

Alten Gemüsesorten neu entdecken!

Sie werden sich fragen, alte Gemüsesorten - was soll das, wir haben doch Gemüsearten, die auf dem neuesten Stand der Züchtungen sind. Das stimmt und ist richtig, die Züchtungen sind auf dem neuesten Stand für eine industrielle Landwirtschaft aber nicht für den Klein- und Hausgärtner. Baumärkte und Gartengroßmärkte bieten eine Fülle von Pflanzen und Saatgut an, doch was erhalten wir wirklich? Ich bezeichne diese als leblose Pflanzen, so gut wie alle Inhalts-, Abwehr- und Geschmacksstoffe wurden herausgezüchtet, die Pflanzen können dadurch ihre Abwehrkräfte gegen Schädlinge, Krankheiten und Umwelteinflüsse nicht mehr entwickeln. 75 bis 80 % der herkömmlichen Sorten sind verschwunden oder ausgerottet. Alte Gemüsesorten sind im Anbau nicht aufwendiger als die heutigen Sorten mit dem Unterschied, dass alle Inhaltstoffe noch enthalten sind und sie resistenter gegen Pilzbefall, Schädlinge und Umwelteinflüsse sind. Verschwunden sind die alten Sorten wegen ihres geringen Ertrags. Der Ertrag wird heute höher eingeschätzt als die Inhaltsstoffe und der Geschmack. Massenerträge und Geldgier lassen alles vergessen was für die Umwelt und den Menschen gesund ist.

Beispiel: Ich habe eine alte Sorte Grünkohl Ostfriesische Palme und einen Grünkohl von einem Gartengroßmarkt angebaut. Die Ostfriesische Palme ist im Wachstum etwas kleiner geraten aber es gab nur einen sehr geringen Befall pro Blatt, 3-5 der weißen Kohlfiegen habe ich feststellen können, die sich auch nicht weiter vermehrten. Der Grünkohl aus dem Gartengroßmarkt, der nur 5 Meter entfernt seinen Standort hatte, war voll mit der weißen Kohlflye besiedelt und am Ende nicht mehr für den Verzehr zu gebrauchen, es sei denn man hätte eine chemische Keule verabreicht. Bei der alten Sorte hatte ich ohne Chemie oder sonstigen Spritzungen eine volle Ernte. Dies ist nur ein Beispiel von Vielen.

Wenn wir uns die vergessenen Gemüsesorten wie Teltower- Mai- oder Steckrüben, zu Gute machen, wie es schon Max Rumpold im Jahr 1581 schrieb „Ruben sind gut für die Speiß und Arznei“ so können wir vielen Krankheiten vorbeugen.

Topinambur. Die Volksmedizin kennt die Knolle als „*Geschenk des Himmels*“. Diesen Ruf hat sie nicht zuletzt wegen der schon erwähnten guten Verträglichkeit des Inulins für Diabetiker. Topinambur soll bestimmte Beschwerden von Leber, Galle und Magen lindern. Vor allem aber soll er ein wirksamer Appetitzügler ohne Nebenwirkungen sein. (Inulin bitte nicht mit Insulin, dem Hormonen der Bauchspeicheldrüse verwechseln!)

Buchweizen. Medizinisch gesehen ist der Baumspinat eine Turbo-Pflanze! Er verfügt über zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, die im Rhizom enthalten sind. Diese wirken immunstärkend, tumorhemmend, antirheumatisch, entzündungshemmend und Ödem ausschwemmend. Hervorzuheben wäre in besonderem der Inhaltsstoff Rutin. Rutin wird von vielen Pflanzen als Farbstoff zum Schutz gegen UV-Strahlung gebildet. Beim Menschen werden freie Radikale im Blut gebunden und die Zusammenballung von Blutplättchen gehemmt. Rutin kräftigt die Blutgefäße, senkt eine krankhaft erhöhte Durchlässigkeit der Kapillarwände und schränkt die Kapillarbrüchigkeit ein, so dass kein Blutplasma aus den Kapillaren entweichen kann. Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe, besonders in den Beinen, werden dadurch verhindert. Der Wirkstoff Rutin findet bei der Behandlung von Krampfadern Verwendung. In der chinesischen Medizin werden die Wurzeln zur Behandlung von Lungenkrebs, zur Förderung der Verdauung und zur Stärkung der Milz verwendet. Wenn wir Pastinake, Zucker- und Haferwurzel, ja sogar die Nachtkerze oder gar die alten Salatsorten wie Grüner Stern, Kasseler Strünkchen, Chinesisch Keule, Portulak u. v. m. betrachten und studieren, dann müssten wir uns doch fragen, wie viele an Diabetes oder Bluthochdruck erkrankte Menschen könnten sich ohne Bedenken mit den Gemüsesorten endlich mal wieder so richtig satt essen. Der Blutzuckerspiegel oder Blutdruck könnte sich wieder regulieren und als Vorbeugung wäre dies immer noch besser als Medikamente. Was schreibt Rumpold weiter, „erkenne da deine Natur, so erkennst du was gegen dich ist,

