeckbare Süße besitzen, wie sie z.B. bei Zuckerrübe oder Süßkraut vorliegt. Der Zusatz »süß« gibt lediglich die Information über die in den Lupinen in deutlich geringeren Mengen enthaltenen Bitterstoffe.*

Mit dem weiteren Züchterfolg der recht schädlingsresistenten Blauen Süßlupine taten sich von der zweiten Hälfte der 1990er-Jahre an neue Möglichkeiten im feldmäßigen Anbau auf.



*Blaue Süßlupine (Lupinus angustifolius) mit Samenstand  
© Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde*

Zu den regional gebräuchlichsten Süßlupinen-Sorten zählen heutzutage: Weiße Lupine (*Lupinus albus*), Blaue oder Schmalblättrige Lupine (*Lupinus angustifolius*) und Gelbe Lupine (*Lupinus luteus*). Auf dem amerikanischen Kontinent ist es die Andenlupine (*Lupinus mutabilis*), die wie die Weiße Lupine in Ägypten eine bis zu fünf Jahrtausende zurückreichende Nutzungsgeschichte vorzuweisen hat.

Im 21. Jahrhundert rückt nun das Lupineneiweiß der Süßlupinen zunehmend in den menschlichen Ernährungsfokus Mitteleuropas, auch als praktikable Alternative im heimischen Anbau zu Sojapflanzen.

***Achtung:** Doch trotz aller Relevanz und neuer Optionen gibt es Einschränkungen in der Nutzung von Lupinenprodukten, beispielsweise beim Verzehr für Menschen mit Erdnussallergie oder einer vorhandenen Überempfindlichkeit gegenüber Hülsenfrüchten. Für all jene Personen ist äußerste Vorsicht geboten! Die Etikettierung verpackter Lebensmittel hat nach EU-Richtlinie von 2007 auszuweisen, wenn das Produkt Lupinenanteile enthält.*

Hinsichtlich der Nährwertzusammensetzung gleichen sich beide Samen. Bei Süßlupinen sind diese meist nierenförmig und fingernagelgroß, erscheinen cremefarben bis bräunlich, wachsen in grünen Hülsen und reifen in dieser dann meist bräunlich werdenden Umhüllung heran. Der hohe Eiweißanteil von Lupine und Soja, der zwischen 30 und 40 % liegt, weist die Pflanzen als besondere Eiweißquelle aus, die bereits von den Menschen in altägyptischer Zeit und von den Ureinwohnern Amerikas weitreichend als Ernährungsgrundlage genutzt wurde.

Der Fettgehalt der Süßlupinensamen ist weniger als halb so groß wie bei Sojabohnen, der Ballaststoffanteil dafür rund doppelt so hoch. Im Unterschied zu den sonstigen Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind Süßlupinenerzeugnisse deutlich besser verdaulich und meist ohne

Blähwirkung. Zu Esszwecken finden hauptsächlich die Samen der Weißen Lupine (*Lupinus albus*) Verwendung.



*Weiße Süßlupine (Lupinus albus)  
mit Blüte © Foto S. Vogel BMBU –  
Landkreis Börde*



*Weiße Süßlupine (Lupinus albus)  
mit Fruchtstand © Foto S. Vogel  
BMBU – Landkreis Börde*

**Aktuelles:** In einem 2015 veröffentlichten Beitrag der Bauernzeitung unter der Überschrift »Erster Schritt. Nach Altmärker Feldtag zieht Lupinen-Netzwerk positives Resümee« ist auf Seite 75 zu lesen: »Lupinen wachsen in diesem Jahr in Sachsen-Anhalt auf ca. 6300 ha. Ziel ist es, den Anbau der Eiweißpflanzen weiter auszudehnen. Mit diesem Anliegen hatte das Lupinen-Netzwerk die an Erzeugung und Verwertung der Hülsenfrüchte interessierte Fachschaft am 30. Juni zu seinem ersten Feldtag in die Altmark eingeladen.«

## Rezepte:

***Hinweis:** In Reformhäusern und Naturkostläden gibt es zwischenzeitlich eine Reihe von unterschiedlichen Lupinensamenprodukten wie beispielsweise Kaffee (koffeinfrei und mit einem angenehmen leicht herben Geschmack), Mehl, Grieß, Schrot und Kleie, Lupinen-Tofu, Milch (aus einem dickflüssigen Maischeansatz gewonnen), Okara (getrocknete Fasern der Schalenbestandteile u.a. für Backwaren und Müslis), Spezial-Eis (bisher vorwiegend im süddeutschen Raum erhältlich) sowie eine der Soja-Sauce ähnliche Flüssigwürze, die sich Loyo nennt.*

### Süßlupinen-Gewürz-Aufstrich

Gemüsebrühe aus 6 Möhren, 1 Pastinake, 2 Petersilienwurzeln, ½ Sellerieknolle, 3 Stängeln Porree, 2 Zwiebeln (geschält, halbiert und fettlos in der Pfanne bräunlich angeröstet), 1 l Wasser, 2 gehäuften TL Salz, 6 Pimentkörnern, 2 Lorbeerblättern; 100 g Süßlupinenschrot, 2-3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Rapsöl, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Limettensaft, Schalenabrieb von beiden Zitrusfrüchten, frischer Ingwer (ca. 2 cm langes Stück), Salz, Pfeffer, Kurkuma oder Curry zum Abschmecken

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (Durchziehzeit ca. 1 Stunde)

Das im Handel erhältliche Süßlupinenschrot nach und nach mit insgesamt 300 ml heißer Gemüsebrühe verrühren. Schalotten, Knoblauchzehe und Ingwer schälen. Anschließend recht fein in Würfelchen zerschneiden und im heißen Öl glasig dünsten. Das Schrot-Brühe-Gemisch mit in den Topf geben, unterrühren, vom Herd nehmen und mit einem Deckel geschlossen ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Nun Schalenabrieb und Saft von Zitrone und Limette, Salz, Pfeffer und Kurkuma oder Curry nach Geschmack hinzufügen und alles gut mischen.

Den Aufstrich ca. 1 Stunde durchziehen lassen! Mit Vollkornbrot, Cracker oder Ciabatta kann die würzige Süßlupinenpaste verzehrt werden.

### **Süßlupinen-Polenta-Pizza**

80 g Süßlupinenschrot, 270 g Maisgrieß (Polentagrieß), ca. 1,5 l Wasser oder Gemüsebrühe, 2 TL Salz; ca. 80 g Parmesan, 2 EL Rapsöl zum Bepinseln des Pizzateiges, Für den Belag: 4-5 EL Pesto nach Geschmack (Bärlauch oder Rucola) 150 g braune Champignons oder Shiitake-Pilze, 5 Tomaten, 1 gelbe Paprika, 100 g Bergkäse zum Bestreuen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (Backzeit ca. 30-35 Minuten)

Wasser bzw. Gemüsebrühe mit dem Salz zum Kochen bringen. – Der Topf sollte nur zur Hälfte mit der Flüssigkeit gefüllt sein. – Maisgrieß und Süßlupinenschrot nach und nach hineinschütten, Hitze reduzieren und mit einem Schneebesen alles kräftig unterrühren, sodass sich möglichst keine Klümpchen bilden und sich nichts ansetzt. Nun für ca. 10 Minuten die Masse ohne Wärmezufuhr ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit den Parmesan frisch reiben und unter den Süßlupinen-Maisgrieß heben. Eine Spring- oder Quicheform leicht fetten und ca. 1,5 bis 2 cm hoch befüllen. Mit dem Öl dünn bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200° C für etwa 10 bis 15 Minuten backen. Den Boden etwas abkühlen lassen, Pesto, geschnittene Pilze, in Scheiben zerteilte Tomaten und die in Würfel zerkleinerte Paprika darauf verteilen.

Den Bergkäse über allen Zutaten gleichmäßig verteilen. Die Pizza nun noch etwa 20 Minuten backen, bis der Käse hinreichend verlaufen und goldgelb ist.



**Tipp:** Die Süßlupinen-Polenta-Grundmasse kann auch mit Milch, Mark zweier Vanilleschoten und 1 EL Honig zubereitet werden und in eine Kastenform gefüllt, auskühlen. Am nächsten Tag schneidet man ca. 1 cm breite Scheiben und brät diese in der Pfanne mit wenig Butter oder Öl an. Frisches Obst oder ein Kompott der Jahreszeit lässt eine leckere Nachspeise daraus werden.

## GEWÖHNLICHE BERBERITZE

(*Berberis vulgaris*)

SABINE VOGEL



*Gewöhnliche Berberitze (Berberis vulgaris) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde*

Wahrgenommen werden die strauchartig wachsenden und meist bis um die 2 m hohen Gewächse am ehesten in Parks und Heckenbereichen des Ziergartens. Der Sauerdorn, wie die Gewöhnliche Berberitze (*Berberis vulgaris*) umgangssprachlich häufig genannt wird, ist ein dekorativer sommergrüner Strauch, der von Mai bis Juni gelb blüht, wobei die kleinen Blüten in Trauben aus den Blattachseln hervorkommen. Von August bis September reifen die rot-orangen bis scharlachroten länglichen Beeren, die rund 1 cm messen.

***Tip:*** Geerntet werden die Beeren sinnbringerweise erst nach den ersten Frösten, denn dies mildert die intensive Säure der Früchte.

Etliche Arten der Gattung *Berberis* wachsen wild in den gemäßigten Zonen Europas, Asiens, Nordafrikas und Nordamerikas. Gern werden die Früchte auf Grund ihres recht säuerlichen Geschmacks, der mitunter die Säure der Zitrone übertrifft, als würzende, aromatisierende Zutat verwendet, wie das heute u.a. noch im Iran und im Kaukasus üblich ist, wo die geernteten Beeren in der Sonne getrocknet werden, um sie für Speisezubereitungen zu nutzen. Die Zubereitung von Saft jedoch auch

von Konfitüren und Gelees ist ebenfalls gut machbar, da die Berberitzenfrüchte reich an Pektin sind, was Voraussetzung für das Gelieren der Masse ist. Mit den Sauerdornbeeren geht allerdings noch weitaus mehr. Mit Kräutern – z.B. Koriander, Petersilie und Dill – und Gewürzen wie Kardamom, Lorbeer und Safran, können die Beeren im Mörser zerdrückt werden und eignen sich sowohl als Zutat für Hackfleischfüllungen oder vegetarische Burger können weiterhin ebenso als Bestandteil von Marinaden Einsatz finden. Berberitzenbeeren lassen sich überall dort gut verwenden, wo ansonsten Zitrone genutzt wird. Die Früchte passen in richtiger Dosierung auch gut zum Frühstücksmüsli und werden in den Anbauländern der Gewöhnlichen Berberitze so angewendet, wie dies hiesig mit Johannisbeeren üblich ist. Zubereitungen von Süßigkeiten und Konfekt sind in historischen Kochbüchern aufzutun.

***Wichtig:** Nur wenn man ganz sicher ist, dass der Strauch tatsächlich die Gewöhnliche Berberitze (*Berberis vulgaris*) ist, sollte man davon ernten. Es gibt zahlreiche Ziergehölze, die *Berberis vulgaris* ähneln, jedoch sehr giftig sind! Um sicher zu gehen, erwirbt man die getrockneten Beeren besser im Handel.*

Die Verbreitung der Berberitzensamen erfolgt vorwiegend durch Vögel, sodass der Sauerdorn auch gelegentlich verwildert anzutreffen ist. Allerdings wurden Bestände von *Berberis vulgaris rigeros* beseitigt, da die Berberitze ein sogenannter Zwischenwirt des ›Getreiderostes‹ ist – einer Pilzkrankheit die durch Parasiten über den Sauerdornstrauch übertragen wird. So gilt auch bis heute, dass Anpflanzungen von Berberitzen nicht in der Nähe von Getreidefeldern vorgenommen werden sollten.

Rinde und Wurzel des Berberitzenstrauches enthalten einen gelben Farbstoff, der zum Färben von Wolle und Leder diente.

Zu den Hauptinhaltsstoffen des Gewächses zählen: Bitterstoffe, Fruchtsäuren, Gerbstoffe, Gummi, Harz, Fett, Stärke, Tannin, Pektin und Vitamin C. Im Unterschied zu den ausschließlichen Ziergehölzen, die reich am Alkaloid ›Berberin‹ sind, was u.a. die Giftigkeit aller Pflanzenteile ausmacht, sind die Früchte der Gewöhnlichen Berberitze weitgehend frei davon, was sie essbar macht.

Heilkundlich gibt es ein breites Anwendungsgebiet, welches auch Bereiche der Schulmedizin bis hin zum Feld der Homöopathie einschließt. Die Behandlungsbereiche erstrecken sich vom Fieber über Störungen des Verdauungsapparates bis hin zu rheumatischen Erkrankungen.

*Hinweis: Der Verzehr der Beeren des Berberitzenstrauches sollte nur gelegentlich und in kleinen Mengen erfolgen. Dies wird allerdings meist durch die enthaltene Säure der Früchte reguliert.*

### **Rezepte:**

Haltbarmachung von Berberitze nach einer Anleitung aus dem Brandenburgischen Koch-Buch von 1723:

»Berbereis einzumachen ... Von den Stielen kann man sie abzupffen oder auch dran sitzen lassen, wie man will, alsdenn nimm so viel gestossenen Zucker, als du Beeren hast, thue ihn Schichtweise mit den Beeren in einen Kessel (meist Kochgefäß aus Kupfer für das Herdfeuer), gib ein wenig Wasser darauf, daß es nur feuchte wird, setze es aufs Feuer, und laß es kochen, biß der Zucker beginnt ein wenig dicke zu werden. Dann thue die Berbereis heraus in eine Zucker-Büchse oder Glas, koche den Safft vollends, daß er steht, und gib ihn so warm es das Geschirr leyden will über die Beeren, so ist es fertig.«



*Gewöhnliche Berberitze (Berberis vulgaris)  
mit reifen Beeren © Foto S. Vogel BMBU –  
Landkreis Börde*

### **Orientalisches Reisgericht mit Berberitze**

3 Tassen Basmatireis, 6 Tassen Wasser, 1 gehäufter TL Salz, 3 kleine Schalotten, 75 g Butter oder Rapsöl, 6 Safranfäden, 1 EL Wasser, 2 EL Blütenhonig, 100 g getrocknete Berberitzenbeeren, Salz zum Abschmecken

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Den Reis in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abspülen. Nun die Menge Reis mit dem kalten Wasser in einen Topf geben, alles kurz aufkochen lassen und dann mit geschlossenem Deckel bei reduzierter Hitze sachte weiter garen. Ist das Wasser nahezu aufgesogen, alles umrühren und prüfen, ob die Reiskörner bissfest gegart sind. Sollte dies nicht der Fall sein, noch etwa 4 bis 5 Esslöffel heißes Wasser nachgeben. Ist der Reis schon gar und noch Wasser im Topf vorhanden, wird der Deckel vom Topf genommen, damit der Rest der Flüssigkeit verdampfen kann. Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln. In einem Topf die Butter schmelzen bzw. das Öl erhitzen und die Schalottenwürfel darin leicht anbraten. Nun den gekochten körnigen Reis sowie die getrockneten Berberitzenbeeren (meist in türkischen Lebensmittelgeschäften zu bekommen) hinzufügen und etwas mit anbraten. Dann den für ca. 20 Minuten in kaltem Wasser eingeweichten Safran dazugeben und alles bei wenig Wärmezufuhr fertig garen. Zuletzt den möglichst flüssigen Honig unterheben. Die Speise eventuell mit Salz abschmecken.

