

Schön und gut – Gemüsepflanzen als Zierde

Eigentlich ist jede Pflanze eine Zauberpflanze, jedenfalls dann, wenn wir in ihr das Wunder der Natur, das Mysterium des Lebens, die Schönheit ihrer Erscheinung, die natürliche Perfektion erkennen. Dann kann uns jede Pflanze bezaubern, unseren Geist entzücken und unser Bewusstsein mystisch erfüllen. Und ganz besonders die Pflanzen, deren Früchte oder Knollen uns Menschen nähren und deren Schönheit in unsere Seele greift.

Ob Kartoffel, Aubergine, Tomate, Kürbis, Gurke oder Bohne. Alle waren sie anfänglich nur aparte Zierpflanzen, welche in Lustgärten zur Schau gestellt und ihrer Schönheit wegen gezogen wurden. So war bei der Wiener Weltausstellung 1873 die Tomate noch ein ausstellungswürdiger Exot. Im Laufe der Jahrhunderte entdeckte man nach und nach die kulinarischen Vorzüge dieser Pflanzen – bis irgendwann nur mehr der Nutzwert von Interesse war. Schade, denn wie schön diese Pflanzen sind übersehen wir heute gerne.

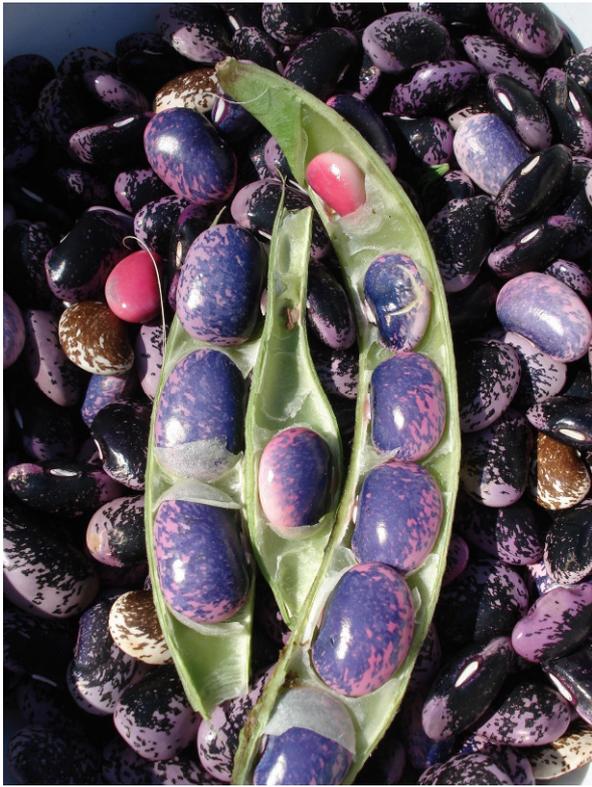


Feuer-Bohne, *Phaseolus coccineus*

Feuer-Bohnen gehören wie rund 15.000 andere Pflanzenarten zu den Schmetterlingsblütlern, welche nach den Süßgräsern die wirtschaftlich wichtigste Pflanzenfamilie der Erde darstellen. 1635 ist sie durch den holländischen Admiral HAINS nach Europa gekommen und 1654 kannte man in Königsberg bereits drei Zierformen.

Bei dieser Pflanze ist wohl alles hübsch, von der feuerroten Blüte bis zur rosa-braun gesprenkelten Bohne, welche einem Käfer ähnelt und daher auch den Namen Käfer-Bohne trägt. Sie sieht aber nicht nur hübsch aus und schmeckt vorzüglich, sie ist auch ausgesprochen gesund. Mit etwa 15,2g Ballaststoffen auf 100g Bohnen deckt sie bereits mehr als die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge für einen Erwachsenen. Ballaststoffe regulieren die Verdauung, helfen bei Zuckerkrankheit und bei Übergewicht. Weiters enthalten Bohnen Eisen und Folsäure, welche zur Konzentrationsförderung und zur Herzstärkung beitragen. Dem nicht genug, tragen das vorhandene Niacin und die Pantothensäure zu einem besseren Hautbild bei. Und das alles nicht etwa in einer weißen, geschmacklosen Tablette, sondern alles aus dem Garten von Mutter Natur.

