

Andrea Frommherz



Naturwerkstatt

Samen und Gemüse

Mit Kindern Samen gewinnen und säen, Gemüse ziehen und spielerisch entdecken



A T VERLAG





Andrea Frommherz

Naturwerkstatt Samen und Gemüse

Mit Kindern Samen gewinnen und säen, Gemüse ziehen
und spielerisch entdecken

AT Verlag



Dieses Buch erscheint in Kooperation mit ProSpecieRara

© 2015

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Asta Machat, München

Fachlektorat: Mira Langegger, PSR, Basel

Illustrationen: Arlene Jeanne Günter, Bern

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-789-0

www.at-verlag.ch

Inhalt

8	Vorwort	43	Kreisläufe
8	Von Karöttchen und Kartoffelfeuern	43	Der ewige Kreislauf
8	Vielfalt und Nachhaltigkeit	43	Lebenszyklen von Pflanzen
9	Erleben und experimentieren	45	Blühen und fruchten: Entstehung des Samens
10	Einführung	45	Die Bestäubung
11	Eine philosophische Reise	46	Die Befruchtung
13	Zum Leben erwecken	47	Samen auf Reisen
13	Vielfalt der Samen	48	Ruhen und Kräfte sammeln: Schlafende Samen
14	Samen sammeln	50	Aufbrechen und säen: Vom Samen zum Keimling
17	Im Gemüseland	54	Keimlinge der besonderen Art
17	Langweiliges Gemüse?	58	Wachsen und reifen: Üppige Gartenparadiese
19	Genetische Vielfalt	58	Im Gartenrausch
22	Sinnliches Gemüse	59	Geschichte des Urban Gardening?
24	Samen von Gemüse ernten		
24	Samen ernten einst und jetzt		
25	Hybrid versus samenfest		
27	Gemüsesamen selbst gesammelt		
28	Unterschiedliche Methoden der Samengewinnung		
29	Professionelle Samengewinner		
33	Der grüne Daumen		
33	Samen		
33	Säen mit Vorzucht		
38	Säen ohne Vorzucht		

61 **Ausgewählte Pflanzen**

62 **Bohnen**

63 **Von Bohnensüppchen und Torten**

63 Die puffige Saubohne

66 Neue Bohnenarten aus Übersee

67 Bohnen sind gesund!

68 Einheitsbrei statt Sortenvielfalt?

70 **Bohnenkeimlinge ziehen**

74 **Mit Kletterdiplom**

74 Jane – die schnellste Bohne der Stadt

81 **Sprenkraft**

82 **Die Spreu von der Saat trennen**

82 Schoten und Bohnensamen

82 Bohnensamen gewinnen

86 **Spiel und Spaß mit Bohnen**

90 **Karotte**

91 **Knackige Karöttchen**

96 Multitalent

96 **Vielfalt statt Einfalt**

96 Wild und prächtig

98 Von Dünnen und Dicken

101 **Krumme Sonderlinge**

101 Ein Herz für dreibeinige Karotten

106 **Die Künstlerin**

108 **Kartoffel**

109 **Die pfiifige Kartoffel**

109 Regionale Namen

116 **Menu surprise**

120 Woher kommt die Kartoffel?

121 **Kartoffelexperimente**

123 **Omas Hausapotheke**

126 **Kürbis**

127 **Kaiser des Gartens**

127 Kürbisparadies – da blüht dir was!

132 **Von einer Kürbisdame**

137 **Kürbis – aus alt mach neu**

137 Wie kam es zum Gruselfest?

140 **Mais**

141 **Von Gemüseschwestern
und Maislabyrinthen**

141 Mais anbauen

141 Mais-Finessen

145 **Die heilige Pflanze Mais**

145 Maisgötter und -göttinnen

146 Mais vielfältig nutzbar

148 **Mais – ein Korn für alle Fälle**

148 Aller Anfang ist bescheiden

150 Mais – das Multitalent

154	Rote Bete	192	Zwiebel
155	Vitale Rüben	193	Die Dickköpfige
156	Rote Beten? Bunte Beten!	193	Herkunft
160	Die rote Knolle	197	Zwiebel als Heilpflanze und in der Küche
160	Blutrot	197	Seit Jahrhunderten eine gute Bekannte
161	Bodenschätze	200	Die Zwiebel-Trickkiste
		200	Bionik
166	Salat	200	Die Zwiebelschalen
167	Glatte oder krause Schönheiten	204	Zum Abschluss
167	Salatbar	205	Gemüsefest – Vielfalt auf dem Teller
171	Schnecken und der Salat	205	Ernten
172	Meine Pflanzenentdeckung		
173	Alte Gemüsesorte – neu entdeckt		
176	Tomate		
177	Ein tolles Früchtchen		
177	Kleine Herkunftsgeschichte		
177	Von Stars und Sternchen: Sorten		
181	Die Stadt-Tomaten		
187	Die rote Versuchung		
187	Wunder an Wirkstoffen		
187	Verwendung		

