



Dieser Beitrag ist  
in der Nummer 41 (2/2020)  
des Lehrermagazins

**lebens.mittel.punkt**

erschienen. Unter  
[www.ima-lehrermagazin.de](http://www.ima-lehrermagazin.de)  
finden Sie die ganze Ausgabe  
zum Download!

# Gemüsevielfalt bewahren – im Garten und auf dem Teller!

Karotten sind nicht nur orange, die Rote Bete hat eine geringelte Schwester und Tomaten oder Bohnen gibt es in sämtlichen Farbnuancen von Gelb bis fast Schwarz. Der Baustein zeigt, wie viel Abwechslung ein Gemüsegarten bieten kann.

## SACHINFORMATION

### EIN REICHER SCHATZ

Über Generationen haben GärtnerInnen und BäuerInnen Pflanzen gezüchtet und vermehrt, um sie an die Bedürfnisse von Mensch und Umwelt anzupassen. Dabei nutzen sie auch Pflanzen aus fernen Ländern. So entstand aus der Vielfalt an Arten eine noch größere Vielfalt an Sorten mit typischen Merkmalen wie Aussaat- und Reifezeit, Boden- oder Klimavorlieben, Resistenzen gegen Krankheiten, Ertrag, Farbe, Form und Größe sowie Inhaltsstoffe und Geschmack. Neben der Ernte erzeugten sie zudem ihr Saatgut für die nächste Saison. Die Sorten bedeuten ein Stück regionale Identität.

### ZWISCHEN STANDARDS UND VIELFALT

Heute kommt Gemüse eher aus dem Laden als aus dem eigenen Garten. Der Markt verlangt „genormte“ Sorten, die sich im großen Stil anbauen und ernten, gut verarbeiten oder lagern und transportieren lassen. So sollen z.B. Salate auf einem Feld alle zur gleichen Zeit reif sein, damit sie sich maschinell ernten lassen. Oder Bitterstoffe werden bei Gemüse wie Chicorée herausgezüchtet, weil viele VerbraucherInnen einen milden Ge-

schmack bevorzugen. Die vereinheitlichten Anbauverfahren und Erzeugnisse sowie die Ansprüche der verarbeitenden Lebensmittelindustrie sind fast nur mit Hybrid-Saatgut (s. Kasten nächste Seite) umsetzbar. Traditionelle Sorten, die diese Bedingungen nicht erfüllen, verschwanden und mit ihnen die Vielfalt im Gewächshaus, Feld, Garten und Lebensmittelhandel.

Viele Gemüsesorten sind bedroht oder bereits ausgestorben. Die „Rote Liste“ enthält mittlerweile rund 2.600 gefährdete einheimische Arten und Sorten von Nutzpflanzen, davon mehr als 1.100 tra-

ditionelle Gemüsesorten. Engagierte Anbaubetriebe, Initiativen und Behörden fördern deren Erhalt und Nutzung. Neben dem Saatgut soll auch das spezielle Wissen zu den Pflanzen bewahrt werden.

### MEHR VIELFALT FÜR DAS GARTENJAHR

Zum Glück wächst das Interesse an besonderen Gemüsen wieder. Handel, Sterneküche und FoodbloggerInnen nutzen diesen Trend und stärken nebenbei deren Erhalt. Zu seltenen oder gar regionalen Sorten wie dem **Rübstiel/Stielmus** gibt es viel zu erzählen. Den bauten ursprünglich die Bergarbeiterfamilien im Ruhrgebiet in ihren Gärten an. Das Blattgrün der Pflanzen lieferte das erste frische und zudem sehr nährstoffreiche Gemüse nach dem Winter.

Auch die **Saubohne/Dicke Bohne** stammt aus dem Rheinland. Die genügsame Hülsenfrucht eröffnet mit der Aussaat ab Februar das Gartenjahr. Die Ernte der Bohnen mit ihren nussig schmeckenden Samenkernen erfolgt nach etwa drei Monaten. Ebenfalls ein früher Vertreter ist der **Maikönig**. Wie der Name verrät, ist der Kopfsalat mit zarten Blättern und frischem Geschmack schon im Mai erntereif. Seine Saat wird bereits ab Januar vorgezogen.