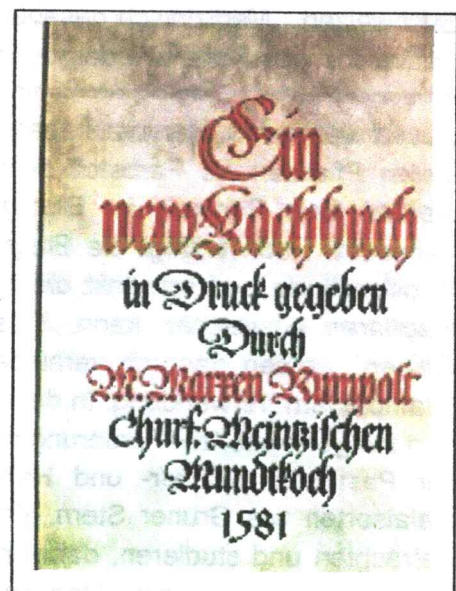
danach bereite dein Essen“ weiter „dass es besser sei, die Medizin von der Küche als vom Arzt zu beziehen.“(Max Rumpold schrieb 1581 das erste Lehrbuch für Köche) Warum sollte sich etwas daran geändert haben. Haben sie schon einmal Wurzeln der Nachtkerze gegessen? Wenn nicht werden sie schnell diese Pflanze in Ihren Garten ansiedeln, denn nachdem ich diese gegessen hatte, hielt sie sofort Einzug in unseren Garten. In jedem Buch das ich bis jetzt gelesen habe, wird die Wurzel der Nachtkerze als eine kraftspendende Pflanze wie nachfolgend beschrieben: „**In der Wurzel der Nachtkerze soll mehr Kraft stecken als in 2 Zentner Ochsenfleisch**“ Nun ich habe noch keine 2 Zentner Ochsenfleisch in einer Mahlzeit zu mir genommen, zum anderen bekommt man heutzutage kein Ochsenfleisch mehr. Ochsen waren ja ausgewachsene Arbeitstiere und ihr Fleisch wurde in den früheren Jahren als sehr kraftvoll bewertet, da sie immer das Beste Futter erhielten. Was die Nachtkerze noch auszeichnet ist, sie können die Pflanze von der Wurzel bis zur Blüte verzehren. Vom Samen wird das bekannte Nachtkerzen-Öl hergestellt, was im häuslichen Verfahren nicht herzustellen ist.

Nehmen wir doch noch den „Guten Heinrich“ eine Pflanze die bereits fast ausgerottet ist in der freien Natur, aber in unseren Gärten könnte er wieder eine Heimat finden und für uns eine ausgezeichnete Nahrung sein. Wer den Urgeschmack des Guten Heinrich nicht kennt, sollte ihn einmal versuchen, erst dann wird er erfahren wie unser Spinat einmal geschmeckt hat, für mich war es ein unvergessliches Geschmackserlebnis aus meiner Kindheit. Außer den Inhaltsstoffen der alten Gemüsesorten, habe ich noch den vollen Geschmack der Pflanzen, den die meisten Menschen nicht mehr kennen. Die Lebensmittelindustrie, Großküchen u. s. w. benötigen dafür Zusatzstoffe, deren Wirkung auf die Menschen noch nicht erforscht ist. Viele Beispiele könnte ich noch darlegen wie man sich bewusst mit vollem Aroma und ohne schlechtes Gewissen gegenüber der Natur und Umwelt ernähren kann. Mit wenigen Worten „nehmen sie die alten Gemüsesorten.“ All diese Pflanzen sollten in unseren Gärten einen Ehrenplatz erhalten. Die meisten meiner Erkenntnisse stammen aus Büchern wie von Max Rumpold, Jakobus-Teodorus Tabernaemantus 1731, Bilz Band 1&2 sowie aus eigenen Erfahrungen beim Anbau und Verzehr der alten Pflanzen. Des Weiteren aus alten Kochbüchern bis ins 20. Jahrhundert, hier fand ich auch den Giersch der in manchen Königshäusern als Delikatesse galt.

Die Natur ist die erste Apotheke und dann erst der Arzt, wir Menschen kommen aber erst an zweiter Stelle und müssen uns die Natur zu Nutze machen wenn wir gesund und lange leben wollen. (Aus, mein vollkommen Kräuterbuch von Tabernaemantus 1731)



Anita Hippler mit einer Pastinake aus unserem Garten.



Autor: Peter Hippler Jahrgang 1944 Agrartechniker für Getreide-Rüben- Leguminosen - Saaten
Mitglied im Naturheilverein Göppingen.