Anhang

212	Literatur
213	Bildnachweis
213	Die Autorin
214	Register



= Pflanzenaktivitäten



= Experimente, Spielaktivitäten



= Koch- und Gesundheitsrezepte

Vorwort

Von Karöttchen und Kartoffelfeuern

Es begann alles mit den Karöttchen, die ich auf dem Wochenmarkt in unserer Stadt entdeckte. Verdutzt betrachtete ich sie. Warum so farbig? Warum so klein? Warum so anders? Meine Neugier war geweckt. Ich ahnte: Da steckt viel mehr dahinter ...

Von Kindesbeinen an war ich sehr gerne draußen und neugierig auf die Abläufe in der Natur. Bohnen beim Keimen beobachten, mit Samen Flugobjekte kreieren, Versteinerungen in der Kiesgrube suchen, Schneckenolympiaden organisieren, Kartoffeln auf dem Feuer garen, Wasserrinnsale umleiten – meiner Fantasie waren keine Grenzen gesetzt. Die Wildheit, das Chaos und die ihm innewohnende Ordnung der Natur, das ist für mich etwas sehr Erholsames. Und noch heute liegen mir Neugierde und Experimentieren im Blut.

Ich bin keine Gärtnerin mit einem riesigen Gemüsegarten – mein Gärtchen ist klein und fein. Im letzten Jahr habe ich erstmals Klosterfrauen-Bohnen und bunten Mangold gesät und geerntet. Dieses Jahr werde ich alte Tomatenspezialitäten anbauen. Die Pflanzen durchlaufen während des Jahres immer dieselben Entwicklungsstadien. Es ist etwas Besonderes, das Wachstum des Gemüses zu beobachten, dieses dann zu ernten und zu genießen. Wer Gemüse anbaut, produziert einen Teil seiner Nahrung selbst und ist eingebunden in existenzielle Vorgänge der Natur. Immer mehr Menschen schaffen sich kleine Gartenecken – sei es in einem Beet im Innenhof, auf einem Balkon oder einer Terrasse – und gestalten sich ihr eigenes Gartenidyll.

Vielfalt und Nachhaltigkeit

Einst hatten wir eine riesige Vielfalt an Gemüsesorten. Inzwischen dominieren nur noch wenige Sorten den Markt. Doch in den letzten Jahren zeichnet sich eine Trendwende ab. Das Bewusstsein für Vielfalt, für regionale Produkte und das Interesse an alten Sorten steigt.

Dieses Buch erzählt von den Ursprüngen eines jeden Lebewesens im Samen und zeigt die tiefe Verwurzelung der Pflanzen, im Speziellen des Gemüses, in unserer Kultur auf. Es beschreibt, wie wir die Vielfalt durch eigenes Handeln wiederentdecken und erhalten können. Es macht die Faszination der Gemüsevielfalt erlebbar und zeigt auf sinnliche, spielerische und lustvolle Weise die Grundlagen der Gemüsekultur – vom Samen bis zur



Ernte – auf. Wer einmal Samen zum Keimen gebracht, Pflanzen gesetzt, später ihre Früchte geerntet oder daraus sogar Samen gewonnen hat, nimmt die Natur ganz anders wahr. In einer Gesellschaft, die fast nur noch industriell hergestellte Produkte konsumiert, können so wesentliche Kenntnisse und Fähigkeiten wiederentdeckt, neu erfahren und ausprobiert werden. Und ganz nebenbei tragen wir mit diesem Tun zu einer nachhaltigen Entwicklung bei und leben gesundheits- und umweltbewusster.

Erleben und experimentieren

Dieses Buch ist weder Garten- noch Kochbuch, sondern will die verschiedensten Facetten der Themen Samen und Gemüse in einem ganzheitlichen Sinn aufzeigen und in praktischen Experimenten erfahrbar und erlebbar machen. Da dem Samen als Ursprung des Lebens eine besondere Bedeutung zukommt, erhält er in diesem Buch auch spezielle Beachtung.