**ZWIEBEL**

(*Allium cepa* var. *cepa*)

SABINE VOGEL



*Weiße Zwiebel (Allium cepa var. cepa)  
im zweiten Vegetationsjahr © Foto S.  
Vogel BMBU – Landkreis Börde*

»Was hat sieben Häute und beißt alle Leute?« – Wer kennt nicht dieses alte Rätsel aus Kindertagen!? Die Zwiebel (*Allium cepa* var. *cepa*) ist die dazugehörige Lösung. Wer es ganz genau nimmt, wird wissen, dass es mehr als des Jahres und in der erkältungsintensiveren Zeit erscheint es sinnbringend, sich dieser Pflanze, ihrer Geschichte und ihrer heilkundlichen Wirkung in »**KräuterZeit**« schlaglichtartig zu widmen und außerdem nach kulinarischen Aspekten zu fragen, die der Zwiebel als Gemüse gerecht werden.

Vielleicht wird die Zwiebel (*Allium cepa* var. *cepa*) hin und wieder gering geschätzt, obwohl sie in zahlreichen Zubereitungen würzende Zutat ist bzw. selbst zum wohlschmeckenden Gemüse wird. Bereits zu ägyptischer Zeit waren Brot, Zwiebeln und Knoblauch so etwas wie Grundnahrungsmittel. Kaum bewusst ist auch der Umstand, dass die Zwiebel unter

entsprechenden klimatischen Bedingungen in den Ursprungsländern ein ausdauerndes Gewächs ist. Der Anbau in unseren Breiten erfolgt weitestgehend einjährig. Sommerzwiebeln werden im März/April als kleine Steckzwiebeln in die Erde gebracht. Auch die Aussaat der Zwiebeln ist üblich, deren Ernte dann erst später im Jahr erfolgen kann. Der Vorrat der Saatzzwiebeln hat in der Regel den Vorzug, besser lagerfähig zu sein. Volkswisheitlich heißt es für den Namenstag des Benedikt am 21. März, dem Frühlingsanfang: »Sankt Benedikt mach Zwiebeln dick.« – An diesem Tag sei es besonders günstig, Zwiebeln auszubringen, wenn man eine gute Ernte im Spätsommer und beginnenden Herbst wünscht. Sortenvielfalt – Züchtungen etwa seit dem 15. Jahrhundert – und ein damit einhergehendes hervorgebrachtes variierendes Geschmacks- und Farbspektrum von weiß über gelblich-braun bis rot und violett ist charakteristisch für Zwiebeln, deren Bezeichnung aus dem spätlateinischen ›cepulla‹ entstanden sein soll. Im Klosterplan von St. Gallen aus dem Jahr 816 ist die Zwiebel noch als ›cepa‹ benannt. Mit dem ›Capitulare de villis‹, der Landgüterverordnung Karls des Großen aus dem späten 8. Jahrhundert, gehören Zwiebeln wie zahlreiche andere Pflanzen auch zu den ständigen Anbaukulturen von Kloster- und in Folge auch von Hausgärten. Zur Gattung Lauch (*Allium*) gehören Zwiebel wie auch Knoblauch und Porree, die sich in der Familie der Liliengewächse (*Liliaceae*), heute Alliaceae sieben Zwiebelhäute gibt, dennoch grob betrachtet, lassen sich sieben Schichten zählen. Unfraglich ist der Sachverhalt, dass das auch Bolle, Cipolle oder Zipel genannte Gewächs zu den ältesten Kulturpflanzen zählt und bereits eine mehrere Jahrtausende währende Geschichte als Gewürz-, Gemüse- und Heilpflanze vorzuweisen hat. In Turkmenistan und Iran ist mit *Allium vavilovii* die als nächstverwandt angesehene Art zu *Allium cepa* var. *cepa* beheimatet. Aktuell für das Jahr 2015 wurde die Zwiebel explizit als Heilpflanze von der Jury des Vereins zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, gewählt und fokussiert. Jetzt zum Ausklang

, wiederfinden. Mit der Bezeichnung Zwiebel werden sowohl die Pflanzenart als auch das charakteristische Speicherorgan bezeichnet. Als Gewächs betrachtet ist die Zwiebel ein massiv gestauchter Spross, den man auch »Zwiebelscheibe« bzw. »Zwiebelkuchen« nennt. Die Blattbasis dient dabei als Speicherorgan, in welches die Nährstoffe der oberirdischen, im Herbst welkenden und dann vergehenden Teile der Blätter eingelagert werden. Zwiebeln brauchen für ein gutes Wachstum einen humusreichen, tiefgründig gut gelockerten Boden mit möglichst angenehm milden und sonnigen Umgebungstemperaturen. Stauende Nässe und Düngung des Bodens mit Stallmist sind den Pflanzen abträglich und sollten vermieden werden. Der Blütenstand, der sich im zweiten Vegetationsjahr an einem bis zu 120 cm hohen Infloreszenzschaf bildet, ist eine fast kugelförmige Scheindolde mit zahlreichen kleinen, grünlich-weißen Blüten und rundlichen, sich nach oben hin spitz zulaufenden Samenkapseln.



*Weißer Zwiebel (Allium cepa var. cepa) mit Samenstand © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde*

Im Hausgarten werden Zwiebeln gern in Mischkulturen angebaut. Stimulierende Kombinationen ergeben sich zusammen mit Möhren, Gurken, Salat, Tomaten und Dill oder Erdbeeren. Meiden sollte man ein gemeinsames Anbauareal von Zwiebeln mit Hülsenfrüchten wie Bohnen und Erbsen sowie das Zusammenbringen mit Kohlgemüse.



**Regionalkolorit:** Auf einer Saatguttüte für Zwiebeln Anfang der 1980er-Jahre befindet sich eine Kulturanleitung vom Hersteller VEB SAAT- UND PFLANZGUT gartenbauliche Kulturpflanzenarten QUEDLINBURG folgenden Wortlautes: Zwiebeln verlangen kräftigen, nicht frisch gedüngten Boden, der im Herbst gegraben wurde und in rauer Oberfläche gelegen hat. Sobald im Frühjahr das Land abgetrocknet ist, wird geebnet und fein zurechtgemacht. Man sät in 15 bis 20 cm voneinander entfernte, etwa 1 bis 2 cm tiefe Reihen. Der Samen wird festgedrückt oder gewalzt. Zwiebelsamen keimt schwer und langsam.

**Zu regionalen Sorten ist ebenfalls aufgeführt:**

**Braunschweiger Dunkelblutrote** plattrunde, sehr haltbare, festfleischige und scharfe Zwiebel.

**Calbenser Gerlinde**, außerordentlich gut lagerfähige Speisezwiebel, übertrifft darin alle bisherigen Sorten.

**Zittauer Gelbe**, mittelspät bis spät, mittelgroß, hochrund, feinschalig, höchste Erträge, gute Lagerfähigkeit.

**Stuttgarter Riesen**, flachrund, groß und fest, haltbar, zur Steckzwiebelanzucht besonders geeignet.

Im Allgemeinen Handbuch für Land- und Hauswirtschaft in alphabetischer Ordnung von 1819 schreibt Gotthilf Heinrich Schnee: »Bei uns in Deutschland baut man die Zwiebeln gewöhnlich in Gärten; in einigen Gegenden aber, so wie im Mansfeldischen, Thüringen, im Saalkreise und in der Lausitz, in freien Feldern.«

Als wirtschaftlich relevante Anbauggebiete für Zwiebeln werden in Deutschland in den 1990er-Jahren folgende Regionen benannt: Bereiche im Regenschatten des Harzes, in der Pfalz bei Frankenthal, am Niederrhein im Umfeld von Köln, Düsseldorf und Krefeld, in Unterfranken bei

Bamberg und Nürnberg und in Thüringen nahe Erfurt und Weimar sowie in Sachsen-Anhalt bei Calbe an der Saale und im Raum Berlin in der Spreewaldregion.

Eingelagert ist im Speicherorgan Zwiebel keine Stärke, sondern ein als Fruktane bezeichneter Reservestoff, der nach Stärke und Saccharose einen der wichtigsten Kohlenhydratspeicher darstellt. Da der menschliche Körper nicht in der Lage ist, Fruktane enzymatisch zu spalten und dann über den Dünndarm aufzunehmen, gelangt dieser Bestandteil in den Dickdarm, wo die Verbindung von den Bakterien der Darmflora abgebaut wird, wobei Gase entstehen. Wesentlicher Bestandteil der Zwiebel sind schwefelhaltige Inhaltsstoffe, so die Aminosäure Isoalliin. Schneidet man eine Zwiebel auf, werden die Zellen beschädigt und es entstehen Umwandlungen chemischer Verbindungen bis hin zum Propanthial-S-oxid, welches dafür sorgt, dass die Schleimhäute gereizt werden, einschließlich tränende Augen. Es sind sog. flüchtige ätherische Senföle – organische Schwefelverbindungen, die dies verursachen. Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und kleinere Mengen an Magnesium finden sich ebenfalls als Inhaltsstoffe in der Zwiebel. Der Gehalt an Zucker, ätherischen Ölen und nicht zuletzt der Gehalt an Schwefelverbindungen sowie der Wasseranteil von rund 89 g auf 100 g rohe Zwiebel sind maßgeblich für den Geschmack der Zwiebel. Das süßliche Aroma wird besonders beim Dünsten, Schmoren und Braten von Zwiebeln wahrnehmbar.

Heilkundlich ist wohl die schleimlösende Wirkung der Zwiebel die Geläufigste. Die schon benannten Schwefelverbindungen wirken außerdem antimikrobiell, antiviral und immunstärkend und mindert die Arterienverkalkung, kann minimal auch Blutdruck und Blutzucker senken. In der Homöopathie wird Zwiebel in ihrer eigentlichen Wirkung des verstärkenden Tränen- und Schleimflusses ebenso zur Linderung selbiger Symptome bei Erkrankungen im Atemwegsbereich eingesetzt. Säckchen mit

klein gehackten Zwiebeln oder Wickel mit gedünsteter Zwiebelfüllung werden volksheilkundlich zum Teil bis heute als Auflagen bei schmerzenden Stellen, entzündlichen Erkrankungen und bei Fieber verwendet bzw. über den Schlafplatz gehängt. Bekannt ist oft noch das alte Hausmittel, bei Insektenstichen eine halbierte Zwiebel mit ihrer Schnittfläche auf die Einstichstelle zu legen.

**Wichtig:** Die Zwiebel als Auflage bei Insektenstichen ist nur dann angesagt, wenn keine allergische Reaktion in Verbindung mit Wespenstichen o.ä. vorliegt, die lebensbedrohlich werden kann. Hier gilt es umgehend einen Arzt zu konsultieren.

**Tipp:** Altbewährtes Hausmittel gegen Husten – Zwiebel-Honig-Saft

Für Hustensaft zwei bis drei Speisezwiebeln oder eine Gemüsezwiebel schälen, halbieren, in Streifen und dann in kleine Würfel schneiden. Nun in ein Marmeladenglas abwechselnd eine Schicht Zwiebelwürfel und eine Schicht Blütenhonig aus regionaler Bienenhaltung einfüllen. Ist das Glas dreiviertel voll, mit dem Schraubdeckel verschließen. Der sich bildende Saft wird löffelweise über den Tag verteilt eingenommen. Der Zwiebelsaft sollte jeden Tag wieder frisch angesetzt werden. Diese Behandlungsmethode ist allerdings nur bei leichten Atemwegsinfekten anzuraten.

Der Stellenwert des Zwiebelanbaus und die Bedeutung für die tägliche Ernährung spiegeln sich nicht zuletzt im Brauchtum und den Festen einiger Regionen wider. Vielfach gehörten Zwiebeln zu den Opfer- und Grabbeigaben, wurden zur Stärkung und Geisterabwehr in der Kleidung verwahrt oder mitten in Küche oder Wohnraum gehängt. Im Mittelalter trug man Zwiebeln auch als Amulett gegen die Pestansteckungsgefahr, hängte sich gleich einen ganzen Zwiebelkranz um den Hals, als vermeintlichen Schutz gegen Cholera. Beim Pyramidenbau in Ägypten waren

Zwiebeln wichtige Ernährungsgrundlage und wurden in überaus großen Mengen verzehrt. Galten Zwiebeln anfänglich in allen sozialen Schichten als beliebt und üblich, wurden diese im Verlauf der geschichtlichen Entwicklung mehr und mehr zur Kost der Armen, was nicht zuletzt mit dem geringen Preis und dem als unangenehm wahrgenommenen Geruch in Verbindung stand. »Zwiebelesser« wurde somit zu einer geringschätzigen Benennung.

Der Ausspruch: »... zurück zu den ägyptischen Zwiebeln wollen« meint sinngemäß, das sich Zurücksehnen nach den guten alten Zeiten.

Die Rückbesinnung auf natürliche, ungefährliche Pflanzenfarben beschert auch der Zwiebelschale, als Färbemittel für Ostereier in einem hellen Brauntönen, eine Renaissance.

Halbierte Zwiebeln direkt benutzt oder geschnittene Zwiebelstücke im klaren Putzwasser eignen sich als Fensterscheibenreiniger.

Der umfänglichere Anbau von Zwiebeln in klimatisch und bodenmäßig günstigen Regionen brachte mit einer seiner volkstümlichen Bezeichnungen, der Bolle, z.B. der Stadt Calbe an der Saale den Beinamen »Bollen-Calbe« ein. Seit mehr als zehn Jahren findet dort am ersten September-Wochenende das Bollenfest mit der Calbenser Bollenkönigin statt.

Überregionalen Bekanntheitsgrad besitzt beispielsweise der Weimarer Zwiebelmarkt als eines der ältesten Volksfeste Thüringens, der seinen Ursprung im Viehe- und Zippelmarckt hat, welcher für das Jahr 1653 erstmals schriftlich belegt ist. Das Anlegen des Wintervorrates stand zur damaligen Zeit im Vordergrund. Zudem war auch die Geselligkeit nach eingebrachter Ernte ein wesentliches Kriterium für derartige Feste. Die dekorative Präsentation der Feldfrüchte in Form von Zwiebelrispen, den sog. Zwiebelzöpfen, gehört bis heute ebenfalls dazu. Nicht zu vergessen sind die kulinarischen Leckerbissen wie Zwiebelsuppe oder Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck und Rahm, die bei solchen Gelegenheiten nicht

fehlen dürfen. Besonders im süddeutschen Raum erfreut sich Zwiebelkuchen nach wie vor großer Beliebtheit. Erhalten hat sich u.a. auch der Berner »Zibelemärit«, ein Zwiebelfest, welches am 4. Montag im November stattfindet und bei dem als traditionelle kulinarische Leckerbissen Zwiebelkuchen und Zwiebelsuppe gereicht werden. Natürlich fehlt es auch nicht an beachtlichen Mengen an Zwiebeln, die als geflochtene Zöpfe mit zierendem Beiwerk zum Kauf angeboten werden.

