

Christine Weidenweber



mein  
Landleben



Raritäten  
im eigenen

# Garten



Alte Gemüsesorten und  
Wildkräuter selbst anbauen



## Für die Küche

Ein Quark mit Erdbeerspinat schmeckt gut, ebenso wie gefüllte Erdbeerspinatpfannkuchen. Die Blätter lassen sich wie Spinat tiefgefrieren.



*(Foto: Dr. Brunhilde Bross-Burkhardt)*



## Schnellinfo

**Aussaat/Pflanzung:** März bis August.

**Ansprüche im Garten:** Eine sehr anspruchslose Pflanze, die in Sonne und Schatten wächst und nicht gedüngt werden muss.

**So können die Pflanzen genutzt werden:** Die Blätter werden wie Spinat zubereitet, gedünstet oder in Salaten verwendet. Die Früchte sind schöne Dekorationselemente, der Geschmack wird unterschiedlich bewertet.

**Empfehlenswerte Sorten:** Es gibt nur zwei Arten, den Kopfigen und den Echten Erdbeerspinat.

**Besonderheiten:** Hoher Zierwert.

Für Kasten und Kübel geeignet



(Foto: Floramedia)

## Erdmandel

Es hat den Anschein, als ob diese echte Rarität heutzutage wieder etwas mehr Aufmerksamkeit bekommt, dennoch findet man nur selten in unseren Gärten Erdmandeln (*Cyperus esculentus*), deren unterirdische Sprossknollen verzehrt werden. Der Anbau erfordert etwas mehr Zeit und auch die Ernte ist ein wenig mühsam, doch man wird belohnt mit außergewöhnlich schmeckenden Knöllchen, die schon als Snack zwischendurch eine Sensation sind. Sie können aber auch gemahlen werden – das machte man früher, um sie als Nussersatz zu verwenden –, man kann sie kochen und auch zu Erfrischungsgetränken verarbeiten.

## So wird's gemacht

Am besten bestellt man sich Erdmandeln über den Samenfachhandel. Da die Keimung relativ lange dauert (1–4 Wochen), ist es sinnvoll, die Knöllchen vor der Aussaat ähnlich wie Keimsprossen vorzuquellen. Dabei gibt man sie Ende März bis Anfang April in ein Glas und spült zweimal täglich mit lauwarmem Wasser. Abgedeckt wird mit einem Leinentuch oder mit einem durchlöchernten Deckel des Keimgeräts. Das Gefäß muss an einem warmen Platz stehen. Fangen die Knollen an zu keimen, werden sie einzeln in kleine Töpfe mit Erde gesetzt und ab Mitte Mai im Abstand von 30 x 30 cm ausgepflanzt. Diese Methode ist erfolgreicher als das Legen der Knöllchen an Ort und Stelle, denn nur in warmen feuchten Frühjahren ist der Keimerfolg dann auch zufriedenstellend.

In wärmeren, wintermilden Gegenden überwintert die Erdmandel sogar und wird dann mancherorts zum Problemunkraut, weil sie „auswandert“. Um das zu verhindern, pflanzt man die Knöllchen am besten in Kübel, dort sind sie auch geschützt vor Wühlmausfraß, denn die Nager finden großen Gefallen an den leckeren Naschereien.

Am besten gedeihen die Pflanzen an einem warmen sonnigen Platz in lockeren Böden, die auch genügend Feuchtigkeit bieten. In der Kübelkultur sind diese Bedingungen am besten zu bieten.

Da im Spätherbst noch zahlreiche Knöllchen gebildet werden, sollten Sie so spät wie möglich, am besten vor den ersten Frösten, ernten. Dabei hebt man die Pflanzen mit einer Grabegabel vorsichtig aus dem Boden heraus und schüttelt die Knöllchen ab. Die Knöllchen sind mit Erde behaftet und müssen sorgfältig abgewaschen und anschließend getrocknet werden, um sie einige Wochen aufbewahren zu können. Am besten legt man sich das Saatgut fürs nächste Jahr beiseite.

## Für die Küche

In Spanien ist die Erdmandel weitaus bekannter als bei uns, man bereitet daraus das Erfrischungsgetränk Horchata zu. Dazu werden zerstoßene Erdmandeln mit etwas Wasser über Nacht angesetzt, dann abgeseiht. Die so entstandene Milch wird mit Zuckersirup gesüßt und auf verschiedene Weise, zum Beispiel mit Limetten, dekoriert. Die Knöllchen können zu Mehl gemahlen werden, sie können roh oder klein gehackt zum Müsli verzehrt werden.



## Schnellinfo

**Aussaat/Pflanzung:** Voranzucht ab März, Aussaat nicht vor Mitte Mai.

**Ansprüche im Garten:** Sonniger bis halbschattiger Platz in lockerem, nicht zu trockenem Boden.

**So können die Pflanzen genutzt werden:** Die Sprossknollen können roh, gekocht,

geröstet oder als Mehl oder zu Milch verarbeitet werden.

**Empfehlenswerte Sorten:** Nur die Art.

**Besonderheiten:** Besonderer Geschmack; das an Zyperngras erinnernde Gemüse kann in der Floristik verwendet werden.

Für Kasten und Kübel geeignet



(Foto: Dr. Brunhilde Bross-Burkhardt)

## Etagezwiebel

Bei den Zwiebelgewächsen zählt die Etagezwiebel oder Luftzwiebel (*Allium x proliferum*) zu den ganz besonderen Kuriositäten. Anscheinend ist diese Art aus der ungewollten Kreuzung zwischen der Küchenzwiebel und der Winterheckzwiebel entstanden. Die für die Küche verwertbaren Zwiebeln bilden sich als Tochterzwiebeln unterirdisch und vor allem