

## ANBAU FÜR HOBBY-GÄRTNER IDEAL

- Saatgut alter Gemüsesorten können Sie leicht im Internet bestellen oder in Gartencentern kaufen.
- Alte Sorten haben sich in der Regel über Generationen hinweg an die regionalen Bedingungen angepasst, sie sind sprichwörtlich „hart im Nehmen“. Dies hat den Vorteil, dass kein mineralischer Dünger eingesetzt werden muss und sie mit Kälte und Trockenheit besser umgehen können – für Freizeitgärtner und Anfänger sind sie so leicht anzubauen.
- Alte Gemüsesorten werden auch als samenfest bezeichnet. Gemeint ist damit, dass sie sich über ihr Saatgut vermehren lassen, ohne dass in der Regel aus ihnen etwas anderes als erwartet wächst. Bei modernen Züchtungen kann es passieren, dass sich die Eigenschaften, die in der Elternpflanze vereint wurden, in der folgenden Generation häufig wieder aufspalten. Dieses Saatgut wird auch als „F1-Hybride“ bezeichnet.
- Alte Gemüsesorten sind häufig nicht auf Ertrag gezüchtet, wodurch sie langsamer wachsen und so eine größere Bandbreite an Aromen und sekundären Pflanzenstoffen enthalten. Diese verursachen oft die spezielle Farbe der Gemüsesorten und schützen sie vor Fressfeinden und schädlichen Mikroorganismen (z. B. Pilze). Da braucht es keine chemische Bekämpfung.



### Ministerium für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten des Landes Rheinland-Pfalz

Kaiser-Friedrich-Str. 1, 55116 Mainz  
Telefon: 06131 16-0

#### Unsere Kooperationspartner

- Landesamt für Umwelt Rheinland-Pfalz
- Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz
- Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz
- Bund Umwelt- und Naturschutz (BUND)
- DWA, Landesverband Hessen/Rheinland-Pfalz/Saarland
- Bioland Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.
- Handwerkskammern Rheinland-Pfalz
- Energieagentur Rheinland-Pfalz
- Gartenakademie Rheinland-Pfalz
- Stiftung Natur und Umwelt Rheinland-Pfalz
- Landesforsten Rheinland-Pfalz
- SGD Nord und SGD Süd
- Landesuntersuchungsamt

#### Weitere Informationen

erhalten Sie unter:

[www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de](http://www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de)



#### Impressum

„Umweltschutz im Alltag“ ist eine Initiative des rheinland-pfälzischen Ministeriums für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten für einen effizienten und nachhaltigen Umweltschutz.

Redaktion: Sell, LfU

Fotos: Pixabay

© Landesamt für Umwelt (LfU); April 2020



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

## UMWELTSCHUTZ IM ALLTAG ALTE GEMÜSESORTEN NEU ENTDECKEN



## ALTE GEMÜSESORTEN

Kennen Sie Rosa Tannenzapfen, Blauer Schwede oder Blondköpfchen? Diese und viele andere Kartoffel- und Tomatensorten wurden über Jahrhunderte angebaut. Doch mit der Modernisierung der Landwirtschaft verdrängten sie andere, ertragreichere Züchtungen. Gemüse sollte schneller wachsen und leichter zu ernten sein. Auch das Einkaufsverhalten bestimmt das Warenangebot, was sich in der Nachfrage nach nur makelloser Ware und bestimmten Geschmacksrichtungen zeigt – bittere und scharfe Inhaltsstoffe wurden zunehmend heraus gezüchtet.

Die Folge: Immer weniger Sorten werden angebaut, die Vielfalt nahm massiv ab.

- Weit mehr als 1.000 traditionelle Gemüsesorten stehen laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft auf der Roten Liste der vom Aussterben bedrohten Kulturpflanzen in Deutschland.

Bei einem solchen Rückgang geht nicht nur die biologische Vielfalt in der Landwirtschaft und auf unseren Tellern verloren, sondern auch ein reicher Kulturschatz.

Die gute Nachricht: Mangold, Pastinaken, bunte Karotten oder Erdbeerspinat – alte Gemüsesorten sind derzeit wieder angesagt. Auch wenn viele Sorten nicht im Geschäft erhältlich sind, so kann man sie auf Wochenmärkten, bei Bio-Anbauern und Direktvermarktern teilweise finden. Zumal alte Sorten häufig aus regionaler Erzeugung stammen, wovon die Umwelt profitiert (kurze Transportwege). Auch kann



man im Garten oder Balkon alte Gemüsesorten selbst anbauen und neu entdecken, z. B. im Hochbeet.

## WARUM ERHALTEN?

Als Grundlage unserer heutigen und zukünftigen Ernährungssicherheit ist es wichtig, dass eine möglichst große genetische Vielfalt der Kulturpflanzen erhalten bleibt.

Neben ihrem besonderen Geschmack und ihren verschiedenen Farben und Formen haben viele bedrohte Sorten besondere robuste Eigenschaften, die nicht verloren gehen sollten. Wichtig ist, dass die Vielfalt vor allem durch stetigen Anbau gesichert wird und nicht ausschließlich über Genbanken erhalten bleibt – nur so können sich die Sorten an veränderte Umwelt- und Klimabedingungen anpassen.

Die regionale Vielfalt der Sorten ist zudem wichtiger Bestandteil der natürlichen Artenvielfalt, die unsere Lebensgrundlage ist.

### Auch die Gesundheit profitiert:

- In alten Gemüsesorten findet sich eine große Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen, denen zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben werden. Einige davon wirken antioxidativ, womit sie schützende und gesundheitsfördernde Wirkungen entfalten können.
- Sie können entzündungshemmend wirken und unser Immunsystem sowie unseren Blutdruck und Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.



Weitere Informationen finden Sie auf [www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de](http://www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de)

## LECKERES BEISPIEL: SCHWARZWURZEL

Die fast vergessenen Wurzeln erleben zurzeit eine Renaissance. Sie überzeugen mit feinem Geschmack, der eher mild-würzig, leicht nussig und erdig ist. Die Aussaat erfolgt für die Herbsterte von März bis April.

Ab November, wenn die Blätter der Schwarzwurzeln welken, werden die Wurzeln behutsam aus dem gelockerten Boden gezogen. Dabei sollten die Stangen nicht zerbrechen. Sie verlieren an Geschmack und die Haltbarkeit verkürzt sich.

Schwarzwurzeln enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe, besonders Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Eisen, Kupfer und Mangan sowie Vitamin E und B1. Besonders zeichnen sich die Wurzeln durch ihren sehr hohen Ballaststoffgehalt (17 g /100 g Gemüse) aus.

### Schwarzwurzelgemüse mit Möhren (4 Portionen)

800 g Schwarzwurzeln, 200 g Möhren, 30 g Butter, 1 Zwiebel, 1/4 l Wasser, 10 g Mehl, etwas Milch, Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Muskat

1. Schwarzwurzeln in einer Schüssel mit Wasser bürsten, um Erdreste zu entfernen. Anschließend mit einem Sparschäler schälen, sofort in Essigwasser legen, um das Braunwerden zu verhindern. Kurz vor der weiteren Verarbeitung in 4 cm lange Stücke schneiden.
2. Möhren waschen, schälen, vierteln und in 4 cm lange Stücke schneiden.
3. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Schwarzwurzel- und Möhrenstücke dazu geben und andünsten.
5. Wasser zufügen, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse in 20 Minuten bissfest garen.
6. Mehl mit etwas kalter Milch verrühren, in die Gemüseflüssigkeit rühren und aufkochen lassen.