Von Gärtnern bis heute in der Silvesternacht praktiziert ist das Zerlegen der Zwiebel in einzelne Schalenteile, insgesamt 12 an der Zahl. In selbige wird die identische Menge Salz gestreut. Jede der Schalen steht für einen der zwölf Monate. Am Neujahrstag schaut man, wie viel Flüssigkeit sich jeweils angesammelt hat und meint daraus auf die Menge an Niederschlägen für die einzelnen Monate des neuen Jahres schließen zu können.

Aus Böhmen und dem Erzgebirge ist überliefert, dass man am Dreikönigstag, dem 6. Januar, geweihte weiße Zwiebeln in der Wohnstube an der Decke oder der Eingangstür befestigt wurden, um Unglück aufzusaugen oder abzuwenden.

Zwiebeln können bestens zu Speisezwecken als Gemüse oder Rohkost genussvoll sein. Im Universal-Lexikon der Kochkunst aus dem Jahr 1878 werden 19 Rezepte zur Zwiebel aufgeführt :Zwiebeln einzumachen, ... zum Einlegen in Ragouts, ... gefüllte, ... geschmorte, Zwiebel-Gemüse, Zwiebeln glasierte, Zwiebel-Kuchen, Zwiebel-Purée, weißes; Zwiebel-Purée, braunes; Zwiebeln zu rösten, Zwiebel-Salat, Schweizer; Zwiebel-Sauce, braune; Zwiebel-Sauce, gewöhnliche, zu Hammel- und Rindfleisch; Zwiebel-Sauce, weiße; Zwiebel-Strudel, ungarischer; Zwiebel-Suppe; Zwiebel-Suppe mit Milch, Zwiebel-Suppe, französische; Zwiebel-Wurst. Heutzutage kennt man meist die Klassiker Zwiebelsuppe und Zwiebelkuchen, doch gibt es in der regionalen und internationalen Küche

noch weitaus mehr, was Beachtung verdient. Einige Zubereitungsvorschläge mögen dies verdeutlichen.



*Speisezwiebel, Rote Zwiebel,  
Gemüsezwiebel (Allium cepa  
var. cepa) © Foto S. Vogel  
BMBU – Landkreis Börde*

**Übrigens:** Eine Mischung aus Zwiebelpresssaft und Olivenöl, auch gern mit Kräutern versehen, eignet sich zum Marinieren von Fleisch, welches dabei als Fleischartmacher wirkt, wenn sich die Zeit des Einlegens über 8 bis 12 Stunden, je nach Fleischumfang, erstreckt.

### **Rezepte:**

#### **Zwiebelsalat mit Gerber-Sumach**

1 Gemüsezwiebel, ½ TL gemahlener Gerber-Sumach (Gewürz aus dem orientalischen Handelssortiment), ¼ TL Salz

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Die Zwiebeln schälen, halbieren, in schmale Halbringe schneiden und in eine Schüssel geben. Nun Gerber-Sumach und Salz hinzufügen, alles miteinander vermischen und den Salat 30 Minuten durchziehen lassen. Die milde Schärfe der Gemüsezwiebel und der leicht säuerliche Sumach-Geschmack passen gut als frisch-würzige Komponente zu Wok-Pfannengemüse oder Zubereitungen vom Grill.

### **Eingelegte Rote Zwiebeln**

500 g kleine rote Zwiebeln, 20 g frischer Ingwer, 20 g kandierter Ingwer, 1 Messerspitze Cayennepfeffer, 2 Knoblauchzehen, 3 Gewürznelken, 1 Zimtstange, Cidre-Essig, 2 TL grobes Meersalz

Zum Blanchieren: 1,5 l Wasser, 1 TL Salz

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (Durchziehzeit: min. 14 Tage)

Zwiebeln schälen und für ca. 1 bis 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Die blanchierten Zwiebeln abtropfen lassen, sodass die Oberfläche trocken ist. Den frischen Ingwer schälen und zusammen mit dem kandierte Ingwer fein zerschneiden. Knoblauchzehen ungeschält belassen, nur warm abwaschen und gut abtrocknen. Die Zwiebeln in ein Einweckglas füllen, Ingwer, Cayennepfeffer, Knoblauch, Gewürznelken und die in Stücke zerbrochene Zimtstange hinzufügen. Den Cidre-Essig auffüllen bis die Zwiebeln ca. 1 cm überdeckt sind. Das Glas gut verschließen und an einem dunklen Platz für mindestens 14 Tage kühl gestellt belassen. Die eingelegten Roten Zwiebeln sind lecker auf einem Antipastiteller und schmecken auch zu herzhaften Gerichten!

### **Weißer Zwiebel-Kräuter-Brotauflage**

500 g Weiße Zwiebeln (mild-süßliche Sorte), 2 Zweige frischer Thymian, 2 EL kernlose schwarze Oliven, 2 EL Basilikum oder Bärlauch, 4 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Basilikum- oder Bärlauchpesto als Aufstrich für das Vollkornbrot

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zwiebeln schälen und halbiert in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden. Öl in einen flachen Topf größeren Durchmessers geben und erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben. Abgerebelte Thymianblättchen, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Zwiebeln mit den Gewürzen ca. 10 Minuten dünsten.

Nicht zu weich werden lassen und umgehend vom Herd nehmen! Oliven und die gewaschenen, gut vom Wasser befreiten Basilikum- bzw. Bärlauchblätter recht fein zerschneiden und unter die Zwiebelmasse heben. Ist diese abgekühlt, kann Vollkornbrot mit Pesto bestrichen und die Zwiebel-Kräuter-Auflage obenauf verteilt werden. Passend ist auch ein Brotbelag mit Harzer Käse und gedünsteten Zwiebelstreifen.

### **Zwiebel-Zwetschen-Gemüse**

400 g Zwiebeln , 250 g Zwetschen, 1 Boskop Apfel, 1 kleine rote Peperoni, 2 EL Rapsöl, 1 EL Rapshonig, ½ TL Zimtpulver, 1 Messerspitze Gewürznelkenpulver, 50 ml Portwein, 3 TL Balsamicoessig, Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Zwetschen waschen, abtrocknen, ebenfalls halbieren und Streifen schneiden. Apfel abschälen und in Spalten zerteilen. Peperoni waschen, entkernen und feine Ringe schneiden. Die Zwiebelstücke in Rapsöl goldgelb anschwitzen, den Honig und eine Messerspitze Salz hinzufügen, alles vorsichtig verrühren und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Zwetschen, Zimt- und Nelkenpulver sowie den Portwein zugeben und untermengen. Nun ca. 3 Minuten dünsten, bis die Zwetschen nahezu gar sind. Jetzt Apfelspalten, Peperoniringe und Balsamicoessig hinzufügen und 3 weitere Minuten bei geschlossenem Topfdeckel gar ziehen lassen. Das Gemüse abschmecken, eventuell nachsalzen und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen.



**HAGEBUTTE**

der Hecken-/Hundsrose (*Rosa canina*)

SABINE VOGEL



*Strauch der Heckenrose (*Rosa canina*)  
mit Hagebutten an einer Straßenbö-  
schung © Foto S. Vogel BMBU – Land-  
kreis Börde*

Ob im Kinderlied »Ein Männlein steht im Walde« von Heinrich Hoffmann von Fallersleben tatsächlich die Hagebutte gemeint ist, bleibt offen. Fest steht allerdings, dass Hagebutten ein leuchtend roter Farbtupfer in der Herbst- und Winterlandschaft sind und vielfach von der Hecken-/Hundsrose (*Rosa canina*) aus der namensgebenden Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) stammen. An Weg- und Waldrändern sind sie meist vergesellschaftet mit weiteren Sträuchern wie beispielsweise Schleh- und Weißdorn, Hartriegel und Holunder als Heckenbewuchs (Hag). Zudem an Böschungen, die Straßen und Eisenbahnstrecken säumen, wachsen Heckenrosen meist wild. Gelegentlich gibt es auch gezielte Anpflanzungen. Im Frühjahr weiß bis zart rosa blühend, bilden sich zum Herbst die korallenroten Sammelnussfrüchte, im Volksmund u.a. auch Rosenäpfel, Hägen oder Hiften genannt. Bekanntermaßen bilden alle Rosenarten Hagebutten, die sich allerdings in Form und Größe un-

terscheiden können. Im Inneren befinden sich generell viele, sehr kleine Nüsschen, die von kleinen Haaren umgeben sind, die Widerhaken haben. Diese wurden gelegentlich verwendet, um Juckpulver daraus zu machen.

*Hinweis: Um Hautreizungen und allergische Reaktionen zu vermeiden, sollten die Samen nicht verzehrt und auch nicht mit verarbeitet werden.*

Wildwachsende Rosen bilden in der Pflanzengemeinschaft an Feldrainen zusammen mit anderen Sträuchern einen Erosionsschutz für die Äcker und sind mit ihrem verzweigten Strauchwerk zugleich Nistplatz und mit den Sammelnussfrüchten auch Nahrungsquelle für etliche Kleintiere, besonders für heimische Vögel.

In Küstenregionen werden Wildrosen auch als stabilisierende Windschutzbepflanzung auf Gebäude umschließenden Wällen angelegt.

Der Menschen ist hinsichtlich des Verzehrs und der heilkräftigen Wirkung an der Fruchtfleischhülle interessiert, die sich aus dem Blütenboden bildet. Die orangerote Farbe entsteht überwiegend aus dem Carotinoid Lycopin, der auch das Rot bei Tomaten erzeugt. Zu den wesentlichsten Inhaltsstoffen der Hagebutten zählen hauptsächlich Vitamin C (ähnlich viel wie bei Sanddorn), was am recht säuerlichen Geschmack erkennbar ist, Vitamin A, B1 und B2 sowie Gerbstoffe, Pektin und Kalium (429 mg pro 100 g). Nach dem ersten Frost verringert sich die Säureintensität der Hagebutten merklich und macht diese interessanter für eine Verwertung ohne allzu große Zuckerzugabe.

***Tipp:** Die Ernte ist somit im Winter nach den ersten Minusgradnächten empfehlenswert. Auf das Pflücken bereits weicher Hagebutten sollte man jedoch verzichten.*

Hagebuttentee aus dem getrockneten Fruchtfleisch wird zur heilenden Unterstützung bei Erkältungskrankheiten genutzt. Auf Grund der leicht harntreibenden Wirkung kommt der Teeaufguss auch bei Erkrankungen von Blase und Niere zum Einsatz. Ein Pulver, welches aus Hagebutten erzeugt wird, kommt bei Arthrose zum Einsatz. Hingegen gewinnt man aus den eigentlichen Samen, den Nüsschen (Semen cynosbati), Hagebuttenöl für die Hautpflege.

Hagebuttenfruchtwein oder Liköransätze verbinden sich am ehesten mit der Verarbeitung von Hagebutten im Spirituosenbereich. Aus der alkoholfreien Verwendung, als wärmendes oder gekühlt als erfrischendes Getränk, kennt man den Hagebuttentee, der nicht selten unter Zugabe von Hibiskusblüten seine kräftig rote Farbe erhält. Eine Getränkezubereitung aus selbst getrockneten Hagebuttenschalen (Fructus cynosbati) ohne weitere Zusätze lässt die Fruchtigkeit schmecken. Dabei sollte nicht an Fruchtgut gespart werden. Das enthaltene Pektin (bis zu 15%) sorgt bei längerer Ziehzeit für eine nahezu sirupartige Konsistenz des Tees.

Selbst zubereitetes Hagebuttenmark lässt sich vielseitig nutzen, sowohl in der Weiterverwendung bei Marmeladen-Rezepten – z.B. für Hagebutten-Apfel-Marmelade – als auch in einer Saucen-Zubereitung für Wildgerichte. Doch auch pur ist das Mark bestens geeignet, beispielsweise als tägliche Vitamingabe zur Steigerung der Abwehrkräfte in der Erkältungszeit, u.a. zusammen mit Joghurt im Frühstücksmüsli.

Das Hagebuttenmark, das in der Optik an Tomatenketchup erinnert, lässt sich, mit Oregano oder Thymian als Kräuterkomponenten angerei-

chert, ferner mit Salz und etwas Cayennepfeffer abgeschmeckt, zu einem fruchtig-würzigen Dipp aufbereiten.

Auch zur süßlich-fruchtigen Suppe können Hagebutten verarbeitet werden wie bei der Hagebuttensuppe, die in Schweden als Nyponsoppa üblich ist. Aus frische oder getrockneten Schalen entsteht eine Art Kaltschale, die je nach Jahreszeit warm oder gekühlt verzehrt werden kann. Entsprechende Einlagen von Mandelmakronen bis hin zu Fruchtstücken oder Eis reichern die Suppe an.



*Sammelnussfrüchte der Hundsrose (Rosa canina) zur Erntezeit © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde*

### **Rezepte:**

#### **Alkoholfreier Hagebutten-Gewürz-Punsch**

500 ml Hagebuttentee, 2 Sternanisfrüchte, 4 Pimentkörner, 1 Zimtstange, ½ Limette, 1 Stück kandierter Ingwer, 2 TL Blütenhonig

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten (Durchziehzeit ca. 30 Minuten)

Den frisch aufgebrühten und dann ca. 1 Stunde gezogenen Hagebuttentee in einen Edelstahltopf gießen, Sternanis, Piment, Zimt, Limettensaft und Ingwer hinzufügen und bei geringer Wärmezufuhr erhitzen, nicht kochen. Dann für ca. 30 Minuten so belassen. Der Punsch kann dann durch ein Sieb gegossen werden. Ganz zum Schluss wird der Honig im Getränk aufgelöst. Wer die Gewürze von der Geschmacksintensität kräftiger mag, verzichtet auf das Abseihen.

### **Hagebuttenmark**

1,5 kg reife Hagebutten, 300 g Zucker

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Die frisch geernteten Hagebutten waschen, Stiel und Blütenrest abschneiden und halbieren. Unter Zuhilfenahme eines Teelöffels die behaarten Nüsschen entfernen. Das Fruchtfleisch mit kaltem Wasser abspülen, um Reste des Inneren zu beseitigen. Nun die Hagebuttenschalen in einen Edelstahl-Kochtopf geben, mit kaltem Wasser (knapp bedeckt) zum Kochen bringen und ca. 45 Minuten sachte köcheln lassen. Ist das Fruchtfleisch weich genug, die Masse durch ein Sieb streichen. Das passierte Mark in einen Kochtopf füllen und mit dem Zucker vermischen, so lange rühren und erhitzen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Das Hagebuttenmark noch heiß in Schraubgläser füllen und verschließen. Nach dem Auskühlen bis zur weiteren Aufbereitung im Kühlschrank aufbewahren.