Auch für den Gartenboden stellen sie eine Bereicherung dar. Ihr tief reichendes Wurzelwerk lockert den Boden und reichert ihn dank der Knöllchenbakterien mit Nährstoffen an. Nach der Ernte sollte die Wurzel der Pflanze daher im Boden bleiben, weil ein Teil des angesammelten Stickstoffes erst nach dem Zersetzen frei wird.



Feuer-Bohne

Dicke Bohne, *Vicia faba*

Ackerbohne, Puffbohne, Saubohne, Rossbohne, Dicke Bohne, dazu noch einige abwertende Benennungen. Verdient hat sie dies nicht, war sie doch unsere ursprüngliche Bohne. Als die amerikanischen Arten im 17. Jh. nach Europa kamen, wanderte der Ausdruck Bohne zu diesen neuweltlichen Arten und für unsere einst so wertvolle Pflanze blieb kein Name über.

Dicke Bohnen standen je nach Volk in unterschiedlichem Ansehen. Die Griechen verehrten sie, feierten Bohnenfeste und hatten sogar einen eigenen Bohnengott. Römer hingegen hielten sie für eine Totenpflanze. Sie glaubten, dass die Seele auf dem Weg ins Jenseits in den Früchten vorübergehend verweilen müsse. Bei den Ägyptern galt die Bohne sogar als unrein. Priester durften sie nicht essen, was wohl eher weltliche Gründe hatte.

Bei unseren Vorfahren hingegen stand sie stets in gutem Ruf, konnte sie sich doch auch auf feuchten, schweren Böden durchsetzen und Blüten hat sie, die einem Kunstwerk gleichen.

Geerntet sollten die grünen, noch weichen Früchte werden. Sammelt man die getrockneten Hülsen, müssen die Kerne über Nacht vorgequollen und gekocht werden. Besonders schmackhaft wird der Schmetterlingsblütler, wenn man Bohnenkraut mitkocht.

Ernährungswissenschaftlich hervorzuheben sind der hohe Eiweiß-, Calcium-, Phosphor- und Eisengehalt – ein wahres Kraftpaket.



Dicke Bohne



Tomate

Tomate, *Solanum lycopersicum*

Süd- und Mittelamerika ist die Heimat der Tomate. 1498 brachte sie Kolumbus erstmals mit nach Spanien, wo sie bald als Gemüsepflanze geschätzt wurde. Im übrigen Europa hingegen genoss sie lange den Stellenwert einer Zierpflanze, weil sie als giftig galt. Ihrer Schönheit der Frucht wegen galt sie als Aphrodisiakum. Besonders den gelbfruchtigen Sorten sagte man nach, dass sie Liebestollheit hervorrufen. Von dieser Zeit stammen die auch heute noch gebräuchlichen Namen wie das ungarische „paradiscom“, das französische „pomme d´amour“ oder aber auch das ostösterreichische „Paradeiser“. Tomate als verbreiteter deutschsprachiger Ausdruck entstammt dem Wort „xitomatl“, dem Wort für die Frucht in der Aztekensprache Nahuatl.

Nur zögerlich wandelte sich die Zierpflanze zur Nutzpflanze. 1913 beispielsweise betrug die Anbaufläche der Tomate in Deutschland lediglich 24,7 Hektar. 1935 waren es dann immerhin schon 200 ha und heute stellt sie ein Volksnahrungsmittel von überragender weltwirtschaftlicher Bedeutung dar, ohne dass aber auf ihr hübsches Äußeres noch geachtet wird.



Mangold, *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *cicla*

Ein prächtiges Gemüse mit einem eigenartigen Namen. Und dieser kommt nicht von irgendwo. Er ist vom altdutschen Personennamen „Managolt, Managwalt“ (= Herrscher) abgeleitet und dieser wiederum aus den Wörtern „Magan“ (= Stärke, Tüchtigkeit) und „waltan“ (= herrschen). Damit wird der ehemals hohe Stellenwert der Pflanze ersichtlich.