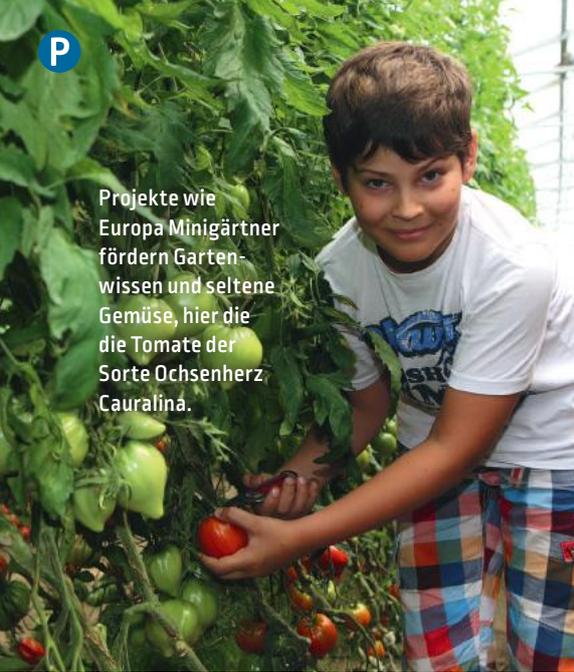
## LERNZIELE UND KOMPETENZEN

**Fach:** Sachkunde, Schulgarten

**Die Schülerinnen und Schüler**

- » wiederholen Basiswissen zu Gemüse;
- » ordnen Texte Bildern seltener Gemüse zu;
- » vergleichen und verkosten mehrere Sorten einer Art (z. B. Tomate);
- » erkunden das Angebot auf/in einem Markt oder Gemüsebaubetrieb;
- » säen bzw. pflanzen ein seltenes Gemüse;
- » ernten Samen und basteln Samentütchen.

Projekte wie Europa Minigärtner fördern Gartenwissen und seltene Gemüse, hier die Tomate der Sorte Ochsenherz Cauralina.



## SAATGUT: HYBRID ODER SAMENFEST?

Die meisten Gemüsepflanzen zieht man aus Samen. Dabei ist entscheidend, ob es sich um hybride oder samenfeste Samen handelt.

Welche Eigenschaften vererbt werden, ist sehr kompliziert, auch innerhalb einer Sorte. Die Hybridzucht kreuzt und vermehrt nach einem aufwendigen Schema, das sehr zuverlässig Saatgut für Pflanzen mit identischen Eigenschaften und guten Erträgen hervorbringt. Für den Anbau und den Handel ist das praktisch. Doch die nächste Generation Samen dieser Pflanzen bildet keine oder nur schwache Nachkommen. Sie sind „nicht samenfest“. LandwirtInnen und (Hobby-)GärtnerInnen müssen also immer wieder neue Samen kaufen. Samenfestes Saatgut wird ohne Hybride vermehrt. Es empfiehlt sich für alle, die ihr angebautes Gemüse selbst vermehren möchten und dafür Unterschiede innerhalb einer Sorte hinnehmen. Samenfeste Sorten sind besonders gekennzeichnet und eher im Öko-Sortiment zu finden. Die meisten Samentütchen im Handel enthalten Hybrid-Saatgut.



Und gleich das ganze Jahr über liefert der **Irische Blätterkohl** ein nach Spitzkohl schmeckendes Gemüse. Die auch Ewiger Kohl genannte, winterharte Pflanze bildet keine Samen, sondern wird im Frühjahr und Sommer durch Stecklinge vermehrt.

Neben den Kulturzeiten geht es auch um die Robustheit der Pflanzen gegen Krankheiten. Manche Sorten einer Gemüseart sind z. B. weniger anfällig für Mehltau.

### MEHR VIelfALT AUF DEM TELLER

Viele ausgefallene Sorten trumpfen zudem mit ihrem Reichtum an Nährstoffen, z. B. der Frühlingsalat **Postelein/Portulak** mit 95 mg Calcium, 150 mg Magnesium, 3,6 mg Eisen und 70 mg Vitamin C pro 100 Gramm.

Das gilt genauso für die sehr eisenreichen **Schwarzwurzeln**. Das feine Wintergemüse gibt es wieder häufiger in Supermärkten, genauso wie die bei Kindern beliebten süßlichen **Pastinaken**. Dagegen ist die **Haferwurz(el)** eine Seltenheit – bisher denn die weiße Verwandte der Schwarzwurzel gewinnt Fans. Sie

schmeckt noch feiner und muss nicht unbedingt geschält werden.