### **Kleine Buchweizenpfannkuchen mit Hagebuttencreme**

Für den Teig: 4 Eier, 250 ml Milch (3,5 %), 1 Messerspitze Salz, 80 g Buchweizenmehl, 60 g Dinkelvollkornmehl. Für die Hagebuttencreme: 8 EL Hagebuttenmark, 200 g Joghurt (10 %), 4 TL Speisestärke, 4 EL Butter oder Rapsöl, 4 EL Mandelblättchen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Eier, Milch und Salz in einer Schüssel verquirlen, Buchweizen- und Dinkelmehl löffelweise hinzufügen und gut verrühren. Den Teig für etwa 30 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Hagebuttenmark mit dem Joghurt und der gesiebten Speisestärke glattrühren und ebenfalls für etwa 30 Minuten beiseite stellen.

Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht bräunen und zum Auskühlen auf einem Teller verteilen. Nun Butter oder Öl in einer Pfanne flüssig werden lassen. Ist die Backtemperatur erreicht, jeweils 1 Esslöffel voll für einen kleinen Pfannkuchen hineingeben, etwas flachdrücken und hellbraun von beiden Seiten backen. Die Buchweizenpfannkuchen auf einem Stück Küchenkrepp zum Entfetten kurz ablegen. Dann mit der Hagebuttencreme bestreichen, die Mandelblättchen darüber verteilen und alles noch warm verzehren.

### **Hagebuttensauce**

3 EL Hagebuttenmark, 500 ml roter Traubensaft, 1 EL Maisstärke, 4 EL kaltes Wasser, Saft einer ½ Limette, ½ TL mittelscharfer Senf, ½ TL Sahnemeerrettich, 1 TL Honig, Salz zum Abschmecken

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Den Traubensaft erhitzen, Stärke mit dem Wasser klümpchenfrei anrühren und in den Saft einrühren, kurz aufkochen lassen. Limettensaft, Senf, Meerrettich und Honig hinzufügen, unterrühren und mit Salz abschmecken. Die fruchtige, leicht säuerliche Sauce passt gut zu Wildgerichten oder zu geschmorten Waldpilzen mit Semmelknödeln.

**PETERSILIE**

(*Petroselinum crispum*)

SABINE VOGEL

*Krausblättrige Petersilie (Petroselinum crispum) © Foto S. Vogel  
BMBU – Landkreis Börde*



Taboulé/Tabouleh, ein im östlichen Mittelmeerraum weit verbreiteter Salat mit Bulgur (Weizengrütze), Gemüse und vor allem Petersilie und Minze als geschmacksgebenden Hauptbestandteilen, vermittelt wohl am deutlichsten den Stellenwert der Petersilie (*Petroselinum crispum*). Vielfach ist zwar das dekorative Grün für Speisen geschätzt, jedoch bleibt die Würzaromatik dabei weitaus weniger berücksichtigt. Hinzu kommen weitere Facetten wie die seit historischen Zeiten genutzte Heilkraft und die eher banal erscheinende ganzjährige Verfügbarkeit der Petersilie, wenn man vor Beginn der kalten Monate Pflanzgefäße damit bestückt und diese in einem nicht zu warmen Raum auf dem Fensterbrett platziert. Zur wärmeren Jahreszeit ist allerdings ein Standort auf dem Balkon oder der Terrasse angeraten. Im Garten ausgesät, empfiehlt sich ein heller, allerdings nicht zu sonniger Platz. Der Boden soll gut wasserdurchlässig sein. Staunässe sollte vermieden werden, da die Petersilie sonst in kürzester Zeit eingeht. Das Vorziehen von Pflanzen ist vorteilhaft. Es kann jedoch auch ab März ins Frühbeet oder direkt in den Garten gesät werden. Petersilie sollte man regelmäßig ernten und als mehrjährige Pflanze vor Wintereinbruch zusätzlich zurückzuschneiden. Eine Fliesabdeckung schützt die Pflanzen vor Frostschäden.

Der zweijährige Doldenblütler stammt als wildwachsende Pflanze ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeergebiet. Weitere historische Aufzeichnungen erwähnen im Folgenden auch Südosteuropa, von wo aus die Petersilie sich bis in unsere Regionen ausbreitete.

Archäobotanische Belege von sowohl reifen als auch unreifen Samen fanden sich als Grabungsbefund jungsteinzeitlicher Siedlungen am Bodensee und in Schwaben. Inzwischen gibt es einen weltweiten Anbau des Würzkrautes, als Blattpetersilie – von glattblättrig bis hin zu unterschiedlichen krausblättrigen Sorten sowie als Wurzelpetersilie (*Petroselinum crispum* subsp. *tuberosum*), \*auch als Petersilienwurzel bezeichnet, die wieder zunehmende Popularität erlangt und als Suppengemüse bzw. in Verbindung mit Fleischbrühen auf Grund ihres ganz eigenen Aromas geschätzt wird und auch als Rohkost – beispielsweise mit Pastinaken – Verwendung findet.



Wurzelpetersilie (*Petroselinum  
crispum* subsp. *tuberosum*)©  
Foto S. Vogel BMBU – Landkreis  
Börde

Die heutzutage häufig verwendete ›Mooskrause Petersilie‹ wurde aus der glattblättrigen Form gezüchtet, um die Verwechslungsgefahr mit der giftigen Hundspetersilie (*Althusa cynapium*), die mit ihren glatten Blättern dem Würzkrut Petersilie sehr ähnlich sieht, zu minimieren.





*Glattblättrige Petersilie (Petroselinum crispum) © Foto S. Vogel  
BMBU – Landkreis Börde*

Beim Anbau der krausblättrigen Petersilie im Garten gibt es im Laufe der Jahre durchaus eine Rückentwicklung der Pflanze zu den ursprünglich glatten Blättern. Auch lässt sich nicht gänzlich ausschließen, dass sich die nicht zum Verzehr geeignete Hundspetersilie auf Brachflächen wild ansiedelt. Man registriere also gut, wo Petersilie als Küchenkraut angesät oder ausgepflanzt wurde.

**Hinweis:**

*Um festzustellen, ob es sich um die Hundspetersilie oder die genießbare glattblättrige Petersilie handelt, gibt es zwei markante Unterscheidungsmerkmale: Die genießbare Petersilie hat einen angenehm würzigen Geruch und die sich im zweiten Wuchsjahr bildenden Doldenblüten sind gelbgrün. Hingegen riecht die giftige Hundspetersilie unangenehm streng und intensiv und die Doldenblüten des zweiten Vegetationsjahres haben eine weiße Farbe.*

Die gern als Küchenkraut bezeichnete Petersilie weist in Blättern und Wurzeln identische Inhaltsstoffe auf. Bemerkenswert sind die Vitamine A, B1, B2, E und Folsäure. Vitamin C befindet sich mit einer Menge von ca. 160 mg auf 100 g in den benannten Pflanzenteilen. Weiterhin gehören ätherische Öle und Mineralstoffe dazu. Im Unterschied zum Doldenblütengewächs Kümmel, dessen Samen besonders zu Würzzwecken

bei Eintöpfen, Brot und Käsezubereitungen genutzt werden, finden die sehr kleinen, dennoch an Kümmel erinnernden Petersiliensamen keine Verwendung für Esszwecke, da sich in diesen bis zu 7 % ätherische Öle befinden, die in dieser Konzentration zu Vergiftungserscheinungen führen können.



*Getrocknete Samen (Petroselini fructus)  
der Petersilie (Petroselinum crispum) ©  
Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde*

Heilkundlich allerdings sind die reifen Früchte (*Petroselini fructus*) und auch die frische ganze Pflanze (*Petroselinum crispum*) in fachkundiger Dosierung durchaus relevant, u.a. als Magenmittel, gegen Blähungen, zur Entwässerung und bei Menstruationsstörungen. Kulturgeschichtlich betrachtet, gab es nicht selten tödliche Folgen auf Grund der genutzten abortiven Wirkung. Die Petersilie wurde namensgebend für die in den Samen von Doldenblütlern vorkommende Fettsäure, die Petroselinsäure. Homöopathisch hat Petersilie einen festen Platz.

Der recht langen Keimzeit der Samen, die bis zu sechs Wochen betragen kann, ist es zuzuschreiben, dass Petersilie – historisch beispielsweise auch Federsielli, Petercelie, Petersilge oder Petrosil genannt – seit jeher einen besonderen Status im Brauchtum besaß. So wurden Kränze aus Petersilie zur Ehrung bei sportlichen Wettkämpfen verliehen, alltäglich auch zur Schadens- und Krankheitsabwehr getragen.

Selbst in unserer Zeit hat sich etwas vom Brauchtum um die Petersilie erhalten. Bei den Hochzeitsjubiläen wird die halbe Zeitspanne von 12,5 Jahren bis zur Silberhochzeit (25 Ehejahre) als Petersilienhochzeit bezeichnet. Es gehe dabei angeblich um die Würze, die auch für die nächsten 12,5 Jahre bis zum Silberjubiläum zu bewahren sei. Zudem werden

die deutlich gefurchten Blätter der Petersilie als Sinnbild für das Auf und Ab in der Ehe angesehen.

In der Antike wurde bei den Doldenblütengewächsen, zu denen ebenso der Sellerie zählt, nicht strikt zwischen den verschiedenen Pflanzen unterschieden, sodass nicht selten eine Gleichsetzung von Sellerie (Apium) und Petersilie erfolgte, was sich auch in der volkstümlichen Bezeichnung Gartenäppich widerspiegelt. In der Landgüterverordnung Karls des Großen aus dem späten 8. Jahrhundert ist die Petersilie hingegen eindeutig als *petresilinum* benannt. Im 12. Jahrhundert widmete sich Hildegard von Bingen der Petersilie in umfangreichen Darstellungen. Sie übermittelt u.a. auch ein Rezept für einen Herzwein hinter dem sich ein Petersilienwein verbirgt, der aus Petersilie, Wein-Essig, Weißwein und Honig zubereitet wird. Dieser soll zur Stärkung des Herzens beitragen, einen erholsamen Schlaf befördern und den Kreislauf anregen. Neben der heilkräftigen Wirkung und der Belebung des Geistes stellte sie auch heraus, dass der rohe Verzehr von Petersilie dem Menschen weitaus zuträglicher sei, als das Kraut zu kochen. Leonhard Fuchs bezeichnete bereits im 16. Jahrhundert das Peterlin als Küchenkraut und damit seine Verwendung als Speisenwürze.

Das französische Bouquet garni, einem Kräutergebinde, meist bestehend aus Petersilie, Thymian und Lorbeerblatt, je nach zubereiteter Speise auch mit weiteren Gartenkräutern angereichert, wird meist von Anfang an in Suppen, Saucen und bei Fleischgerichten mitgegart und verleiht somit eine besondere Aromatik. Knoblauch, Chili und feingehackte Petersilie, kurz in Olivenöl angeschwitzt, sind hingegen die Grundzutaten für die italienische Pasta *›aglio olio e peperoncino‹*.

**Rezepte:**

Eine Anregung für Petersilie als Backzutat gibt Tanja Grandits in dem Rezept ›bananen petersilien cake‹ ihres Buches ›Kräuter‹, welches hier etwas abgewandelt aufgeführt ist.

**Petersilien-Bananen-Kuchen**

230 g reife, geschälte Bananen, 230 g Zucker, 1 Vanilleschote, 1 Prise Salz, 2 Eier, 130 g Butter, 50 g frische glattblättrige Petersilie, 80 ml Saflordistelöl, 230 g Dinkelmehl, 1 TL Backpulver

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten (einschließlich Backzeit)

Die Bananen in kleine Stücke zerschneiden und mit der Gabel recht fein zerdrücken. Den Zucker hinzufügen und alles miteinander verrühren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Butter in einem Topf schmelzen und abgekühlt verwenden. Nun die flüssige Butter, das Vanillemark, das Salz und die Eier mixen. Die gewaschene Petersilie gut abtrocknen lassen, die Blätter abzupfen und mit einem Messer möglichst klein zerschneiden. Jetzt Petersilie und Saflordistelöl mit der Bananenmasse zur Butter-/Ei-Creme geben und gut aufschlagen. Zum Schluss Mehl und Backpulver sieben und unter den Teig heben. Alles in ein mit Backpapier ausgelegtes tieferes Blech füllen und bei 180° C Umluft ca. 40 Minuten backen. Der Teig sollte um die 3 cm hoch sein. Ist der Kuchen ausgekühlt, werden quadratische, mundgerechte Stücke zum Verzehr daraus geschnitten.

***Tipp:** Da in der ersten »Kräuter im Topf«-Veranstaltung des Jahres 2016 die Unverträglichkeiten von Gluten und Laktose im Mittelpunkt stehen, ist nachfolgend ein Rezept für Petersilien-Brötchen mit alternativen Zutaten bei einer Zöliakie-Erkrankung notiert und da die frei von Milchzucker enthaltenen Zutaten einer bei Laktoseintoleranz spezielleren Ernährung entgegenkommen, ebenfalls geeignet.*

### **Petersilien-Brötchen mit Mandelmehl und Flohsamenschalen**

300 g entöltes Mandelmehl, 50 g Flohsamenschalen, 4 TL Backpulver, 6 Eiweiß, 500 ml kochendes Wasser, 50 g glattblättrige Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten (einschließlich Backzeit)

Die Backröhre wird auf 175° C Umluft vorgeheizt. Währenddessen bereitet man einen Teig aus Mandelmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz. Diese Zutaten werden trocken miteinander vermengt. Nun wird das Eiweiß hinzugefügt und eingerührt. Das kochende Wasser rührt man nun schluckweise unter, bis ein glatter Teig entsteht. Die gewaschene und abgetrocknete Petersilie wird von den Stielen gezupft und mit dem Wiegemesser fein zerkleinert. Nun rührt man das Würzgrün unter die Brötchenmasse. Mit zwei Teelöffeln werden kleine Nocken abgeteilt. Der Teig ergibt ca. 15 Brötchen, die auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ca. 40 bis 50 Minuten backen sollten.

### **Petersilienöl**

Speisen erhalten sowohl optisch als auch geschmacklich eine Aufwertung wenn zwei bis drei Esslöffel Petersilienöl Rohkostsalaten, Pasta oder Gemüsegerichten hinzugefügt werden. Auch für Eintöpfe oder Cremesuppen eignet sich diese Zutat, die einfach in der Zubereitung ist.