Beta vulgaris, die Wilde Rübe ist die Ausgangspflanze für Mangold, Rote Rübe, Futterrübe und Zuckerrübe. Sie wächst an den europäischen und kleinasiatischen Meeresküsten und konnte in einer holländischen Siedlung aus der Jungsteinzeit nachgewiesen werden.

Bis ins 16. Jh. war Mangold eines der beliebtesten Gemüsearten Europas, bis auch er vom Spinat seines Ranges beraubt wurde. Vorzüge wie seine unumstrittene Schönheit, seine Anspruchslosigkeit und seine Robustheit gegenüber Schädlingen lassen ihn aber vielerorts wieder in unsere Gärten zurückkehren. Seine Blattstiele zieren von Mai bis nach den ersten Frösten das Gemüsebeet und so mancher bekam schon ein schlechtes Gewissen, wenn er Mangold erntete. Die Farbenpracht verliert sich im Kochtopf rasch. Im Freien hingegen werden bis zu -14° (weiße Sorten) bzw. -4°C (rote Sorten) ertragen.

Getrost steht fest, dass ein zu viel bei Mangold nicht möglich ist, denn alles, was nicht geerntet wird, schmückt den Garten bis in den späten Herbst hinein.



Kartoffel „Rheinische Rote“

Kartoffel, *Solanum tuberosum*

1555 kamen die ersten Kartoffeln von der neuen Welt nach Spanien. Es dauerte aber noch lange, bis die tolle Knolle auch in Mitteleuropa akzeptiert wurde. Erst während der Hungersnöte im Gefolge des Dreißigjährigen Krieges erkannte der preußische König Friedrich der Große als Erster den enormen Nutzen der Frucht und ordnete 1756 den großflächigen Anbau von Kartoffeln an. Die bekannte Anekdote von den durch Soldaten bewachten Erdapfelfeldern zeigt die ganze Ambivalenz dieser Bemühungen. Wahrscheinlich wurden sie nur zum Schein bewacht, damit die Landbevölkerung glaubte, sie seien wertvoll. Die Bauern akzeptierten die Kartoffel erst, als sie erkannten, dass sie dadurch unabhängiger von Getreidemissernten wurden. Allein auf die Kartoffel zu setzen war der falsche Weg, wie die Hungersnot Mitte des 19. Jahrhunderts, verursacht durch die Krautfäule, zeigte, bei der allein in Irland etwa 1,5 Millionen Menschen verhungerten.

Vielerlei Geschichte und Geschichten schrieb die Kartoffel, schöne und weniger schöne und auch groteske, wie die um die Kartoffelsorte Linda, bei der bis heute die Fragen offen bleiben, wem die biologischen Ressourcen der Natur gehören und wer sich anmaßt, darüber zu bestimmen?

Sicher ist nur eines, dass die Kartoffel mit ihren hübschen weißen, rosa oder violetten Blüten es mit so mancherlei Zierpflanze aufnehmen kann.



Aubergine, Melanzani, *Solanum melongena*

Auberginen sind in der alten Welt vom tropischen Afrika bis Indien beheimatet. Dort wird die Pflanze seit Jahrtausenden kultiviert und ausgelesen. Die Europäer standen auch diesem Nachtschattengewächs mit Skepsis gegenüber. Der italienische Name Melanzanie, übersetzt „Apfel des Wahnsinns“ ist bis heute Zeuge dieser Einstellung.

Die Eierfrucht hat sich aber ihren festen Platz im Gemüsehandel erarbeitet. Ratatouille oder Moussaka wären ohne sie einfach unvollständig. Auch im eigenen Garten machen Auberginen eine gute Figur. Sie lieben nährstoffreiche, gut mit Wasser versorgte Böden in warmer Lage. Durch ihren hohen Phosphorbedarf ist eine Düngungen mit Guano oder Hühnermist empfehlenswert.

Mit rund 6 Millionen Tonnen Weltjahresernte belegt die Melanzanie den 9. Platz in der weltweiten Rangliste der wichtigsten Gemüse. Gelagert sollten sie bei mattem Licht, kühl (etwa 5-15° C) und nicht zusammen mit Äpfeln, Bananen, Tomaten, Zitrusfrüchten oder Kohl werden.