Neue Farben und Aromen bringen **bunte Möhren** auf den Teller. Die wachsende Beliebtheit von weißen, gelben, roten und violetten Möhren ist bestes Beispiel dafür, wie sich Angebot und Nachfrage wechselseitig bedingen und den Erhalt rarer Sorten fördern können.

Eine ähnliche Erfolgsgeschichte zeichnet sich für **Tomaten** ab, der Deutschen liebstes Gemüse. Sie kehren in immer mehr Farben, Formen und Größen zurück auf den Markt. Eine davon ist die Sorte **Ochsenherz**. Diese sehr große, fleischige Tomate überrascht mit viel Aroma.

### JEDER SAMEN ZÄHLT

Wer seltene Gemüsearten und Sorten nutzt, leistet einen Mehrwert für zukünftige Generationen. Die Pflanzenvielfalt bewahrt eine wichtige genetische Ressource, um züchterisch auf bestimmte Krankheiten oder veränderte Umweltbedingungen reagieren zu können. Im Sinne der Ernährungssicherung verwahren Saatgutbanken möglichst viele Sorten als Reserve.

Außerdem leisten Vereine und Einzelpersonen wertvolle Arbeit. Sie vermehren und tauschen überzähliges Saatgut auf Online-Plattformen oder bei (regionalen) Börsen. Diese sind auch eine gute Fundgrube für Anbauwissen. Und wer nicht selber gärt, findet solche Gemüsesorten mit saisonaler Abwechslung auf Wochenmärkten, in Hofläden und Abo-Gemüsekisten oder gut sortierten (Bio-)Supermärkten.

### METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Die Kinder sollten schon Vorkenntnisse bei Gemüse haben, um die Besonderheiten erkennen zu können. Diese können sonst mit dem i.m.a-Gemüseposter und dem Baustein aus Heft 28 erarbeitet werden. Er umfasst einen Saisonkalender, ein Gemüse-ABC, eine Vorlage für eine Gemüse-Galerie und ein Quiz.

Mit **Arbeitsblatt 1** erfahren die SchülerInnen, dass es unzählige Gemüse in tollen Farben und Geschmäckern zu entdecken gibt, die sie wohl noch nicht gesehen haben. Anschließend vergleichen und verkosten sie mehrere Sorten einer Art (z. B. Tomate) mit der Anleitung auf dem i.m.a-Gemüseposter. Durch Unterschiede in Aussehen und Geschmack verstehen sie den Begriff Sorte. Mit der Anleitung auf **Arbeitsblatt 2** säen bzw. pflanzen sie einen Pflücksalat oder ein anderes seltenes, gerne regionales Gemüse und pflegen es bis zur Ernte. Ggf. basteln sie Samentütchen und tauschen seltenes Saatgut (**Sammelkarte**). Begleitend empfiehlt sich der Besuch einer Sämerei oder Gärtnerei. Zudem finden sich etliche Spielideen und weitere Arbeitsmaterialien im I.m.p-Archiv (s. Linkkasten).

### LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Anknüpfende Materialien in Heft 01 (Wintergemüse), 06 (5 am Tag), 22 (Gemüse-Basiswissen), 28 (Gemüsejahr) und 37 (Hochbeet) unter [ima-lehrermagazin.de](http://ima-lehrermagazin.de)
- » i.m.a.-Unterrichtsposter „Unser Gemüse“ und Faltblätter „Gemüse“ aus Serie „3 Minuten Info“ unter [ima-shop.de](http://ima-shop.de)
- » Sortenprofile, Anbautipps und Saatgut unter [prospecierara.de](http://prospecierara.de) bzw. [vielfaltschmeckt.de](http://vielfaltschmeckt.de)
- » Datenbank der BLE zu historisch genutztem Gemüse unter [pgrdeu.genres.de/rlistgemuese](http://pgrdeu.genres.de/rlistgemuese)
- » Kontakte zu Gärtnereien als Ansprechpartner für Schulen über Zentralverband Gartenbau e. V. (ZVG), Referat Bildung und Forschung unter [info@beruf-gaertner.de](mailto:info@beruf-gaertner.de)

## SELTENES GEMÜSE ARBEITSBLATT 1

Name

Datum

# Erstaunliches Gemüse

Lies dir alle Texte durch und schau dir die Bilder genau an.  
Ordne die Texte den Bildern zu und verbinde sie mit einer Linie.