400 g krausblättrige oder glattblättrige Petersilie, 220 ml Olivenöl, 220 ml Saflordistelöl

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (Durchziehzeit min. 12 Stunden)

Die Petersilie waschen, mit einer Salatschleuder gut vom Wasser befreien. Die Blätter abzupfen, für max. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und auf Küchenkrepp flach ausbreiten. Das Öl in einem Topf zusammen gießen und auf 60° C erwärmen, die Petersilienblätter hinzugeben und mit einem Pürierstab 5 Minuten mixen. Nun das aromatisierte Öl bis zum nächsten Tag durchziehen lassen. Dann unter Verwendung eines feinen Teesiebes oder eines Kaffeefilters das Petersilienöl abseihen und nach Möglichkeit in einer Braun- oder Grünglasflasche, gut verschlossen, an einem kühlen Ort aufbewahren.

**PASTINAKE**

(*Pastinaca sativa*)

SABINE VOGEL



*Pastinaken (Pastinaca sativa) ©  
Foto S. Vogel BMBU – Landkreis*

Die Pastinake (*Pastinaca sativa*), auch der Pastinak genannt, wurde in den Jahren 2011 und 2012 vom Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) als Gemüse des Jahres ausgewählt, was nicht zuletzt ihrer langen Nutzungsgeschichte Rechnung trug. Denn etwa von der Jungsteinzeit bis ins 18. Jahrhundert hinein waren Pastinaken – anfangs noch als Wildpflanzen – lagerfähiges Gemüse für die Winterbevorratung und zudem energiereiche Kost, bis Kartoffeln als Feldfrüchte diesen Platz einnahmen und Möhren als attraktive Gemüseneuheit die Zurückdrängung des Pastinakenanbaus verstärkten. Lediglich als Tierfutter blieben die stärkehaltigen und nahrhaften Wurzeln relevant.

Auch wenn die regionale Kochbuchliteratur der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts noch Pastinaken-Zubereitungen unterschiedlichster Art auführt, verlieren diese mehr und mehr an Bedeutung. Im 3. Viertel des 20. Jahrhunderts gelten die süßlich-herb schmeckenden Wurzeln fast

als kulinarische Exoten. Anders in Frankreich, Großbritannien, Irland, Niederlande, Ungarn und den USA sowie in Skandinavien. Dort verblieben Pastinaken in Nutzung und Anbau bis in die heutige Zeit.

Im Universal-Lexikon der Kochkunst aus dem Jahr 1878 werden unter dem Stichwort ›Pastinake‹ drei Sorten genannt: 1. – die gewöhnliche lange Pastinake (bei guten Bodenverhältnissen mit einer Länge von 60 Zentimetern), 2. – die runde oder kurze Pastinake, auch Zuckerpastinake, (eher kugelartiges Wachstum, zarter Geschmack), 3. – die gelbe Siampastinake (mittellange Wurzeln). »Im October nimmt man die Wurzeln zur Aufbewahrung für den Winter aus der Erde, wozu man bei den langen Pastinaken eines besonderen Wurzelhebers bedarf. Man kann sie auch als Viehfutter für Milchkühe und Mastvieh benützen, da sie ... sehr nahrhaft sind. « Die um 1880 als Neuheit angepriesene Sorte ›Demi-longue de Guernsey‹ war noch bis 1950 im Handel. Mit den Züchtungen ›Halblange Turga‹ und ›Halblange Weiße‹ kamen schlanke Wurzeln mit gelblich-weiß-fleischiger Struktur auf den Markt. Für weniger tiefgründigen Boden erwies sich die etwa zeitgleich, ebenfalls in England gezüchtete Sorte: ›Hollow Crown‹ auf Grund ihrer geringeren Wurzellänge als vorteilhaft. Und noch 1920 wird sie als geschmacklich bemerkenswert und ertragreich gewürdigt. ›Tender and true‹ – zart und echt – kam um 1900 in den Handel und ist bis heute erhältlich.

2010 wurde die Standardsorte ›Halblange Weiße‹ durch die besonders für Rohkost gezüchtete Sorte ›Aromata‹ ergänzt. Wochenmarktstände bieten heutzutage wieder die Wurzeln aus regionalem Feldbau an und Saatgut lässt sich durch Spezialhandlungen beschaffen.

Für den Pastinakenanbau im eigenen Garten sollte stets Saatgut verwendet werden, welches aus dem Vorjahr stammt, da es schnell die Keimfähigkeit verliert. In einem Reihenabstand von ca. 40 cm wird ca. 1 cm tief gesät.



Die Aussaat kann von März bis Anfang Juni erfolgen. Zwischen 3 bis 4 Wochen braucht die Saat des Dunkelkeimers, bis sie aufläuft. Sind die Jungpflanzen herangewachsen, sind diese in der Reihe mit einem Abstand von rund 10 cm zwischen den Pflanzen zu vereinzeln. Erntezeit ist nach etwa 160 bis 200 Tagen. Die winterharten Wurzeln können im Garten belassen und an frostfreien Tagen nach Bedarf einzeln ausgegraben werden. Nach erster Frosteinwirkung erhöht sich wie bei anderem Wintergemüse – z.B. Grünkohl – der Zuckergehalt. Dieses Pastinakenaroma führte dazu, u.a. aus dem Kochwasser oder den zerkleinerten Wurzeln Bier zu bereiten (Irland) bzw. Pastinakenwein (England). Geschmacklich wird letzterer mit Madeira verglichen.

Die Verwendung von Pastinaken lässt sich mit jungsteinzeitlichen Grabungsbefunden belegen, wobei bisher ungeklärt ist, ab wann zur Wild- auch die Kulturform kam. Einige wenige Fruchtfunde wurden im schweizerischen Alpenvorland und in Südwestdeutschland gemacht. Funde aus der Römerzeit, in Form von Teilfrüchten, sind gesicherte Nachweise der kultivierten Pastinake (*Pastinaca sativa*). Die Wiesenpastinake (*Pastinaca sativa* L. var. *pratensis* Pers.) gilt als die in Europa und Asien verbreitete wild wachsende Ursprungspflanze. Die Pastinake ist ein gelbblühendes zweijähriges Doldenblütengewächs (*Apiaceae*) mit großen, einfach gefiederten Blättern, die auch als Gewürz genutzt wurden. Kühles Klima und feuchte, humus- und nährstoffreiche, lockere Lehmböden werden für den Pflanzenwuchs bevorzugt. Die Bezeichnung Moorwurzel verweist auf die Bodenbeschaffenheit, die als Extremstandort dennoch Pastinaken gedeihen lässt.



Austreibende Pastinaken-  
pflanze (*Pastinaca sativa*)  
© Foto S. Vogel BMBU –  
Landkreis Börde

**Achtung:** Der Kontakt mit frischen Pastinakenblättern bzw. deren Pflanzensaft wie auch mit den Samenständen kann mitunter bei intensiver Sonneneinstrahlung verbrennungsähnliche Hautreizungen hervorbringen.

Im Aussehen ist die Pastinakenwurzel der Wurzelpetersilie auf den ersten Blick sehr ähnlich. Doch gibt es auch deutliche Unterscheidungsmerkmale: Pastinaken duften und schmecken nach Möhre und etwas Sellerie. Petersilienwurzeln hingegen riechen nach Petersilie. Pastinaken sind meist länger und haben einen größeren Umfang. Der Krautansatz des Blattgrüns der Pastinakenwurzel stülpt sich auffallend nach innen. Bei der Wurzelpetersilie dieser leicht erhaben und nimmt nahezu den gesamten oberen Durchmesser ein.



Speicherrübe von patinake (*Pastinaca sativa*)  
links und Wurzelpetersilie (*Petroselinum cris-*  
*pum* subsp. *tuberosum*) rechts © Foto S. Vogel  
BMBU – Landkreis Börde

Zu den wesentlichen Inhaltsstoffen der Pastinake zählen ätherische Öle, Protein, Kalium und Vitamin C, B1 und B2 und Stärke in beträchtlicher Menge. Vorteilhaft – besonders für die Säuglingskost und die Ernährung von Allergikern – ist der sehr geringe Nitratgehalt. Inzwischen verstärkt betriebener ökologischer Feldbau wirkt sich diesbezüglich zusätzlich günstig aus. Pastinaken fördern außerdem die Bekömmlichkeit von Speisen, in ähnlicher Weise, wie dies von Kümmel bekannt ist. Somit werden die Wurzeln als Zutat bei Eintopfgerichten empfohlen.

Gedämpft, gekocht, gebacken, gebraten, als Püree (z.B. Mashed parsnips), als Pudding in historischer Kochbuchliteratur aufgeführt, als Bestandteil klassischer regionaler Grudegerichte vergangener Zeiten, als Getränkegrundlage und Rohkost lassen sich Pastinaken vielseitig zubereiten. Sie werden auch zusammen mit Möhren in einer Speise verarbeitet.

### **Rezepte:**

Im Universal-Lexikon der Kochkunst von 1878 findet sich zu Pastinaken u.a. die nachfolgend wiedergegebene Zubereitung:

#### **Pastinaken-Pudding**

»Man wäscht und schabt vier bis fünf große Pastinaken, kocht sie in Salzwasser weich, zerstampft sie zu Brei und reibt diesen durch ein Sieb; hierauf vermischt man ihn mit vier bis fünf zerquirlten Eiern, zwei Löffeln Rum oder Cognac, sowie ein wenig gestoßener Muskatblüthe, schüttet die Masse in eine gebutterte Form, streut geriebene Semmel dick darüber und belegt dieselbe mit Butterstückchen, bäckt den Pudding bei mäßiger Hitze 1 ½ Stunden und serviert ihn mit Rum-Sauce.«

***Tipp:** Die Zubereitung ist originell und vermittelt deutlich das süßlich-herbe Aroma der Pastinaken. Der Pudding sollte lauwarm verzehrt werden.*

**Pastinaken-Rohkost-Salat**

2 mittelgroße Pastinaken (ca. 500 g), 2 Schalotten, 200 g Joghurt, 200 g saure Sahne, 1 TL Apfelessig, ½ TL Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (Durchziehzeit ca. 30 Minuten)

Die Pastinaken waschen, auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen, schälen und mithilfe einer Reibe in Stifte raspeln. Schalotten schälen und fein würfeln. Aus saurer Sahne, Joghurt, Essig und den Gewürzen ein Dressing rühren unter die Pastinaken heben und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

**Gebratene Pastinakenscheiben**

1 mittelgroße Pastinake (ca. 250 g), 3 EL Butter oder 3 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Die Pastinake waschen, gut abtrocknen, schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Butter bzw. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pastinakenscheiben hineingeben und nach gewünschter Farbe und Knusprigkeit braten. Erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

**SPITZWEGERICH**

(*Plantago lanceolata*)

*Josefine Gerlich*



*Austreibender Spitzwegerich (Plantago lanceolata) im März © Foto J. Gerlich  
BMBU – Landkreis Börde*

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) ist den Menschen in Europa seit Jahrhunderten als Wild- und Heilpflanze bekannt. Seine Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Jetzt im Frühling ist er einer der ersten Wildkräuter, die in unserer Natur sprießen. Im Börde-Museum Burg Ummendorf ist die mehrjährige krautige Pflanze auf dem Hochbeet des Mittelaltergartens zu finden.

Der Spitzwegerich gehört zur Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae), zu der auch der Breitwegerich (*Plantago major*) und der Mittlere Wegerich (*Plantago media*) zählen. Die Endung ›rich‹ stammt ursprünglich vom germanischen ›rik‹ und bedeutet Herrscher, Fürst oder König. Als ›Herrscher der Wege‹ wächst er an und auf Wegrändern aber auch auf Äckern, Schuttplätzen und Waldlichtungen. In der germanischen Mythologie beherrschte der Wegerich vor allem die Wege, die direkt ins Totenreich münden. Als Heilkraut setzte der griechische Arzt Dioskurides (um 50 n. Chr.) die Spitzwegerichblätter erstmals als Auflage bei Hautkrankheiten ein. Im Mittelalter empfahl Hildegard von Bin-

gen den Spitzwegerich bei Gicht, Knochenbrüchen und als Abwehr gegen vermeintlichen Liebeszauber einzusetzen. In der Klostermedizin schrieb man der Pflanze kühlende, trocknende und zusammenziehende Heilkräfte zu. Auch William Shakespeare pries dessen heilende Wirkung bei Hautverletzungen in seinem Stück Romeo und Julia.



*Einzelnes Spitzwegerichblatt (Plantago lanceolata) © Foto J. Gerlich BMBU – Landkreis Börde*

Als Frühjahrskur unterstützt Spitzwegerich das Immunsystem positiv. Hierfür spielt der Saft aus den frischen Blättern eine große Rolle, der zur Blutreinigung eingenommen wird. Mit Spitzwegerich verfeinerte Suppen, Eierspeisen, Brotaufstriche und Salate bringen den Stoffwechsel in Schwung. Die Blätter der sogenannten Lungenheilpflanze enthalten eine wirksame Mischung von heilenden Inhaltsstoffen wie Kieselsäure, die das Lungengewebe stärkt. In der Volksheilkunde wurden auf frische Verletzungen die gesäuberten und zerkauten Blätter des Spitzwegerichs gelegt. Aus heutiger Sicht gibt es sterilere Mittel zur Wundversorgung, daher sollte von dieser Methode abgeraten werden.

Bei Insektenstichen durch Bienen, Wespen oder Mücken hat sich die äußerliche Anwendung als ›Erste-Hilfe-Wiesenpflaster‹ bis heute bewährt. Juckreiz und Schwellungen werden beim Auflegen der zerquetschten jungen Blätter schnell gelindert.

2014 wurde der Spitzwegerich von Wissenschaftlern der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Sie bestätigten die heilsame Wirkung der Pflanze bei Entzündungen von Haut und Schleimhäuten, bei Wunden und Katarrhen der Atemwege. Vom Spitzwegerich werden hauptsächlich die Blätter verwendet. Diese enthalten antibakterielle und entzündungshemmende Stoffe wie Aucubin und Catalpol. Ein weiterer Hauptwirkstoff sind Gerbstoffe, die zusammenziehende und blutstillende Eigenschaften aufweisen. In der Homöopathie werden Tinkturen aus Spitzwegerich bei Ohrinfektionen angewendet.

Der Spitzwegerich ist in Europa, Asien und Nordafrika heimisch, hat sich jedoch auch auf fast allen anderen Erdteilen verbreitet. Die schmalen und spitz zulaufenden Blätter, die eine Blattrosette bilden, sind 20 bis 40 cm lang und wachsen wie Lanzen aus dem Boden. Die wissenschaftliche Artbezeichnung lanceolata, vom lateinischen lanceola (kleine Lanze), weist auf diese Blattform hin. Die Blütezeit erstreckt sich von Ende Mai bis September. Aus den weißen Einzelblüten entwickeln sich kleine Samenkapseln. Geerntet werden können die Blätter ab Mai vor dem Beginn der Blüte. Vorsichtig und ohne Druck sollten diese abgeschnitten und getrocknet werden, da sie sich leicht schwarz färben. Jedoch ist dabei darauf zu achten, dass man nicht zu tief schneidet, damit neue Blätter nachwachsen können und so zwei bis drei Schnitte pro Jahr möglich sind. Möchte man sich nur am Spitzwegerich erfreuen, so lässt man ihn wachsen und er erfüllt seinen Nutzen als Bienenweide in naturnahen Gärten.