In verschiedenen Gemüseporträts werden einzelne Arten beschrieben – dabei kommt alten Sorten ein besonderer Stellenwert zu –, und jedes Gemüse wird mit seinen Besonderheiten in praktischen Experimenten oder spielerischen Umsetzungen erfahrbar gemacht. Wo Rezepte vorkommen, habe ich als begeisterte »Wilde-Küche-Köchin« fast ausschließlich solche ausgewählt, die draußen auf dem Feuer zubereitet werden können.

Jeder Gemüsegarten mit vielfältigen Sorten ist – ob groß oder klein – ein wichtiger Beitrag zur Sortenvielfalt. Meine Vision für unseren Lebensraum ist, dass überall noch viel mehr Gärten mit Gemüseecken und Blumeninseln entstehen.

Mit meinen Büchern und Workshops will ich selbst einen Samen säen und dazu animieren, die Natur neu zu entdecken, und den Menschen die Pflanzen wieder näher bringen. Es geht darum, die kleinen Dinge zu entdecken, die unsere Welt magisch machen, sich von der Farben-, Formen- und Geschmacksvielfalt überraschen zu lassen.

Andrea Frommherz
www.wildrose.ch

Rote Bete



Vitale Rüben

Die Rote Bete oder Rande ist eine zweijährige Pflanze. Im ersten Jahr lenkt sie ihre Kraft in die Wurzel und bildet Blätter, die in einer Rosette unmittelbar an der Knolle sitzen. Ein Teil der Knolle ragt etwas über die Bodenoberfläche hinaus. Die Knollen können rund, länglich oder auch birnenförmig sein. Die Schale ist dünn; darunter verbirgt sich ein fleischiges, tiefrotes, manchmal aber auch weiß, gelb oder weiß-rot geringeltes Gemüse mit würzig-herbem Geschmack. Im zweiten Jahr bildet sie einen hohen Stängel mit grün bis grün-rötlichen Blüten.

Samengewinnung

Die im Herbst für die Samengewinnung ausgewählten Pflanzen werden während des Winters in einem kühlen, dunklen Keller (0–5 Grad) möglichst in Sand gelagert.

Im Frühling, sobald es frostfrei ist, werden die Roten Beten bis zum Blattansatz wieder in den Boden eingepflanzt. Gieße sie gut an und schütze sie vor Schnecken. Die Pflanze bildet einen Stängel, später Blüten und Samen. Im Herbst werden die Samenträger geerntet und an einem warmen Ort nachgetrocknet. Durch Dreschen und Sieben (siehe Seite 84ff.) gewinnst du schließlich die Samen.



Vom Samen zur Roten Bete in sechs Schritten.

Links: Im Winter bringen die farbigen Beten etwas Sonne auf den Teller.

Rechts: Rote-Bete-Blütenstand und Samenernte.



Sie können aber auch direkt ins Pflanzgefäß gesät werden: Fülle das Becken mit Erde und drücke im Abstand von 30 cm etwa 3 cm tiefe Löcher hinein. Werden Rote-Bete-Pflanzen zu eng beieinander gepflanzt, bleiben die Knollen klein. In die Löcher kommen nun die Samen der gewählten Sorte. Kugelige Formen benötigen weniger Erdvolumen als Sorten mit langen Wurzeln.

Regelmäßig gießen. Ist die Erde zu trocken, wachsen die Knollen wenig und werden holzig. Nach 3–4 Monaten Wachstum ist die Rote Bete erntereif. Ernte ab Mitte des Sommers bis in den Herbst hinein (abhängig vom Termin der Aussaat). Die Knolle wird an den Blattstielen aus der Erde gezogen. An einem dunklen, trockenen und kühlen Ort kann die Rote Bete sehr gut lange gelagert werden.



Alles im Eimer

Rote Beten können sowohl im Gartenbeet als auch in einem Topf gezogen werden. Das Vorgehen ist fast gleich. Die Pflanze ist frostempfindlich, verträgt aber auch große Hitze nicht gut (vor allem Stauhitz auf dem Balkon). Die Ernte im Topf ist etwas weniger ergiebig. Wähle ein Gefäß, zum Beispiel ein Plastikbecken. Bohre in den Boden des Gefäßes Abflusslöcher, denn Gemüse verträgt keine Staunässe.

Aussaat (Mitte April bis Anfang Juli):

Wird Rote Bete anfangs Sommer gesät, können die Knollen noch vor den ersten Frösten geerntet werden. Die Samen kann man in einer Anzuchtbox vorziehen. Sobald die Keimlinge erscheinen und ihre ersten zarten Blätter zeigen, setzt du sie in größere Gefäße um.

Rote Beten? Bunte Beten!

