

Haferwurzel



Seit der Antike wird die Haferwurzel in Europa angebaut. Ihre 15–30 cm langen und 2–4 cm dicken essbaren Wurzeln sind bei uns im Handel jedoch kaum zu finden. Da ihre Wurzeln innen weiß sind und sie der Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*) ähnlich sieht, wird die Haferwurzel auch Weißwurzel genannt. Das robuste Wurzelgemüse ist vor allem in Belgien, Frankreich und England beliebt. Dort wird sie auch als „vegetarische Auster“ bezeichnet, was auf ihren nussig-herben Geschmack hindeutet, der an Artischocken und Austern erinnert. Eine Spezialität sind gebleichte Triebe: Dazu schneiden Sie die Blätter im Winter ab und häufeln 10–15 cm Erde über die Wurzeln. Im Frühling können Sie die gebleichten Neuaustriebe ernten.

Haferwurzeln sind kaum krankheitsanfällig und lassen sich leicht anbauen. Der Korbblütler blüht im zweiten Jahr violett und bildet Samenstände, die denen des Löwenzahns ähneln.

Lage: sonnig bis halbschattig

Boden: nährstoffreich, locker, tiefgründig, neutral bis leicht alkalisch

Aussaat: Direktsaat von Mitte März bis Mai, Saattiefe 2 cm

Abstand: Reihe 20–30 cm, Pflanze 4–8 cm

Düngerbedarf: Kompost einarbeiten, keinesfalls mit frischem Mist düngen, Mittelzehrer

Pflege: Boden regelmäßig lockern, mit Stroh/Rasenschnitt mulchen, in Trockenperioden ausreichend gießen

Ernte: Wurzeln ab Oktober mit der Grabegabel ernten. Der Geschmack wird nach den ersten Frösten süßer. Die Pflanze können Sie bis zur Blüte im April des Folgejahres ernten, danach werden die Wurzeln holzig. Zum Überwintern empfiehlt sich eine leichte Strohabdeckung.

Genuss: Gebürstet/gewaschen in Längsstreifen geschnitten

dünsten, in Salzwasser garen oder anbraten. Haferwurzeln eignen sich gut für Püree und Suppen oder als Beilage zu Fischgerichten. Die jungen Blätter und Stängel von überwinternten Pflanzen können roh als Salat gegessen oder wie Spargel zubereitet werden. Beim Schälen sondern die Wurzeln einen Milchsaft ab und werden braun, deshalb die Wurzeln lieber abbürsten und erst nach dem Kochen schälen oder kurz in Zitronenwasser legen.

Tipp: Haferwurzeln wachsen langsam, als Zwischensaft eignen sich Radieschen, Gartenkresse oder kleine Salate.

SORTEN

Saatgut ist meist nur unter „Haferwurzel“ im Handel erhältlich. Eine lieferbare Sorte heißt ‘Sandwich Island’.

Haferwurzel-„Tagliatelle“

Zutaten (4 Portionen):

- 500 g Haferwurzeln
- Zitronensaft
- Eiswürfel
- Nudelsoße nach Belieben

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Haferwurzeln unter kaltem Wasser waschen/abbürsten und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden

- Streifen sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser, Eiswürfeln und Zitronensaft legen, 30 Minuten ruhen lassen
- Wurzelstreifen abseihen und zur erhitzten Nudelsoße geben, etwa 1 Minute mitkochen, ggf. abschmecken



Wirsing



Der Wirsing, auch Welsch-Kohl genannt, ist im Anbau und in der Verwertung dem Weißkohl ähnlich. Je nach Sorte wird in frühen, mittleren und späten Anbau unterschieden und er entsprechend Früh-, Sommer- sowie Herbst-/Winterwirsing genannt. Früh- und Sommerwirsing haben hellgrüne Blätter und einen milden Geschmack, Herbst- und Wintersorten haben dunkelgrüne, feste Blätter und schmecken würziger. Eine Besonderheit ist die Sorte ‘Violaceo di Verona’: Erste kalte Herbstnächte färben die Blätter außen violett, innen bleiben sie zartgrün.

Der Vitamin-C-haltige Kohl stammt vermutlich aus Italien und wird seit dem Mittelalter in Deutschland angebaut.

Wie andere Kohlarten sollten Sie Wirsing zum Schutz vor Krankheiten nur alle drei bis vier Jahre auf demselben Beet anbauen und nicht zusammen mit anderen Kreuzblüttern.

Wenn Sie bereits im Sommer einzelne Wirsingblätter ernten und den Strunk stehen lassen, können Sie sich im Herbst auf eine zweite Ernte freuen. Denn nach kurzer Zeit bilden sich in den Blattachseln neue Sprossen und daraus bis zum Herbst Miniköpfchen.