*Hinweis: Gesammelt werden sollte der Spitzwegerich bei trockener Witterung abseits von staubigen Straßen und Feldern, die weder durch Abgase noch durch Pestizide/Herbizide belastet sind.*

Von Mai bis Juli werden auch die jungen Blütenknospen geerntet. Sie gelten als Delikatesse in Salaten und der Geschmack ist vergleichbar mit dem von Champignons.



*Blütenknospen des Spitzwegerichs (Plantago lanceolata) © Foto J. Gerlich BMBU – Landkreis Börde*

Der robuste Spitzwegerich kann auch im eigenem Garten bzw. im Topf angebaut werden. Er bevorzugt einen sonnigen und leicht sauren Boden. Die Direktsaat erfolgt im Frühjahr bei einem Reihenabstand von 25 cm. In der Reihe werden die Pflanzen dann auf 15 cm vereinzelt.



*Getrocknete Samen des Spitzwegerichs (Plantago lanceolata) © Foto J. Gerlich BMBU – Landkreis Börde*

Auch die Samen des Spitzwegerichs sind essbar und können von August bis Oktober als gegarte Zugabe zu Gemüse verwendet werden.

Die Wurzel ist von Oktober bis April zu ernten. Gesäubert, klein gehackt und gekocht eignet sie sich mit anderem Gemüse der Saison zur Befül-



lung von Teigtaschen. Spitzwegerich ist als Teeaufguss bei Reizhusten, Bronchitis und Erkältungen ein gutes Heilmittel. Die antibiotische Wirkung kommt bei dieser Zubereitung leider nicht zur Geltung.

Daher ist die Herstellung von Spitzwegerich-Tinkturen, Sirup oder Saft von großer Bedeutung. Heilstoffe werden aus der Pflanze bei der Sirup-Zubereitung herausgezogen und die Vitalstoffe bleiben erhalten. Der Sirup mit seiner schleimlösenden Wirkung wird vor allem von Kindern gern eingenommen.

### **Rezepte:**

#### **Erfrischender Kefir mit Wildkräutern**

(Lehmann 2012, S. 90)

1 Handvoll frische Kräuter wie z.B. Spitzwegerich, Brennnessel, junge Schafgarbenblätter, Vogelmiere, Löwenzahn und junge Birkenblätter, 1 Apfel, 500 ml Kefir (oder Buttermilch)

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und klein hacken oder mit einer Kräuterschere in feine Streifen schneiden. Den Apfel halbieren, in Stücke schneiden, zusammen mit den Kräutern und dem Kefir in einen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

***Tipp:** Für eine mehrwöchige Frühjahrskur, um das Säure-Basen-Verhältnis des Körpers zu verbessern, den Saft in den Kühlschrank stellen und jeweils 3x täglich 1 Glas trinken. Wichtig ist, dass der Saft täglich frisch zubereitet wird.*

### **Kräuterpesto**

(Beiser 2012, S. 109)

1 Handvoll frische Spitzwegerichblätter, 1 Knoblauchzehe, 125 ml kaltgepresstes Olivenöl, 1 TL Salz

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Spitzwegerichblätter und Knoblauchzehe werden klein geschnitten und mit dem Pürierstab zerkleinert (oder im Mörser zerstoßen) und mit dem Salz in zuvor sterilisierte Schraubgläser gefüllt. Bevor man die Gläser verschließt, wird noch ein wenig Öl über das Pesto gegeben. So kann eine bessere Konservierung gewährleistet werden. Aufbewahren lässt sich das Pesto im geschlossenen Zustand ca. 10 Monate im Kühlschrank. Vor dem Servieren wird das Pesto mit gemahlene Nüssen und geriebenem Käse verrührt.

### **Gemüsesuppe mit Ziegenfrischkäse**

(Schinharl 2013, S. 39)

Jeweils 1 Handvoll Frühlingskräuter wie Spitzwegerich, Bärlauch, Löwenzahn, Radieschenblätter, 150 g festkochende Kartoffeln, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 800 g gemischtes Gemüse (z.B. grüner Spargel, Möhren, Erbsen, Zuckerschoten), 1 EL Butter, 1 l Gemüsebrühe, 1 Stück Bio-Zitronenschale (etwa 1 cm), 150 g Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Das Gemüse und die Kartoffeln säubern und grob zerschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter kalt abspülen, kurz trocken schütteln, dicke Stränge wegschneiden und fein hacken. Im Suppentopf wird die Butter erhitzt. Darin Knoblauch und Zwiebeln andünsten, Ge-

müsebrühe zufügen und aufkochen. Gemüse und Kartoffel dazugeben. Die Suppe bei mittlerer Hitze und halb aufgelegtem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Zitronenschale fein hacken, 1 TL der Kräuter unter den Ziegenfrischkäse rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die restlichen Kräuter in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Serviert wird die Suppe mit je 2 TL Ziegenfrischkäsenocken.

**KNOBLAUCHSRAUKE****(Alliaria petiolata)**

SABINE VOGEL



*Knoblauchsrauke (Alliaria petiolata)  
am Waldrand © Foto S. Vogel  
BMBU – Landkreis Börde*

Für den einen oder anderen Wildkräuterfreund mag das Gewächs noch nicht ganz vertraut sein, doch bald weiß man es in freier Natur aufzufinden. Die Blätter sind im Bereich der Blattrosette, die sich im ersten Vegetationsjahr bildet, nierenförmig. Der Blattrand ist mehr oder weniger gezahnt. Da die Jungpflanzen von Gundermann, Hederich, Veilchen und Glockenblume eine ähnliche Blattform haben, hilft die Geruchsprobe.

**Tipp:** Man zerreibt ein Blatt zwischen den Fingern. Wird Knoblauchduft wahrnehmbar, der allerdings weniger intensiv ist als bei Knob- und Bärlauch, handelt es sich um die Knoblauchsrauke.

Im zweiten Vegetationsjahr wächst der Stängel mit traubigem Blütenstand. Jede Blüte hat vier weiße, kreuzweise angeordnete Kronblätter.

Die umgebenden Blätter sind dort eher herzförmig. In den hiesigen Laubmischwäldern blühen die Pflanzen bereits Ende April/ Anfang Mai.

Das Kreuzblütengewächs Knoblauchsrauke, mit einer Wuchshöhe von ca. 50 bis 80 cm, ist von Europa bis hin zum asiatischen Raum zu finden. Auch in Nordamerika hat sie sich mittlerweile angesiedelt. Der Name des Wildkrautes resultiert aus dem Duft und Geschmack der Blätter nach Knoblauch. Das Aroma ähnelt Kresse, hatte jedoch eine leichte Bitternote. Charakteristisch für das zweite Vegetationsjahr sind die sich aus den Blüten bildenden schlanken Schoten, in denen schwarze Samen heranreifen.



*Blühende Knoblauchsrauke (Alliaria petiolata ) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde*

Es lohnt, in einem naturnahen Garten neben Waldmeister und Bärlauch auch Knoblauchsrauke anzusiedeln. Dabei sollte die bewachsene Fläche nicht alle Wildkräuter durcheinander haben. Klare Abgrenzungen lassen den Bestand hinsichtlich Fremdbewuchs besser einschätzen. Außerdem weiß man eher, welche Tiere ggf. an den Pflanzen Ausscheidungen hinterlassen haben bzw. kennt die Beschaffenheit des Gartenbodens, auf dem die Kräuter wachsen – ohne Düngungs- und Schädlingsbekämpfungsrückstände. Will man selbst Pflanzenanzucht aus Saat betreiben, sollte dies im März/April bzw. Oktober/November erfolgen, da die Samen Kaltkeimer sind und Frost benötigen. Die ersten Keime zeigen sich meist beim Übergang von kalter und frostiger zu milderer Witterung im

Frühling. Sind die Samenhülsen nach der Blüte ausgereift, öffnen sich diese, die Saat fällt heraus und neue Pflanzen können im nächsten Jahr heranwachsen.

***Hinweis:** Die Knoblauchsrauke zerstört bei Bäumen in ihrer unmittelbaren Nachbarschaft die Mykorrhizapilz-Symbiose zwischen Baum und Pilz und schädigt langfristig den Baumbestand, wenn das Areal des Wildkrautes zu groß ist.*

Der frei erreichbare Nektar der Knoblauchsrauke bietet auch Nahrung für einige Falter, so für den Tagfalter Waldbrettspiel (*Pararge aegeria*) und den Aurorafalter (*Anthocharis cardamines*). Die Raupen fressen die nahrhaften Blätter. Ebenso ist sie Futterpflanze für den Mehlfarbenen Raukenspinner, der bereits sehr selten ist.

Bei der Knoblauchsrauke ist sowohl Fremdbestäubung durch Insekten als auch Selbstbestäubung möglich. Die sich entwickelnden Schoten – ähnlich Raps – sind zweigeteilt und haben auf jeder Seite ca. sechs bis acht Samen, von etwa 3 mm Länge. Die noch grünen Schoten schmecken sehr würzig, ähnlich Chili, was auf die enthaltenen ätherischen Öle und das Senfölglykosid Sinigrin zurückzuführen ist, welches sich auch in den verwandten Kohlgewächsen findet.

Knoblauchsrauke hat heilkundlich eine ähnliche Verwendung erfahren wie Knoblauch. Die Ernte erfolgt vor der Blüte. Vitamin C und Provitamin A sind beim Rohverzehr am höchsten. Neben harntreibender und schleimlösender Wirkung wurde auch die antiseptische Eigenschaft genutzt. So bereitete man aus frischen Blättern Breiumschläge bei Insektenstichen. Teeaufgüsse kamen bei Zahnfleischentzündungen oder schlecht heilenden Wunden zum Einsatz. Heutzutage findet die Pflanze kaum medizinische Anwendung.

Bereits vor 6000 Jahren war Knoblauchsrauke ein heimisches Gewürz, welches durch versteinerte Reste von Pflanzenteilen an Scherben von Tontöpfen in Deutschland und in Dänemark nachgewiesen werden konnte. Im Mittelalter baute man die Knoblauchsrauke in den Kräutergärten als preiswerte, verdauungsfördernde Speisewürze an. Es wurden nicht nur die grünen Blätter als Zutat für Speisen verwendet, besonders die Samen und Schoten dienten als Pfefferersatz.

Mit unreifen Knoblauchsrauenschoten aromatisierter Essig oder verfeinertes Öl sind passende Zutaten für Blatt- und auch für Wildkräutersalate. Die heranwachsenden Pfahlwurzeln schmecken so ähnlich wie Meerrettich. Aus den reifen Samen lässt sich eine senfartige Paste bereiten.



*Saat der Knoblauchsrauke (Alliaria petiolata) © Foto S. Vogel BMBU  
– Landkreis Börde*

Knoblauchsraukenblätter eignen sich für einen Wildkräuter-Frühlingsalat, für eine würzige Kräuterbutter oder als Pesto für Nudelgerichte. Knoblauchsrauke sollte möglichst ungegart verwendet werden. Einer Kräutersuppe gibt man diese nach dem Kochen hinzu.



*Verzehrgerechtere Blätter der Knoblauchsrauke (Alliaria petiolata) © Foto S. Vogel BMBU – Landkreis Börde*

**Rezepte:****Knoblauchsrauken-Kräuterbutter mit Haselnüssen und Schnittlauchblüten**

250 g Butter, 20 Knoblauchsraukenblätter, 20 g Haselnusskerne, ¼ TL Abrieb von einer unbehandelten Zitrone und ½ TL Zitronensaft, ¼ TL Salz, 6 Schnittlauchblüten,

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (Durchziehzeit ca. 60 min)

Haselnüsse knacken und hacken. Die frisch gepflückten Knoblauchsraukenblätter waschen, gut von Wasser befreien und mit dem Wiegemeser zerkleinern. Schnittlauchblüten mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die weiche Butter mit dem Wildkraut, den Haselnussstücken, den auseinander gezupften Schnittlauchblüten, dem Zitronenabrieb und dem Saft verrühren. Etwas Salz zum Abschmecken hinzufügen. Nun in Pergamentpapier eine Rolle formen und für eine Stunde in den Kühlschrank legen.

**Knoblauchsraukensamen-Paste**

5 EL Samen der Knoblauchsrauke, 1 EL Rapshonig, 2 EL Apfelessig, 2 EL naturtrüber Apfelsaft, ¼ TL Salz

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (Durchziehzeit ca. 2 Wochen)

Zuerst die Samen in einem Mörser zerkleinern, dann Honig, Essig, Saft und Salz hinzufügen. Alles gut miteinander vermengen, abschmecken, ggf. nachwürzen. Die Paste in ein Schraubglas füllen und gut verschlossen für ca. 2 Wochen durchziehen lassen.



**GUTER HEINRICH**

(*Chenopodium bonus-henricus*)

*Josefine Gerlich*



*In Blüte stehender Guter Heinrich  
(Chenopodium bonus-henricus) © Foto  
J. Gerlich BMBU – Landkreis Börde*

Der Gute Heinrich stand in vielen Hausgärten des Mittelalters und war eine sehr beliebte Gemüse- und Heilpflanze in Europa, bevor der Spinat ihn verdrängte. Heute ist dieses Blattgemüse auf den Wochenmärkten recht selten zu finden. Es enthält mehr Vitalstoffe als konventionell angebaute Blattsalate. Ein hoher Vitamin A- und C-Gehalt, vergleichbar mit dem von Paprika sowie Eisen, Saponine und Oxalsäure sind einige seiner Inhaltsstoffe.

Im Deutschen Wörterbuch der Gebrüder Grimm wird beschrieben, dass sich der Name ›Heinrich‹ vom germanischen *haganrich* ableitet und ›König des Hages‹ bedeutet. Dies ist wiederum ein anderer Ausdruck für einen Kobold, der bei häuslichen Arbeiten behilflich ist. Andere volkstümliche Pflanzennamen sind Lungwurz, Allgut, Hirtenspinat, Mehlkraut oder Wilder Spinat. Sein Gegenspieler der ›Böse Heinrich‹, das giftige Biegelkraut (*Mercurialis perenni*), ruft Erbrechen und Durchfall hervor.

Der gute Heinrich gehört der Gattung *Blitum* und der Familie der Fuchschwanzgewächse (*Amaranthaceae*) an. Die jungen, dunkelgrünen Blät-

ter treiben im April aus. Sie ähneln in ihrer Form den Füßen von Gänsen. Daher wurde er früher zur Gattung der Gänsefüße (*Chenopodium*) gezählt. Beim Ertasten der Pflanze ist auffällig, dass die dreieckigen, pfeilförmigen Blätter auf der Unterseite mehlartig bestäubt sind. Der Gute Heinrich erreicht je nach Standort und Luftfeuchtigkeit eine Höhe von 40 bis 70 cm, wobei die Größe mit der Luftfeuchtigkeit zunimmt. Geerntet werden vor allem die jungen, zarten Blätter vor der Blüte von April bis Juni. Diese werden roh in kleinen Mengen zu Salaten gegeben, wie Spinat zubereitet oder in einer Gemüsesuppe verwendet.