Von der bekannten Roten Bete mit ihrem purpurroten Fruchtfleisch gibt es auch etliche interessante Varietäten, die man im Garten anbauen kann, zum Beispiel:

- Chioggia: rot-weiß geringelt
- Golden Burpees: goldfarben
- Formanova: zylinderförmig, dunkelrot
- Rote Kugel: tiefe blutrote Farbe





Gemüsegeschichte: Die gestreifte Rübe

In meiner Kindheit hatten wir einen Garten, in dem es auch immer Rote Beten gab, sehr zum Leidwesen meines Bruders, der diese gar nicht mochte. Eines Tages half ich meiner Mutter und schnitt eine der Knollen auf. Zu meinem großen Erstaunen war sie innen nicht etwa blutrot, wie ich erwartet hatte, sondern hatte weiße Streifen. Was war passiert? Wir stellten bald fest, dass unsere Nachbarin eine andere Sorte Randen im Garten hatte. Das neu entstandene Gemüse stammte also aus einer Kreuzung unterschiedlicher Sorten der Roten Beten.

Flavia (32)



Salat und Gemüse

Bevor die Rote Bete eine Knolle bildet, können die jungen zarten Blätter geerntet und als Salatzutat verwendet werden. Die Blattstiele von Hand abdrehen. Werden sie abgeschnitten, »blutet« die Rote Bete aus. Die sogenannten Baby-Leafs werden sogar extra gezüchtet und in der Gourmetküche in Blattsalatmischungen verwendet. Die älteren Blätter können gehackt und gekocht und dann wie Spinat oder Mangold zubereitet werden.

Der Mangold ist mit der Roten Bete verwandt. Mit seinen farbenprächtigen Blättern ist er eine Dekoration in jedem Garten und auf jedem Teller.

Wiedergeburt

Nach der Ernte können manche Pflanzen noch weiter wachsen. Wie geht das? Sind die Leitbahnen für den Transport von Nährstoffen aus der Wurzel noch intakt, können wieder neue Blätter austreiben. Beim Schnittlauch beispielsweise nutzen wir diese Fähigkeit regelmäßig; er wird für die Verwendung in der Küche immer wieder abgeschnitten und wächst einfach nach.

Nimm eine geerntete Rote-Bete-Knolle. Schneide unterhalb des Blattansatzes ein fingerbreites Stück ab. Lege dieses Stück in einen Teller mit etwas Wasser. Fülle regelmäßig Wasser nach und beobachte, was passiert. Nach ein paar Tagen sind da, wo das alte Grün abgeschnitten wurde, erste feine, neue Blätter zu entdecken. Diese kleinen Blätter können als Baby-Leafs im Salat gegessen werden. Die Nährstoffe in den kleinen Wurzelstückchen, die sich gebildet haben, genügen, um neue Blätter hervorzubringen.

Nach etwa zwei Wochen sind die Nährstoffe verbraucht, und die Pflanze beginnt zu welken.

Anderes junges Gemüse

Das nebenstehende Experiment kann man auch mit anderem Gemüse machen. Von einer geernteten Karotte (oder einem Radieschen) wird der oberste Teil großzügig abgeschnitten. Diese Kappe legst du in einen Teller mit wenig Wasser. Nach ein paar Tagen bilden sich feine Wurzeln unten an der Kappe und etwas später erste kleine Blätter. Werden die Kappen wieder in die Erde gesetzt, wachsen sie manchmal dank ihrer seitlichen Wurzeln sogar weiter.

Eine Fenchelknolle wird geerntet. Die Wurzel und ein kleiner Rest des Gemüses bleibt in der Erde. Nach einigen Tagen wachsen aus dem Fenchelstrunk seitlich kleine Fenchel heran.



Ursprung

Die Rote Bete gibt es schon sehr lange, sie ist seit rund fünftausend Jahren bekannt. Vermutlich hat sie ihren Ursprung im Mittelmeerraum, in Nordafrika. Im Verlauf der Jahrhunderte hat sie sich über ganz Europa verbreitet. Der botanische Name *Beta* deutet auf das lateinische Wort Rübe hin. Die Rote Bete wird häufig auch heute noch Rote Rübe genannt. Sie hat je nach Region noch andere Namen wie Rande, Rahner, Salatrübe oder Runkelrübe. Ursprungspflanze ist vermutlich die Wilde Rübe (*Beta vulgaris* subsp. *maritima*), auch See-Mangold genannt. Daraus hat der Mensch im Laufe der Zeit verschiedene Nutzpflanzen entwickelt: Zuckerrübe, Rote Bete, Futterrübe, Schnittmangold, Stielmangold.