Der leicht bittere Geschmack lässt sich bei der Zubereitung vermindern, indem die in Scheiben oder Würfel geschnittene Beere vor der Zubereitung gesalzen und anschließend der ausgetretene Saft abgespült wird. Auberginengenuss fördert die Gallensekretion und senkt den Cholesterinspiegel.

Ungeachtet ihrer kulinarischen und gesundheitlichen Möglichkeiten: violette Blüten und glänzende Früchte in allen möglichen Farben von purpurn bis olivgelb – Herz, was willst du mehr.



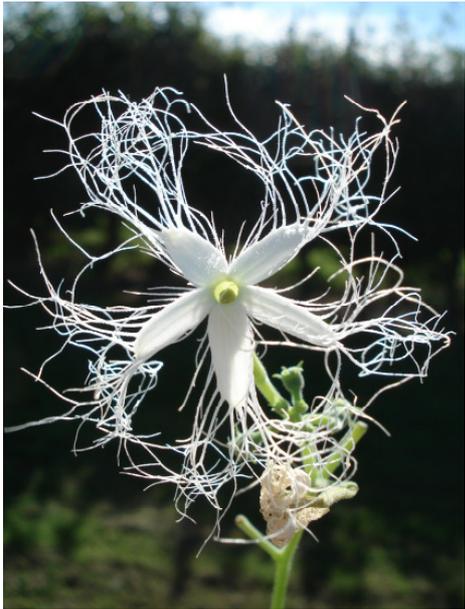
Kürbis



Gurke

Kürbis, *Cucurbita pepo*

Kürbisse sind in ihrer Wildform ungenießbar. Aus diesen Pflanzen ein Nahrungsmittel auszulesen gelang den Indianern Südamerikas – einer der ganz großen Kultivierungserfolge der Menschheit. Die Schalen der Samen waren aber nach wie vor hart und es erwartete den heimischen Bauern nach Ankunft der Riesenbeere eine mühevollere Arbeit. Alle Herbstabende waren die Frauen und Kinder mit dem Schälen beschäftigt, wie man im Ölmuseum Mantrach zu lesen bekommt. Schon damals fand man aber in den Plutzern einzelne schalenlose Kerne. Irgendein spitzfindiger Landwirt muss dann solche Samen ausgelesen und angebaut haben, bis es im Jahr 1917 zum Kürbis mit den schalenlosen Kernen kam. Der Steirische Ölkürbis, *Cucurbita pepo* var. *styriaca* ward geboren. Gleich geblieben ist über diese ganzen Jahrhunderte die Blüte. Prachtige, sattgelbe, trichterförmige Kelche, bei anderen Arten wie dem Flaschenkürbis auch weiß und bei wieder anderen verspielt gefranst und bei einem schöner als beim anderen.



Schlangenhaargurke

Gurke, *Cucumis sativus*

Ganz ähnlich schöne Blüten wie der Kürbis hat auch die nahe verwandte Gurke. In Indien wird sie seit mindestens 3000 Jahren kultiviert. Nach Europa kam sie wahrscheinlich im 5. Jahrhundert v.d.Z. Damals waren es aber noch bittere, jetzt nicht mehr bekannte Sorten. Mit einer Weltjahresernte von rund 44 Millionen Tonnen gehört die Gurke zu den wichtigen Gemüsearten, das sind jährlich rund 100 Millionen schönster Gurkenblüten und vielleicht noch einmal so viel in den privaten Gärten und Glashäusern.

An Schönheit und Anmut kaum zu übertreffen ist eine Gurke aus der Gattung *Trichosanthes*, der indischen Schlangenhaargurke. Sie ist eine Primadonna im Pflanzenreich mit ihren lang gefransten Blütenblättern, die wie Brautschleier wirken.

Eine ganze Reihe weiterer Gemüsearten wie Artischocke, Maniok, Rettich, Erbse, Spargelerbse oder Blumenkohl sind genauso schön wie schmackhaft und verdienen es, auch mal als Zierpflanze gezogen zu werden.



Artischocke



Maniok



Rettich



Erbse