Bei größeren zu verarbeitenden Mengen sollten die Blätter kurz abgekocht werden. Das Kochwasser ist auf Grund der darin gelösten Oxalate nicht zum Verzehr geeignet.

Der Gute Heinrich ist ein Fremdbefruchter, da seine Blüten vom Wind bestäubt werden. Die jungen, kerzenförmigen Blütenstände können von April bis Oktober wie Brokkoli gedünstet oder gekocht werden.

Wie die Namensweiterung mit dem Zusatz ›Guter‹ schon andeutet, wurde die Wildpflanze auch als Heilmittel verwendet. Äußerliche Anwendung fanden die frischen Blätter bei Infektionen sowie Geschwüren der Haut und kamen eingenommen bei Erkrankungen der Atemwege zur Anwendung. Auch als Färberpflanze für Gold- und Grüntöne wurde der Gute Heinrich genutzt.

Besonders in England war das Kraut bis Anfang des 20. Jahrhunderts sehr beliebt. Schon der englische Arzt Nicholas Culpeper (1616 - 1654) verordnete die als ›Good King Henry‹ bezeichnete Pflanze gegen Skorbut und Gicht. Schäfer verfütterten sogar seine Wurzeln, um damit den Husten ihrer Schafe zu behandeln. In England wurde das Blattgemüse wegen seiner gesundheitsfördernden Kräfte auch als mercury (Merkur) betitelt, denn der Merkur galt als Heiler unter den Göttern.

***Hinweis:** Verbreitet ist die heimische Wildpflanze von den Pyrenäen bis zur Westgrenze Russlands. Jedoch ist sie durch die zunehmende Asphaltierung der Straßen, den Rückgang der wandernden Viehherden und den Pestizideinsatz stark gefährdet und auf der Roten Liste in Deutschland verzeichnet. Daher sollte von einem Sammeln der Pflanze in der Natur, vor allem in Norddeutschland, abgeraten werden, da er dort nur noch sehr selten vorkommt.*

Natürliche Standorte des mehrjährigen Krautes sind verwilderte Ackerwege, Brachflächen und Dorfstraßen. Auf feuchten, sonnigen Almwiesen, die auf Grund der Weidetierhaltung stickstoffhaltige und salzreiche Böden aufweisen, siedeln sie sich vermehrt an. Das Vieh trägt ebenso zur Verbreitung der Samen bei, die an den Hufen oder dem Fell hängen bleiben.

Der Anbau des Krautes im eigenen Garten ist lohnenswert und trägt zur Erhaltung dieser alten Heilpflanze bei. Infolge der Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten und Schädlingen ist der Gute Heinrich sehr anspruchslos in der Kultivierung und dient als Futterpflanze sowohl den Schmetterlingsraupen als auch dem Melden-Blütenspanner.

Die Aussaat erfolgt von April bis Mai oder in den Herbstmonaten. Aber auch eine Vermehrung durch Teilung des Wurzelstocks ist möglich. Im zweiten Jahr nach der Aussaat kann die Ernte der jungen Blätter beginnen. Geröstete und gemahlene Samen werden zum Brotmehl gegeben oder zu Grütze verarbeitet. Jedoch sollten die Samen vor der Verarbeitung eine Nacht in Wasser eingeweicht und dann ausgespült werden. Auf diese Weise werden die bitter schmeckenden Saponine entfernt.



*Getrocknete Samen des Guten Heinrichs (Chenopodium bonus-henricus)*  
© Foto J. Gerlich BMBU – Landkreis Börde

Konkurrenz bekam der Gute Heinrich im 15. Jahrhundert vom schneller zu kultivierenden Spinat, der mit höheren Erträgen das historische Blattgemüse verdrängte. Denn die Frische des „Mehlkrautes“ ist nicht von langer Dauer und die Blätter müssen nach der Ernte schnell verarbeitet werden, weil sie rasch austrocknen. Geschmacklich ist der Gute Heinrich ein wenig herber und bissfester als Spinat.

### **Rezepte:**

#### **Guter Heinrich mit Gnocchi**

600 g Blätter Guter Heinrich, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Prise Salz,  
800 – 1000 g Gnocchi, 50 g geriebener Parmesan, Zitronenolivenöl

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Die Blätter des Guten Heinrichs waschen und die Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel andünsten. Die tropfnassen Blätter des Guten Heinrichs dazugeben, zusammenfallen lassen und mit wenig Salz abschmecken. Die Gnocchi hinzufügen und alle Zutaten miteinander vermischen. Serviert werden die Gnocchi mit Parmesan und ein paar Tropfen Zitronenolivenöl.

**Guter Heinrich-Essig**

200 g Blätter Guter Heinrich, 1 Prise gemahlene Bourbon Vanille, 2 l Obstessig, 4 EL Honig

Zubereitungszeit: 5 Minuten, (Durchziehzeit 3 Wochen)

Die gewaschenen und abgetrockneten Blätter werden in ein großes Einmachglas (5 Liter) zusammen mit dem Essig und der Bourbon Vanille gefüllt. Das Glas wird mit einem Geschirrhandtuch bedeckt und der Inhalt sollte 3 Wochen bei 24 Grad ziehen.

Danach wird der Honig untergerührt und der Essig wird durch ein Tuch oder sehr feines Sieb gegossen und gefiltert. Der Essig abschließend in zuvor sterilisierte Flaschen füllen und gut verschließen.

**LITERATUR****SÜßDOLDE (*Myrrhis odorata*)**

W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen (Stuttgart 1997) 361.

M.-L. Kreuter, Kräuter & Gewürze aus dem eigenen Garten (München 1996).

J. Norman, Kräuter und Gewürze. Herkunft, Geschmack, Verwendung (Starnberg 2003) 43.

R. Phillips – N. Foy, Kräuter (München 1991) 16.

E. Teuscher, Gewürzdrogen. Ein Handbuch der Gewürze, Gewürzkräuter, Gewürzmischungen und ihre ätherischen Öle (Stuttgart 2003) 379.

H. Weymar, Buch der Doldengewächse (Radebeul 1959).

B.-E. van Wyk, Handbuch der Nutzpflanzen (Stuttgart 2005) 260.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Süßdolde> (22.06.2015).

**SCHABZIGERKLEE (*Trigonella caerulea*)**

J. G. Bielefeld, Der Gewürzkompass. Über 50 Gewürze von A-Z, für die schnelle Info beim Einkauf und beim Kochen (München 2001) 94 f.

Brockhaus. Handbuch des Wissens in vier Bänden. Vierter Band (Leipzig 1925) 50.

M. Buser – A. Koch, Von fast vergessenen Gemüsen, Kräutern und Beeren (Weil der Stadt 2002) 52 f.

W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen (Stuttgart 1997) 397.

H. Marzell, Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen. Vierter Band. (Fotomechanischer Nachdruck, Köln 2000) 798–802.

Meyers Konversations-Lexikon. Neunter Band (Leipzig 1888) 584.

E. Teuscher, Gewürzdrogen. Ein Handbuch der Gewürze, Gewürzkräuter, Gewürzmischungen und ihrer ätherischen Öle (Stuttgart 2003) 86.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Schabzigerklee> (18.07.2015).

### **SAFLOR (*Carthamus tinctorius*)**

K. Becker – St. John, Farbatlas Nutzpflanzen in Mitteleuropa (Stuttgart 2000) 242.

S. Bickel-Sandkötter, Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe (Wiebelsheim 2001) 282.

G. Brennstuhl, Über einige von Johann Gottlob Nathusius feldmäßig angebaute Sonderkulturen. In: Jahresschrift der Museen des Landkreises Börde. Bd. 48 (Haldensleben 2008) 7–24.

Bundesprogramm: Ökologischer Landbau. Marktpotenzial von Saflorerzeugnissen aus Ökologischem Landbau in Deutschland. Studie erstellt von terra fusca GbR (Stuttgart 2005).

W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen (6. Auflage, Stuttgart 1997) 461 f.

L. Fuchs, New Kreutterbuch (Basel 1543), Faksimile-Ausgabe (München 1964).

S. Hackbarth, Die Ölpflanzen Mitteleuropas (Stuttgart 1944).

P. Hanelt, Zur Kenntnis von *Carthamus tinctorius* L., In: L. R. Mansfeld – H. Stubbe (Hrsg.) Die Kulturpflanze, Band IX (Berlin 1961) 114–145.

U. Körber-Grohne, Nutzpflanzen in Deutschland. Kulturgeschichte und Biologie (Stuttgart 1994) 423–428.

C. v. Kuzell, Züchtung und wirtschaftliche Bedeutung des Saflor. Die Mühle Heft 41 (Leipzig 1940).

G. Natho (Hrsg.), Rohstoffpflanzen der Erde (Leipzig, Jena, Berlin 1984) 100.

J. Norman, Kräuter und Gewürze. Herkunft, Geschmack, Verwendung (Starnberg 2003) 223.

R. Phillips – N. Foy, Kräuter (München 1991) 89.

G. Schneider, Färben mit Naturfarben (Ravensburg 1979).

H Schweppe, Handbuch der Naturfarbstoffe (Landsberg/Lech 1993).

B. Ullrich, Der Beitrag Johann Gottlob Nathusius` zur Entwicklung von Handel und Gewerbe. In: Jahresschrift des Kreismuseums Haldensleben, Band 29 (Haldensleben 1989) 44–52.

[terra-fusca.de/uploads/media/TF2005\\_Saflor\\_Marktstudie\\_07.pdf](http://terra-fusca.de/uploads/media/TF2005_Saflor_Marktstudie_07.pdf)  
(13.08.2015).

<https://de.wikipedia.org/wiki/Färberdistel> (11.08.2015).

<http://www.iva.de/profil-online/umwelt-verbraucher/färberdistel-o...>  
(13.08.2015).

<http://de.wikipedia.org/wiki/Distelöl> (14.08.2015).

<http://www.stahlundseide.de/html/saflorfrbung.html> (17.08.2015).

[www.bestaeubungshandbuch.at/Bestaubungshandbuch01.pdf](http://www.bestaeubungshandbuch.at/Bestaubungshandbuch01.pdf)  
(15.08.2015).

[issuu.com/vdrb\\_ch/docs/Schwbienezeitung\\_nov2013/22](http://issuu.com/vdrb_ch/docs/Schwbienezeitung_nov2013/22) (15.08.2015).



**WEIßE SÜßLUPINE (*Lupinus albus*)**

Bauernzeitung, Lokalteil Sachsen-Anhalt, 29. Woche 2015, 75.

P. Bremer, Eiweißwunder Lupine. Gesünder ernähren mit pflanzlichem Eiweiß und Vitamin B12 (Weil der Stadt 1999).

W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen (Stuttgart 1997) 401 f.

L. Fuchs, New Kreutterbuch (Basel 1543), Faksimile-Ausgabe, Kapitel 116/Abb.173 (München 1964).

P. Hanelt, Die Lupinen. Zur Botanik und Geschichte landwirtschaftlich wichtiger Lupinenarten, Neue Brehm Bücherei 265 (Wittenberg 1960).

Meyers Konversations-Lexikon. Zehnter Band (Leipzig 1888) 1016ff.

R. Rauter, einfach vegan – Eiweiß: 100 Gerichte aus Lupine, Kichererbse, Soja und Co (Darmstadt 2015).

J. Rinne, Die Lupinen: Das Eiweißwunder der Veganer (Hamburg 2015).

P. Wagner, Forschungen auf dem Gebiet der Pflanzenernährung. 1. Theil: Die Stickstoffdüngung der Landwirthschaftlichen Kulturpflanzen (Berlin 1892).

B.-E. van Wyk, Handbuch der Nahrungspflanzen (Stuttgart 2005) 233.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Lupinen> (22.09.2015).

<https://www.ugb.de/lupinen-suesslupinen/suesslupinen-fleischersatz...> (22.09.2015).

<https://www.ugb.de/lebensmittel-zubereitung/lupine/> (22.09.2015).

<http://www.lupinen-netzwerk.de/>(23.09.2015).

**GEWÖHNLICHE BERBERITZE (*Berberis vulgaris*)**

L. Bendel, Das große Früchte- und Gemüselexikon (Ostfildern 2002) 48 ff.

B. Bross-Burkhardt, Wildobst und Wildbeeren (Frankfurt/Main 2003).

Das Brandenburgische Koch-Buch, Oder: Die wohlunterwiesene Koechinn. \*Der zufälligen Confect Tafel ersten Theils, siebender Absatz. Photomechanischer Nachdruck der in Berlin erschienenen Ausgabe von 1723 (Rostock 1984).

S. G. Fleischhauer – J. Guthmann – R. Spiegelberger, Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden (Augsburg 2011) 44 f.

W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen (Stuttgart 1997) 457.

Herb CD © 1996-2000 by TXB.

J. Norman, Kräuter & Gewürze (Starnberg 2003) 166 f.

Omas Lexikon der Kräuter und Heilpflanzen (Augsburg 1995) 118 f.

R. Phillips – N. Foy, Kräuter (München 1991) 64.

P. Schütt – H. Weisgerber u.a., Enzyklopädie der Sträucher (Hamburg 2006).

[https://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%B6hnliche\\_Berberitze](https://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%B6hnliche_Berberitze) (05.11.2015).

**ZWIEBEL (*Allium cepa* var. *cepa*)**

K. Becker – St. John, Farbatlas Nutzpflanzen in Mitteleuropa (Stuttgart 2000) 267.

L. Bendel, Das große Früchte- und Gemüselexikon (Ostfildern 2002) 355–359.

S. Bickel-Sandkötter, Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe (Wiebelsheim 2001) 234 ff.

W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen (Stuttgart 1997) 388.

L. Fuchs, New Kreutterbuch (Basel 1543), Faksimile-Ausgabe (München 1964).

P. Gruber, Das Gewürzkochbuch, 34 Gewürze – Herkunft, Anbau, Verwendung mit 134 Rezepten (Regensdorf 1996) 155–158.

A. Herrmann, Zwiebel – *Allium cepa* (Groß Schirma 2015).

Historische Studien zur Pharmakologie der Griechen, Römer und Araber. Kobert's „Historische Studien an dem Pharmakologischen Institute der Universität Dorpat“ Halle 1889–1896, unveränderter Nachdruck (Leipzig 1968).

U. Körber-Grohne, Nutzpflanzen in Deutschland. Kulturgeschichte und Biologie (Stuttgart 1994) 260–65.

J. W. Krause, Theoretisch-praktische oekonomische Botanik oder Beschreibung der in Deutschland vorkommenden auf die Landwirthschaft eine mehr oder minder nahe Beziehung habenden Gewaechse, mit Hinweisung auf ihren Nutzen und Gebrauch (Leipzig 1831) 24.

Omas Lexikon der Kräuter und Heilpflanzen (Augsburg 1995) 504 f.