Die Rote Knolle

Blutrot

Aufgrund der festen schwarzen Schale, die die Knolle umgibt, ist die Rote Bete ein unauffälliges, wenig ansehnliches Gemüse – vermeintlich. Sehr auffällig ist jedoch ihr saftiges, blutrotes Fruchtfleisch. Die Rote Bete kann etwas, was kaum ein anderes Gemüse kann: Sie färbt rot und zwar intensiv rot. Hältst du die geschälte Knolle in der Hand, werden auch deine Finger ganz rot.

Dieser Naturfarbstoff – das Betanin, das für die rote Farbe verantwortlich ist – macht die Rote Bete zur Färbepflanze für Textilien oder Lebensmittel. Heutzutage wird die Rote Bete in der Lebensmittelindustrie beispielsweise zum Rotfärben von Erdbeereis oder Waldfruchtjoghurt eingesetzt.



Malfarbe

Was brauche ich?

1 frische rohe Rote Bete (Rande)
Gummihandschuhe und Schürze (denn die Farbe färbt wirklich sehr intensiv)
Messer, Schneidebrett

Wie gehe ich?

Um die rote Farbe verwenden zu können, muss man sie zuerst aus dem Gemüse gewinnen. Das geht so:

- Schäle die rohe Rote Bete und schneide sie klein.
- Gib die klein geschnittenen Stücke in einen Topf mit etwas Wasser und lasse sie etwa ½ Stunde leicht kochen; das ergibt eine intensive Farbe.



- Nimm die Rote-Bete-Stückchen aus dem Topf; du kannst sie würzen und essen.
- Lass nun die rote Flüssigkeit so lange einköcheln, bis sie dickflüssig geworden ist. Die Farbe wird noch intensiver.
- Lass die Farbe abkühlen.
- Den roten Farbsud kannst du nun wie Aquarellfarbe zum Malen verwenden. Streust du etwas grobes Salz auf die nasse Farbe auf dem Papier, gibt es interessante Effekte. Der Farbsud kann auch als Farbe in Knetmasse, für Kreide oder Fingerfarbe verwendet werden.

Fleckenentferner

Sollte einmal etwas danebengegangen sein, entferne den Fleck sofort so gut wie möglich mit (Mineral-)Wasser oder Zitronensaft. Danach das Kleidungsstück wie gewohnt in der Maschine waschen.

Die Rote Bete hat einen milden, aromatischen Geschmack.



Farbpalette

Für eine größere Farbpalette können auch andere Gemüse verwendet werden.

Andere Gemüsesorten, die sich als Färbepflanzen eignen:

- Spinat: grün
- Karotten: gelbgrün
- Zwiebelschalen: beige bis rotbraun (siehe auch Kapitel »Zwiebel«, Seite 202f.)
- Blaukraut: blau-rot

Beeren, Blätter, Blüten, Rinden, Wurzeln, Kaffee oder Tee können ebenfalls zur Farbgewinnung verwendet werden.



Bodenschätze

Die Rote Bete war als Heilpflanze und Gemüse bereits in der Antike bekannt. Bei den alten Griechen stand sie hoch im Kurs. So wurde sie dem Gott Apollo auf einem silbernen Teller präsentiert. Bei uns hat die Rote Bete aber lange Zeit ein Schattendasein geführt und galt als Arme-Leute-Kost.

Die Rote Bete ist reich an Vitaminen, anderen wichtigen Inhaltsstoffen wie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Folsäure und



einigem mehr. Besonders gesundheitsfördernd ist auch der rote Farbstoff Betanin, der das Immunsystem stärkt und gerade in den kalten Wintermonaten gut gegen Erkältungen und Infektionskrankheiten hilft. Die Inhaltsstoffe wirken blutreinigend und regen den Stoffwechsel an. Bereits im Mittelalter galt die Rote Bete wegen ihrer roten Farbe als gut fürs Blut. Dies wurde mittlerweile wissenschaftlich belegt. Heutzutage wird der Saft der Roten Bete sogar im Leistungssport eingesetzt; sie bewirkt eine höhere Sauerstoffsättigung im Blut, was zu einer Leistungssteigerung führt. Die Rote Bete hat einen hohen Nitratgehalt und kann deshalb auch gegen Bluthochdruck eingesetzt werden.

Die Rote Bete hat einen milden, würzigen Geschmack. In der Winterzeit wird sie häufig als Salat verwendet. Zubereitungsmöglichkeiten

gibt es aber viele mehr. Sie kann als Saft oder als Rohkost gegessen werden, aber auch gekocht, gedämpft oder im Ofen gebacken werden. Die topfite Knolle gehört auf jeden Speiseplan und bringt mit ihrer intensiven Färbung einen heiteren Farbtupfer auf den Teller.