Lage: sonnig

Boden: nahrhaft, humos, gut belüftet, lehmige Böden sind gut geeignet

Aussaat: Vorkultur Ende Februar bis Ende Mai, Direktsaat im Freiland von April bis August, Saattiefe 0,5–1 cm

Abstand: Frühwirsing: Reihe 40 cm, Pflanze 40 cm, Herbst- und Winterwirsing: 50 x 50 cm

Düngerbedarf: 3–5 kg/m² Kompost vor dem Pflanzen, vor der Kopfbildung mit Brennesseljauche oder Hornmehl düngen, Starkzehrer

Pflege: ausreichend und gleichmäßig mit Wasser versorgen, regelmäßig hacken, mit Rasenschnitt mulchen, Anhäufeln vor der Kopfbildung fördert das Wurzelwachstum, Kulturschutznetze helfen gegen Kohlfliege, Erdflöhe, Kohlmotte und den Kleinen Kohlweißling.

Ernte: Wenn Sie frühe, mittelspäte und späte Sorten kombinieren, können Sie etwa von Mai bis Februar frischen Wirsing ernten.

Genuss: gekocht oder als Krautroulade, feingeschnitten zum Rohkostsalat, Suppeneinlage, als Gemüsechips

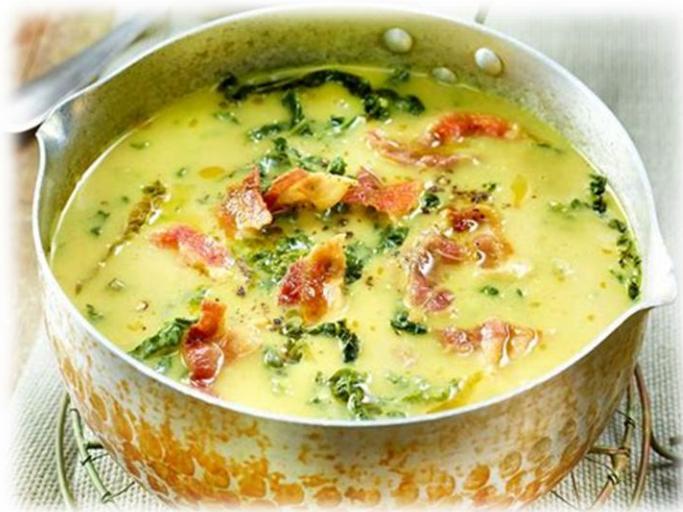
Tipp: Überwinterungssorten wie 'Advent-Wirsing' können Sie ab August aussäen und ab Mai ernten.

EMPFEHLENSWERTE SORTEN
Früh: 'Eisenkopf', 'Vorbote 3'
Mittelspät: 'Vertus 2',
'Wirosa' F1
Spät: 'Advent-Wirsing',
'Winterfürst 2'

Kartoffelsuppe mit Wirsing

Zutaten (4 Portionen):

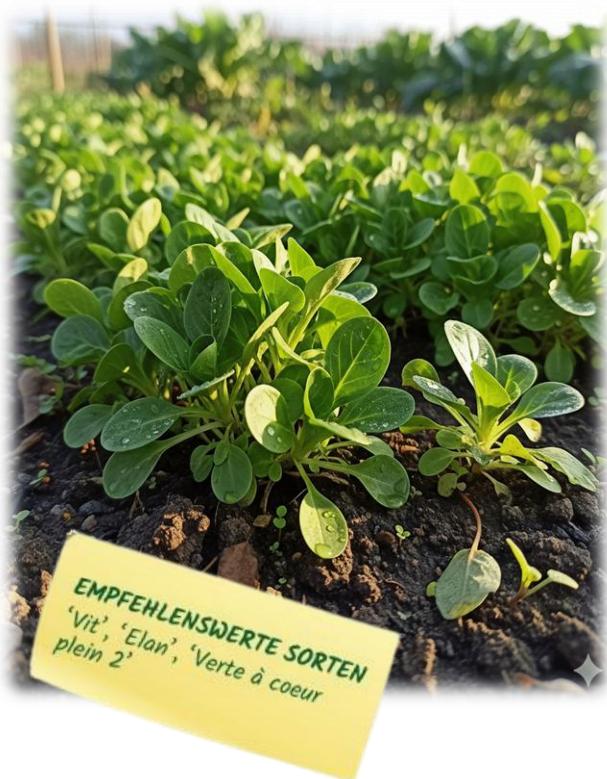
- 2 EL pflanzliches Öl
- 1 Stange Porree
- 2 große Möhren
- 1 Zwiebel
- 800 g Kartoffeln
- 1,5 l Brühe
- 600 g Wirsing
- Schnittlauch
- 3 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- Crème fraîche



Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

- Porree und Möhren waschen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und hacken.
- Öl in einem großen Topf erhitzen, Porree, Möhren und Zwiebel darin anbraten.
- Kartoffeln schälen, halbieren und den Wirsing waschen und in grobe Stücke zupfen.
- Wenn die Zwiebel glasig ist, die Brühe und die Kartoffeln in den Topf geben, 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe etwas abkühlen lassen und im Topf mit einem Stab pürieren.
- Nun den Wirsing in die Suppe geben und noch mal 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Crème fraîche und Schnittlauch garnieren.
- Je nach Geschmack Würstchen, Croutons oder Graubrot zu der Suppe servieren.

Feldsalat



Klein, robust und lecker: Wer nach dem Sommer wieder Platz im Beet hat, kann jetzt Feldsalat aussäen, um dann im gemüsearmen Winter frische Vitamine zu ernten. Der nussig schmeckende Salat aus der Familie der Baldriangewächse kann nämlich auch als Überwinterungsaussaat kultiviert werden. Die genannten Sorten sind sehr kältetolerant und widerstandsfähig gegen Mehltau. Erst seit etwa 1700 wird Feldsalat vermehrt. Weil er wild an Feldrändern wächst, wurde er lange Zeit nur gesammelt – was auch heute noch möglich ist. Eine andere, besonders für den Winteranbau geeignete Feldsalat-Art heißt Wollfrüchtiger Feldsalat (*Valerianella eriocarpa*): Die Sorte 'Kölner Palm' schosst im Frühjahr etwa zwei Wochen später als andere Sorten.

Aussaat: Direktsaat Anfang bis Mitte September, ca. 1 cm tief

Abstand: Reihe 10–30 cm, Pflanze 1 cm

Düngerbedarf: Schwachzehrer, Überwinterungssaaten können noch keinen Stickstoff mobilisieren, deshalb beim Gießen leicht mit einem organischen Flüssigdünger düngen.

Pflege: Gegen Kahlfröste mit Tannenzweigen oder doppeltem Vlies abdecken.

Ernte: November bis Mitte Januar, gefrorene Pflanzen erst nach dem Auftauen ernten.

Genuss: Feldsalat enthält viel Vitamin C und A und soll helfen, die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben.

Tipp: Auf unkrautarmen Flächen kann breitwürfig gesät werden. Am besten hält sich der Feldsalat im Kühlschrank, dazu den Salat waschen, abtrocknen und in ein feuchtes Tuch einschlagen.

Feldsalat mit Chicorée und Grapefruit

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g Feldsalat

500 g Chicorée

2 Orangen

1 Grapefruit

2 EL Olivenöl

200 g Joghurt

1 Knoblauchzehe

Saft einer Orange

3 Zweige Basilikum

Salz, Pfeffer



Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

- Feldsalat waschen und trocknen
- Chicorée in dünne Ringe schneiden und mit dem Feldsalat vermischen
- Orangen und die Grapefruit schälen und in Filets schneiden
- Für das Dressing Joghurt, Olivenöl und Orangensaft verrühren und mit dem gehackten Knoblauch, dem Basilikum und Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Idealer Wintersalat

Salate, die im Winter im Gewächshaus oder unter Folie wachsen, weisen die höchsten Nitratgehalte auf. Denn die geringe Sonneneinstrahlung im Winter bremst den Abbau von Nitrat. Gute Nachricht: Feldsalat neigt kaum zur Nitratanreicherung – und ist damit ein idealer Wintersalat.

Elefanten-Knoblauch



Wirklich beeindruckend sind die Riesenknollen des Elefanten-Knoblauchs (*Allium ampeloprasum* var. *ampeloprasum*), die bis zu 500 g auf die Waage bringen. Auch die Pflanze ist mit ihren großen, lilafarbenen Blütenkugeln auf etwa 1,5 m hohen Stielen ein echter Hingucker.

Das Laub ähnelt Porree und kann vom Frühling bis zum Sommer auch so genutzt werden. Die Riesenzehen sind milder als klassischer Knoblauch, auch die Blüten sind essbar. Zum Anbau setzen Sie die Zehen ab Ende Februar etwa 10 cm tief an einen sonnigen Gartenplatz mit durchlässigem Boden. Sobald das Laub vergilbt ist, meist im August, können Sie die Knollen ernten. Einige Zehen sollten Sie, ebenso wie die kleinen Brutzwiebeln, gleich abteilen und neu pflanzen. Die anderen können Sie frisch verwerten oder trocknen.