R. Phillips – N. Foy, Kräuter (München 1991) 21.

G. H. Schnee, Allgemeines Handbuch für Land- und Hauswirtschaft in alphabetischer Ordnung (Halle 1819) 704.

É. Scotto, Wiederentdeckte Gemüse. 95 Rezepte für Genießer (München 2002) 126.

W.-D. Storl – P. S. Pfyl, Bekannte und vergessene Gemüse. Geschichte, Rezepte, Heilkunde, 3. Auflage (München 2007) 220–227.

K. J. Strank – J. Meurers-Balke, „... dass man im Garten alle Kräuter habe ...“. Obst, Gemüse und Kräuter Karls des Großen (Mainz 2008) 285–291.

H. Thoms, Der Klostergarten Michaelstein, B. E. H. Schmuhl (Hrsg.), Schriftenreihe der Stiftung Kloster Michaelstein, Band 1 (Döbel 2005) 74.

Universal-Lexikon der Kochkunst (Leipzig 1878) 622.

\*H. Knobloch, Zwiebelmarkt in Weimar, Bräuche, Fest, Traditionen In: K. Walther –,G. Große, Zwiebelmarkt und Lichterfest, (Halle/Leipzig 1983) 73-80.

B.- E. van Wyk, Handbuch der Nutzpflanzen (Stuttgart 2005) 48.

<http://www.apotheken-umschau.de/print/article/412337> (16.11.2015).

<http://www.weimar.de/tourismus/kultur-freizeit/maerkte-feste/zwie...> (16.11.2015).

**HAGEBUTTE [DER HECKEN-/HUNDSROSE] (*Rosa canina*)**

L. Bendel, Das große Früchte- und Gemüselexikon (Ostfildern 2002) 117 f.

B. Bross-Burkhardt, Wildobst und Wildbeeren (Frankfurt/Main 2003) 104–109.

S. G. Fleischhauer – J. Guthmann – R. Spiegelberger, Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden (Augsburg 2011) 167 f.

W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen (Stuttgart 1997) 318 f.

F. Gröger, Pilze und Wildfrüchte selbstgesammelt und zubereitet (Leipzig 1976).

H. Haßkerl, Holunder, Dost und Gänseblümchen ... Vegetarische Rezepte mit wilden Kräutern und Früchten (Darmstadt 2000) 78 f.

D. Henschel, Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen. Sammeltipps, Verwendung, giftige Doppelgänger (Stuttgart 2002) 214 f.

L. Lauterborn, Märchen. Hagebutten-Märchen und andere Geschichten (Bremen 1948) 5–14.

E. Mayer, Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter. Erkennen, Sammeln & Genießen (Graz 1999).

R. Phillips – N. Foy, Kräuter (München 1991) 140 ff.

P. Schütt – H. Weisgerber u.a., Enzyklopädie der Sträucher (Hamburg 2006) 69.

[https://www.google.de/?gws\\_rd=ssl#q=Hagebutte](https://www.google.de/?gws_rd=ssl#q=Hagebutte) (03.12.2015).

<https://de.wikipedia.org/wiki/Hagebutte> (06.12.2015).

[https://de.wikipedia.org/wiki/Schwedische\\_Hagebuttensuppe](https://de.wikipedia.org/wiki/Schwedische_Hagebuttensuppe) (09.12.2015).

**PETERSILIE (*Petroselinum crispum*)**

K. Becker – S. John, Farbatlas. Nutzpflanzen in Mitteleuropa (Stuttgart 2000) 244.

R. Beitzl, Wörterbuch der deutschen Volkskunde, 3.Auflage (Stuttgart 1974) 638 f.

S. Bickel-Sandkötter, Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe (Wiebelsheim 2001) 239.

E. Engels – G. Kannamüller, Natur aktiv 2013/2014, Handbuch für naturheilkundliche und phytopharmazeutische Heilverfahren, 6., vollständig überarbeitete Auflage (Eschborn 2013) 198.

L. Fuchs, New Kreutterbuch (Basel 1543), Faksimile-Ausgabe (München 1964) 174.

W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen (Stuttgart 1997) 361.

B. Gehrman – W.-G. Koch – C. O. Tschirch – H. Brinkmann, Arzneidro-  
genprofile (Stuttgart 2000) 174.

T. Grandits, kräuter – vierzig kräuter und hundertvierzig rezepte  
(Aarau/München 2015) 19, 285.

S. Harmel, Das total andere Buch über Küchenkräuter. 2. Auflage (Lünen 2010) 90–93.

M.- L. Kreuter, Kräuter & Gewürze aus dem eigenen Garten (München 1996).

H. und H. E. Laux – A. Tode, Gewürzpflanzen – anbauen, ernten, ver-  
wenden (Stuttgart 1993) 92 ff.

J. Norman, Kräuter & Gewürze – Herkunft, Geschmack, Verwendung  
(Starnberg 2003) 18 f.

- R. Phillips – N. Foy, Kräuter (München 1991) 14 f.
- A. Rausch, Dumonts kleines Kräuterlexikon. Anbau – Küche – Kosmetik – Gesundheit (Köln 2002) 222–225.
- K. J. Strank – J. Meurers-Balke, „ ... dass man im Garten alle Kräuter habe ...“. Obst, Gemüse und Kräuter Karls des Großen (Mainz 2008) 171–174.
- E. Teuscher, Gewürzdrogen. Ein Handbuch der Gewürze, Gewürzkräuter, Gewürzmischungen und ihrer ätherischen Öle (Stuttgart 2003) 275–280.
- K. Wittmann, Kräuter. 70 Küchenkräuter von A-Z mit Minirezepten zum Kennenlernen, 3. Auflage (München 2013) 104 f.
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Petersilie> (25.01.2016).

#### **PASTINAKE (*Pastinaca sativa*)**

- K. Becker – S. John, Farbatlas. Nutzpflanzen in Mitteleuropa (Stuttgart 2000) 226.
- L. Bendel, Das große Früchte- und Gemüselexikon (Ostfildern 2002) 232 f.
- S. Bickel-Sandkötter, Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe (Wiebelsheim 2001) 156 f.
- Das Brandenburgische Kochbuch. (Berlin 1723), Photomechanischer Nachdruck (Rostock 1984) 481.
- W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen (Stuttgart 1997) 195 f.
- Großes Illustriertes Kochbuch für den einfachen bürgerlichen und den feineren Tisch (Berlin 1904) 461.

U. Körber-Grohne, Nutzpflanzen in Deutschland. (Stuttgart 1987) 232–236.

A. Metzner, Die sich selbst belehrende Köchin (Quedlinburg/Leipzig 1841) 44 f.

Meyers Konversations-Lexikon. Eine Enzyklopädie des allgemeinen Wissens. Vierte, gänzlich umgearbeitete Auflage, zwölfter Band (Leipzig 1888) 767.

U. Reinhard, Pastinake. Gemüse des Jahres 2011 und 2012, Flyer (Armsheim 2011).

E. Scotto, Wiederentdeckte Gemüse. 95 Rezepte für Genießer (München 2002) 68 f.

M. Serena – M. Suanjak – F. Pedrazzetti – B. Brechbühl, Das Lexikon der alten Gemüse. 800 Sorten – Geschichte, Merkmale, Anbau und Verwendung in der Küche, 2. Auflage (München 2014) 374 ff.

K. J. Strank – J. Meurers-Balke, „ ... dass man im Garten alle Kräuter habe ...“. Obst, Gemüse und Kräuter Karls des Großen (Mainz 2008) 250 ff.

Universal-Lexikon der Kochkunst. Wörterbuch – Aller in der bürgerlichen und feinen Küche und Backkunst vorkommenden Speisen und Getränke, deren Naturgeschichte, Zubereitung, Gesundheitswerth und Verfälschung, 2. Band (Leipzig 1878) 233 f.

B.-E. van Wyk, Handbuch der Nahrungspflanzen (Stuttgart 2005) 281.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pastinak> (14.02.2016).



**SPITZWEGERICH (*Plantago lanceolata*)**

- R. Beiser, Mein Heilpflanzengarten (Stuttgart 2012) 109. 136.
- S. Fischer-Rizzi, Medizin der Erde (Baden – München 2013) 190–194.
- S. G. Fleischhauer, Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. 1500 Pflanzen Mitteleuropas (Aarau – München 2003) 253.
- S. G. Fleischhauer – J. Guthmann – R. Spiegelberger, Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden (Baden – München 2010) 12.
- I. Lehmann, Folge 5: Frühjahrskur mit Wildkräutern. Die Heilpflanzen-Schule. Mein schönes Land. Heft März/April 2012 (Offenburg 2012) 91–94.
- J. G. Mayer – OSB. K. Saum – B. Uehleke, Handbuch der Klosterheilkunde (München 2003) 56/172–173.
- J. G. Mayer, Spitzwegerich ist Arzneipflanze des Jahres 2014 (o. Ort 2013).
- D. Oesterle, Spitzwegerich (o. Ort 2014).
- M. Pahlow, Das große Buch der Heilpflanzen (Augsburg 2006) 302.
- C. Schinharl, Suppen, die glücklich machen (Stuttgart 2013) 39.
- N. Vermeulen, Illustrierte Kräuter Enzyklopädie (Eggolsheim o. Jahr).  
<http://www.netdokter.de/heilpflanzen/spitzwegerich/> (17.03.2016).
- <http://www.presse.uni-wuerzburg.de/einblick/single/artikel/spitzweger/> (17.03.2016).

K. Becker – S. John, Farbatlas Nutzpflanzen in Mitteleuropa (Stuttgart 2000) 142.

S. G. Fleischhauer – J. Guthmann – R. Spiegelberger, Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden (Augsburg 2011) 104.

W. Franke, Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen. 6. überarbeitete und erweiterte Auflage (Stuttgart 1997) 391.

H. Haßkerl, Holunder, Dost und Gänseblümchen (Darmstadt 2000) 104 f.

D. Henschel, Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen (Stuttgart 2002) 46 f.

G. Nitzsche, Aus meiner Kräuterküche. Die Rezepte der »Kräuterhexe« (Leipzig 2015) 52–55.

R. Phillips – N. Foy, Kräuter (München 1991) 18.

K. Wittmann, Kräuter. 70 Küchenkräuter von A-Z mit Minirezepten zum Kennenlernen. 3. Auflage (München 2013) 72.

<http://www.wildkrautgarten.de/2013/03/08/pflanze-des-monats-die...>  
(29.03.2016).

<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Knoblauchsrauke.html>  
(24.04.2016).

<https://de.wikipedia.org/wiki/Knoblauchsrauke> (24.04.2016).

### **GUTER HEINRICH (*Chenopodium bonus-henricus*)**

E. Achtner – Theiß – S. Kumm, Guter Heinrich trifft Sieglinde. Geschichten und Gerichte aus der Gemüseküche (Ostfildern 2010) 56.

S. G. Fleischhauer – J. Guthmann – R. Spiegelberger, Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden (Baden – München 2010) 126.

A. Heisteringer, Handbuch Samengärtnerei. Sorten erhalten. Vielfalt vermehren. Gemüse genießen (Innsbruck 2003) 119.

L. Malm, Die Kräuter-Liesel. Meine besten Heil- und Gewürzpflanzen (München 2013) 88.

P. Neugebauer – U. Schönefeld, Wildpflanzen für Küche und Hausapotheke (Ribnitz-Damgarten 2009) 45.

W.-D. Storl – P. S. Pfyl, Bekannte und vergessene Gemüse (München – Berlin, 2015) 240–244.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Guter\\_Heinrich](https://de.wikipedia.org/wiki/Guter_Heinrich) (15.05.2016).

<http://www.stiftung-naturschutz.de/?id=470> (15.05.2016).

<https://www.egk.ch/assets/Newsletter/Img/Guter-Heinrich.pdf> (21.05.2016)



Bitte beachten Sie  
auch die folgenden Seiten

### **Kleine Schriftenreihe des Börde-Museums**

Th. Ruppel (Hrsg.), Wege zur Demokratie in Oschersleben – der Mut wurde größer als die Angst. Begleitheft zur Sonderausstellung im Amtsgericht Oschersleben vom 24.10.1999 bis Februar 2000. Kleine Schriften aus dem Museumsverbund Bördekreis Bd. 8 (Oschersleben 2000)

U. Schmidt, AGO-Flugzeugwerke. Die Geschichte der AGO-Flugzeugwerke Oschersleben. Kleine Schriften aus dem Museumsverbund Bördekreis Bd. 10 (Ummendorf/Oschersleben 2002)

Th. Ruppel, Dampfpflügen. Kleine Schriften aus dem Museumsverbund Bördekreis Bd. 12 (Oschersleben/Ummendorf 2000)

Th. Ruppel, Klump und Klümpe. Kleine Schriften aus dem Museumsverbund Bördekreis Bd. 15 (Oschersleben/Ummendorf 2002)

Th. Ruppel, Kleine Kulturgeschichte vom Kohlgemüse. Kleine Schriften aus dem Börde-Museum Bd. 16 (Ummendorf 2004)

U. Schmidt, Die Traktoren des Börde-Museums Burg Ummendorf. Kleine Schriften aus dem Börde-Museum Bd. 21 (Ummendorf 2006)

Th. Ruppel – S. Vogel, Nutzpflanzen aus der Neuen Welt im Barockgärtlein des Kräutergartens. Kleine Schriften aus dem Börde-Museum Bd. 22 (Ummendorf 2006)

Th. Ruppel, Als die Börde boomte! Begleitpublikation zur gleichnamigen Sonderausstellung 24.09.2007 – 25.05.2008. Kleine Schriften aus dem Börde-Museum Bd. 23 (Ummendorf 2008)

U. Schmidt, 50 Jahre IFA W50 – IFA Nutzfahrzeuge aus Ludwigsfelde. Kleine Schriften aus dem Börde-Museum Bd. 27 (Ummendorf 2015)

## **Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft**

A. Hansen – H. Schönfeld, Holzland Ostfälisches Wörterbuch. Besonders der Mundarten von Eilsleben und Klein Wanzleben. Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft Bd. 4 (2. ergänzte Aufl. Ummendorf 1994)

L. Gumpert, Physische Geographie von Magdeburg und Umgebung. Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft Bd. 7 (Ummendorf 1973)

Th. Ruppel – S. Vogel, Ländliche Festtagskleidung aus dem 19. Jahrhundert in der Deuregio Ostfalen. Begleitpublikation zur gleichnamigen Sonderausstellung im Börde-Museum 14.11.1998 bis 14.02.1999. Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft Bd. 10 (Ummendorf 1998)

Th. Ruppel (Hrsg.), Mit großem Blick für kleine Dinge – Historische Fotografien aus dem Leben in der Magdeburger Börde von Fritz Giesecke aus Domersleben. Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft Bd. 11 (Ummendorf 2011)

N. Panteleon (Hrsg.), Georg Kolbe in der Börde – Skulpturen für Peseckendorf. Die Magdeburger Börde – Veröffentlichungen zur Geschichte von Natur und Gesellschaft Bd. 12 (Ummendorf 2015)