Rotes Menü

Seitdem es sich herumgesprochen hat, wie viele gesundheitsfördernde Substanzen die Rote Bete enthält, taucht sie wieder öfter sogar auf dem Menüplan in gehobenen Restaurants auf. Stell dir vor, du bist eine Gastronomin; preise dein Rote-Bete-Menü auf einer Speisekarte an – natürlich in einer schönen Schrift und fantasievoll gestaltet.



Gourmetmenü
von Dario (17),
Kochlehrling.

Farbige Gemüsechips

Für die bekannten Kartoffelchips gibt es eine Alternative – Gemüsechips.

Was brauche ich?

Auswahl verschiedener Gemüse: 1 rohe Rote Bete, 3 mittelgroße Kartoffeln, 1 Pastinake, 1 Zucchini, 3 Karotten, Salz, etwas Öl



Wie gehe ich?

- Zuerst wird das Gemüse gesäubert und, wenn es kein Biogemüse ist, geschält. Rote Bete wird immer geschält. (Die gekochten Roten Beten eignen sich übrigens nicht für Gemüsechips, da diese zu viel Feuchtigkeit enthalten.)
- Schneide (am einfachsten mit einem Gemüsehobel) das Gemüse in dünne Ringe oder Streifen. Je dünner das Gemüse, desto knuspriger werden die Chips.
- Gib das Gemüse in eine Schüssel und salze es; damit wird ihm Feuchtigkeit entzogen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen. Damit die Gemüsechips anschließend nicht zu salzig sind, das Gemüse danach in einem Sieb wieder gut abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.



- Damit die Gemüsechips beim Backen nicht austrocknen, gibst du etwas Olivenöl zu dem Gemüse und vermischst alles gut.
- Verteile die rohen Gemüsechips auf einem Backblech und backe sie bei 180 Grad Umluft (oder in der Fritteuse), bis sie knusprig goldbraun sind.

Gemüsechips, die nicht sofort geknabbert werden, gibst du nach dem Abkühlen in eine Dose; so werden sie nicht weich und bleiben frisch und knusprig.

Chips aus der Glut – meine Lieblingsvariante

Die rohen dünnen Gemüsechips auf einem flachen eingölten Stein, der in der Feuersglut erhitzt wurde, unter gelegentlichem Wenden rösten. Zugegeben, es braucht viel Geduld,

aber sie schmecken noch viel besser als drinnen zubereitete.



Rote Bete – einfach zubereitet

Köstliche Knolle

Lege die Rote Bete ungeschält – sonst blutet sie aus – in kochendes Salzwasser und lass sie zugedeckt je nach Größe 30–45 Minuten köcheln. Wenn die Knolle weich ist, lässt sich die Haut wie bei gekochten Kartoffeln abziehen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian würzen.

Kartoffeln in Rot

Würfle die Rote Bete und koche sie zusammen mit Kartoffeln. Da die Kartoffeln dadurch rot werden, kannst du nicht eingeweihte Gäste ganz besonders verblüffen.



Rote-Bete-Nudeln

Was brauche ich?

500 g Rote Bete
1 Zwiebel
etwas Öl
250 ml Gemüsebrühe
400 g Nudeln

Wie gehe ich vor?

Wasche, schäle und rasple die Rote Bete. Die Zwiebel fein würfeln. Erhitze etwas Öl in einem Topf und brate die Zwiebel darin kurz an. Gib die Rote Bete dazu und gare sie zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten. Mit der warmen, gut gewürzten Gemüsebrühe ablöschen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und abtropfen lassen. Mit dem gegarten Rote-Bete-Gemüse mischen.

Kinder lieben (fast) alles,
was farbig ist.



Borschtsch

Der russische Borschtsch ist ein traditionelles Rezept, das in Osteuropa sehr verbreitet ist. Die rote Suppe mit Roter Bete und einigem anderen Gemüse (Lauch, Karotten, Kohl, Kartoffeln und Zwiebel) wird lange bei niedriger Temperatur gegart, damit sich der Geschmack der einzelnen Zutaten gut entfalten kann.



Rosenküchlein

Küchlein der ungewöhnlichen Art, die aber dem bekannten Karottenkuchen in nichts nachstehen.

Was brauche ich?

