

Wurzel- und Blattgemüse

KOHL, m. brassica, wort und sache von den Römern entnommen, wie die gemüse fast alle, von lat. caulis und colis m., kohlstengel, kohl, eig. stengel überhaupt.



Teltower Rübchen

– eine kleine rübig Delikatesse –

Die Region gab ihr ihren Namen. Längst sind die weißen Rübchen aus dem südlichen Brandenburg unter Feinschmeckern bekannt und ein Förderverein hat sich der Verschollenen angenommen. Als Herbstkultur können die Teltower Rübchen Anfang bis Mitte August gesät und schon wenige Wochen später ab Oktober geerntet werden. Traditionell kamen sie in

der Fruchtfolge nach dem Getreide und tragen daher auch den Namen „Stoppelrüben“. Würzig zart sind die Guten und sie haben, für Wurzelgemüse typisch, einen leicht süßlichen Geschmack. Worauf natürlich der Boden in dem sie gedeihen einen großen Einfluss hat. Auch die berühmten Dichter liebten den Teltower Gaumenschmaus. So ließ Johann Wolfgang von Goethe sich jedes Jahr sein Rübchenpaket schicken und auch Theodor Fontane lobpreiste die kleinen, leckeren Weißen.

RÜBE, RÜBCHEN, *Beta vulgaris*, *Brassica rapa*

Wiener Lange Schwarze
Beta vulgaris

Rote Bete; sehr lange, tief wurzelnde Rübenform, großblättrig wie Futterrübe; zuckersüß und tiefrot; lagerfähige Winterrübe, Anbau wie 'Erfurter', bei großem Reihen- und Pflanzenabstand!; besonders trockenheitsverträglich

Teltower Rübchen
Brassica rapa L. *rapifera*
subvar. *minima teltoviensis*

6-8 cm groß; längliche Speiserübe mit würzig zartem, leicht süßlichem Geschmack; Aussaat August, Ernte Oktober

RETTICH, RADIESCHEN, *Raphanus sativus*

Eiszapfen
Feuerkugel
Kohlschwarzer Platttrunder
Langer Weißer
Rosa Ostergruß
Schwarzer Winterrettich

Radieschen; weiß, zapfenförmig
Radieschen; rot, rund
Rettich
Rettich; weiß
roter, halblanger Rettich
Rettich; Fleisch fest und weiß

WURZELGEMÜSE

Staudensellerie
Apium graveolens

kein Wurzel-, sondern ein Stängelgemüse; bis 70 cm hoch; Verwendung der fleischigen Stiele

BLATTGEMÜSE

Altmärker Braunkohl
Brassica oleracea

bis zu 2 m hohe Form des Grünkohls; in zwei Varianten, grün oder violett erhältlich

Gartensauerampfer
Rumex rugosus

Landsorte aus Tadschikistan

Sauerampfer
Rumex acetosa

Wildgemüse; kann im Garten kultiviert werden; nur gekocht verzehren, lässt sich gut in Suppen verarbeiten; Achtung: oxalsäurehaltig

Schildampfer
Rumex scutatus

Blätter mild, mit zitronig-saurem Aroma; sommerlichen Salaten verleiht er einen frischen, leichten, säuerlichen Geschmack

Reismelde, Reisspinat
Chenopodium quinoa

junge Triebe und Blätter können wie Spinat und die hellen Samen wie Getreide zu glutenfreiem Mehl, Brei und Aufläufen zubereitet werden

Riesenspinatbaum
Chenopodium gigantea

bis zu 3 m hohes Gänsefußgewächs; wie Gartenmelde als Blattgemüse (junge Blätter) zu verwenden; junge Triebe und Blätter leuchtend rosa überlaufen, Farbe kann als Schminke abgerieben werden; aus Nepal, Indien; Körner und Salat, Gemüsenutzung

Kräuter für Küche und Wohlbefinden



Anisypoppy
Agastache scropulariaefolia

Blätter haben anisartigen Geschmack

Ysop, blaue Blüte
Hyssopus officinalis

blau blühender Halbstrauch; antike Heilpflanze, kann auch als Küchengewürz eingesetzt werden oder als Zierpflanze, z.B. als Beetumrandung – nur Abholung als Pflanze in Greiffenberg

Ysop, rosa Blüte
Hyssopus officinalis

rosa blühende Variante; dunkelgrünes, mittelkrauses Blatt; sonst wie vorhergehende Pflanze – nur Abholung als Pflanze in Greiffenberg

Barbenkraut
Barbarea vulgaris

kräftig dunkelgrüne Pflanze mit dottergelben Blüten, angenehm kresseartig säuerlich schmeckende Blätter, auch wild vorkommend, Vitamin-C-reich, braucht eher feuchte Böden

Gartenringelblume
Calendula officinalis

altbekannte Heilpflanze sowie klassische Bauerngartenpflanze, in gelb-orangen Farbtönen

Johanniskraut
Hypericum perforatum

altbewährte Heilpflanze; mit ihren gelben Blütensträußen auch eine schöne Gartenzierde

Lavendel
Lavendula angustifolia

alte, sehr bekannte Nutz- und Heilpflanze; blau blühend

Mexikanisches Teekraut, Jesuitentee
Chenopodium ambrosoides

stark aromatisches Kraut, in der Texmex-Küche als „Epazote“ im Handel, kann auch zum Ausräuchern gegen Mücken verwendet werden, kann giftig wirken; Topfvorkultur, erst nach dem Mai ins Freie bringen, als Tee- und Suppenkraut kultiviert

Mooskrause Petersilie
Petroselinum crispum

bekannte Petersiliensorte mit krausem Blatt

Mutterkraut
Tanacetum parthenium

aromatisch duftende, im Frühsommer weiß-gelb blühende alte Gartenstaude, im Biedermeier sehr beliebt gewesen, schon in der Antike als Heilpflanze eingesetzt

Pimpinelle
Sanguisorba minor

bewährtes Küchenkraut, die jungen Blätter sind frisch zu verwenden

Salbei, rosa blühend
Salvia officinalis

aromatisches Küchengewürz, bereits im Altertum als Heilpflanze genutzt, gute Bienenpflanze

Zitronenbasilikum
Ocimum basilicum

Basilikum mit zartem Zitronenaroma