- 100 g Rote Bete (Rande)
- 300 g Karotten
- 250 g Rohrohrzucker
- 6 Eier
- 200 g gemahlene Haselnüsse (oder Mandeln)
- 200 g Dinkelmehl
- 50 g Speisestärke
- etwas Salz
- 1 Zitrone

Wie gehe ich vor?

Wasche die Rote Bete und die Karotten und rasple sie fein.

Trenne die Eier und gib Zucker und die Eigelbe in eine Schüssel. Füge Rote Bete und Karotten hinzu und verrühre alles. Füge Nüsse, Mehl, Speisestärke, Salz sowie Zitronensaft und -schale hinzu.

Schlage das Eiweiß steif und hebe es vorsichtig unter den Teig.





Rosenküchlein im Wald gebacken.

Nun wird der Teig auf gefettete Förmchen verteilt.

Fülle auf den Boden eines Feuertopfs etwas Sand. Stelle die Förmchen hinein, lege den Deckel umgekehrt auf den Topf und stelle den Topf auf die Glut. Damit das Gebäck auch Oberhitze erhält, füllst du den Deckel ebenfalls mit Glut. In ungefähr ½ Stunde sind die Rosenküchlein fertig gebacken – guten Appetit!

Sachstichwortverzeichnis

- Alte Gemüsesorten 20, 173
Aperitif-Karöttchen 102
Arten und Sorten, Unterscheidung 11
Augen-, Sau-, Brechbohnen 77
Befruchtung 45
Beobachtung im Jahreslauf 43
Bestäubung 45
Biodiversität 19
Bionik 200
Blaues Wunder (Kartoffelpüree) 118
Bohne, Redewendungen 64
Bohnen, Forschungsstation 70
Bohnenkuchen 65
Bohnen-Master-Mind 87
Bohnenmeisterschaft 71
Bohnen-Sammelsurium 86
Bohnenschlange 87
Bohnenschoten 82
Bohnensorten 69
Bohnen-Tipi 75
Borschtsch 164
Botanische Definitionen 18
Brennnesseljauche 40
Brieffreundschaft 100
Bruschetta 190
Daumenkino (Flip Book) 44
Eintopf (Cowboy-Bohnen) 67
Eisheilige 38
Erdbeerspinat 173
Erde, Sorten 33
Erdofen-Gemüse 210
Erhaltungszüchtung 29
Erntefest (Menü) 205
Ernten 205
Essbare Blüten 173
Farben aus Gemüse 161
Fenchel 23
Fladenbrot mit Zwiebel-samen 199
Foodwaste 207
Foto-Pirsch 41
Frühlingsgemüse 196
Gartenbohne 66
Gefäße 34, 38ff.
Gemüse in der Kultur-geschichte 17
Gemüse kennenlernen 22
Gemüse schnitzen 107
Gemüse, Definition 17
Gemüse, Redewendungen 23
Gemüsechips 166
Gemüse Eintopf 209
Gemüse-Geschmackstest 22
Gemüse-Gesichter 209
Gemüsespieße 209
Gemüestrauß 29
Generativ 46
Genetische Vielfalt 19
Gentech-Mais 148
Gießen 35, 40
Glücksbohnen 88
Gruselfest (Halloween) 138
Guerilla Gardening 54
Handauslese 83
Handwärmer 124
Heilender Garten 59
Hustensaft 198
Hybrid 25, 26
Kameraspiel 185
Karotte als Multitalent 96
Karotte, Aufbau 106
Karotte, Herkunft 98
Karotte, Verwendung, Inhaltsstoffe 100
Karotten säen und pflegen 91
Karotten, Topfkultur 93
Karottenblüten-Eintopf 104
Karottengemüse 99
Karottenkraut 93
Karottensterne 106
Kartoffel, Herkunft 120
Kartoffel, Inhaltsstoffe 117
Kartoffel, Vermehrung 115
Kartoffelfeuer 119
Kartoffelkleister 122
Kartoffeln aus dem Sack 110ff.
Kartoffeln, gegart 119
Kartoffeln, Rezepte 117
Kartoffelsalbe 123
Kartoffelspiele 124
Kartoffelstempel 121
Kartoffelwickel 124
Keimlinge beobachten 52
Keimlinge und Sprossen 72
Keimung 50ff., 81
Knoblauchöl 196
Kürbis schnitzen 137ff.
Kürbis vom Feuer 130
Kürbis, Schale ritzen 138
Kürbisblätterschale 130
Kürbiskernöl 131
Kürbissamen, Heilkunde/ Snack 131
Kürbisse anpflanzen 132ff.
Kürbisse zum Kochen vorbereiten 128
Kürbissuppe 129
Kuriose Gemüseformen 101ff., 118
Lebensweisheiten 14
Lebenszyklen der Pflanzen 43
Mais anbauen 141
Mais im Garten 144
Mais in der Glut 152
Mais, Aufbau, Reife, Nutzung 141, 146
Mais, Topfkultur 145
Mais, Ursprung 148
Mais, Verwendung 150ff.
Maisbarttee 147
Maisblätter, als Verpackung/ Einweggeschirr 151
Maisfiguren 147
Maisgottheiten 145

Maislabyrinth 144
 Maispapier 150
 Maissalat (Yucatanalat) 152
 Mandala (Kreisbild) 117, 205
 Marktmonopole 104
 Milpa-Beet (Indianerbeet) 142ff.
 Mutterkartoffel 110
 Orakel 66
 Papiertöpfe 34
 Pastinake 96
 Pflanz- und Rezeptbuch 21
 Pflanzenflohmarkt 186
 Pflegen von Pflanzen 41
 Pflücksalat 168
 Pizza 190
 Popcorn 152
 Puffbohnen 63, 64
 Puffbohnen anbauen 63
 Radieschen 107
 Rande siehe Rote Bete
 Rekordkürbisse 139
 Resteverwertung (Gemüsestrudel) 211
 Rhythmusinstrument (Samen) 23
 Rote Bete, Inhaltsstoffe und Verwendung 161
 Rote Bete, Topfkultur 156
 Rote Bete, Ursprung 158
 Rote Malfarbe 160
 Rote-Bete-Kuchen 168
 Rote-Bete-Menü 162ff.
 Rote-Bete-Nudeln 167
 Rote-Bete-Salat/-Gemüse 161
 Saatgut-Tauschbörsen 40
 Säen mit Vorzucht 33ff.
 Säen ohne Vorzucht 38ff.
 Salat, Geschichte und Verwendung 167
 Salat, Topfkultur 167
 Samen 11ff., 33ff.
 Samen sammeln 14
 Samen unter der Lupe 12
 Samen, Bestandteile 12
 Samen, Rhythmusinstrument 23
 Samen, schlafend 48
 Samen, Verbreitung 47
 Samen, Vielfalt 13
 Samenbilder 15
 Samenbombe 54ff.
 Samen-Comics 16
 Samenfest 25, 26
 Samengeschenke 40
 Samengewinnung 24ff., 82ff., 93ff., 114, 131, 142, 155, 170, 175, 181, 198
 Samengut, Lagerung 28, 211
 Samenkeimung 50ff., 81
 Samenkeimung (Erbsen) 81
 Samenketten 88
 Samenmemory 15
 Saubohne 63
 Schnecken 171
 Schnippeldisko 207
 Schrumpelmonster 121
 Setzkasten 16
 Sinne 22
 Smoothie (Spinat) 179
 Sommersuppe 67
 Sonderlinge, Gemüseformen 101ff., 118
 Sortenvermischung (Kürbisse) 132
 Sortenvielfalt 69, 116, 127, 128, 141, 148, 156, 167, 177, 178, 193
 Spinat 175
 Spinatreis 179
 Steckzwiebel 193
 Stelzen (Mais) 144
 Tee 22
 Theaterblut (Tomate) 188
 Tischset 16
 Tomate, Herkunft 181
 Tomate, pflegen und ernten 183ff.
 Tomate, säen und setzen 182
 Tomate, Wirkstoffe und Verwendung 187
 Tomaten gegen Mücken 186
 Tomaten getrocknet 190
 Tomaten, roh 189
 Tomaten-Degustation 182
 Tomaten-Geschichten 180, 188
 Tomatenketchup 187
 Tomaten-Rekorde 186
 Tomoffel 114
 Tortilla 152
 Urban Gardening 59
 Valentinstag 186
 Vegetativ 46
 Vielfalts-Picknick 105
 Vogelscheuchen 147
 Vorkeimung (Kartoffel) 109
 Vorräte (Lagerung) 191
 Weiterwuchs nach Ernte 158
 Werbeslogans 102
 Wilde Küche 21
 Wilde Möhre 96
 Wilde Möhre, Suppe 97
 Zauberwürfel 209
 Zauberzwiebeln 205
 Zucchini 130
 Zwiebel schneiden ohne Tränen 201
 Zwiebel, Herkunft 193
 Zwiebeln als Färbemittel 202
 Zwiebeln bei Wespenstichen 197
 Zwiebelprinzip 200
 Zwiebelschalen 200
 Zwiebel-Verwandtschaft 195
 Zwiebelwickel 197
 Zwiebelzöpfe flechten 194