**Gurken** sind ein saftiger Genuss. Sie sind das Gemüse des Jahres 2020: von klein bis groß, von knubbelig bis lang und dünn. Je nach Sorte essen wir sie roh, legen sie in Essig ein oder kochen sie.

Die Blätter der meisten Kohlarten bilden dichte Kohlköpfe. Doch der **Palmkohl** aus der Toskana bildet lange ausladene Blätter wie eine Palme. Er schmeckt gut mit Knoblauch.

**Rote Beten** sind Rüben und es gibt sie in vielerlei Formen und Farben. Die bunten Beten sind gelb, weiß oder weiß-pink geringelt.

Der Name **Haferwurzel** verwirrt. Es handelt sich nicht um die Wurzel von Hafer. Sie sind verwandt mit Schwarzwurzeln, schmecken aber feiner. Wie Möhren braucht man sie nicht zu schälen und kann sie roh knabbern.

Die **Dicke Bohne** oder Ackerbohne schmeckt nussig. Sie war über Jahrtausende ein Grundnahrungsmittel, bis die dünnere Stangenbohne sie verdrängte. Dann nutzte man sie fast nur als Tierfutter und nannte sie Sau- oder Puffbohne.

Reife **Tomaten** sind rot? Von wegen! Die gibt es auch in Gelb, Orange, Violett und Grün gestreift. Manche von ihnen sind sogar bunt gemustert. Sie sind klein wie Trauben, oval wie Eier oder groß wie Äpfel. Jede schmeckt ein bisschen anders.

### UNGLAUBLICH!

Es gibt so viel verschiedenes Gemüse. Du könntest jeden Tag im Jahr ein anderes Gemüse essen und hättest dann immer noch nicht alles probiert! Da ist für jeden Geschmack was dabei!

## Werde Gemüseretter

Du kannst seltenes Gemüse erhalten, indem du besonderes Saatgut kaufst. Du unterstützt damit Vereine und Züchter, die alte oder seltene Gemüse vermehren. So lebt die Vielfalt von Salat & Co weiter. Toll zum Gärtnern ist **Pflücksalat**. Davon gibt es viele Sorten zur Auswahl. Du kannst über Monate Blätter ernten und knabbern oder dir auf Sandwiches schmecken lassen.

### Material:

Saatgut oder Setzlinge, Gartenerde, Löffel oder Handspaten, Eierkartons, Blumentöpfe oder Blumenkasten, Kompost, Gießkanne

Lies die  
Anleitung auf  
dem Samen-  
tütchen!

#### ① Säen und Pflänzchen selber vorziehen:

Fülle die Eierkartons mit Erde. Streue die Samen darüber und bedecke sie mit etwas Erde.

Stelle sie an einen hellen Ort und halte die Erde feucht. Bis du die ersten grünen Pflanzenteile siehst, halte die Gefäße mit den Samen bei ca. 15–20°C gut warm.

Nach etwa einer Woche wachsen kleine Pflänzchen.

Wenn sie größer werden, wählst du nur die kräftigsten Pflänzchen aus.

#### ② Setzlinge einpflanzen:

Fülle die Pflanzgefäße bis zum Rand mit Erde. Drücke für jeden Setzling ein kleines Loch hinein. Der Abstand zwischen den Pflanzen sollte 30 Zentimeter sein. Setze die Pflanze in das Loch. Schüttele und drücke vorsichtig Erde an.

Die Wurzeln müssen gut bedeckt sein, die ersten Blätter hingegen bleiben frei.

#### ③ Pflanzen pflegen und ernten:

Stelle deine Salatpflanzen nach draußen an einen halb schattigen Platz.

Gieße sie regelmäßig: unten auf die Erde, nicht auf die Blätter.

Dünge sie nach etwa 2 Wochen mit einem Esslöffel Gartenkompost.

Nach wenigen Wochen kannst du erste Blätter ernten.

Zupfe sie vorsichtig ab, und zwar immer die unteren.



#### JEDES BLATT EINE PFLANZE

Wer es noch einfacher haben möchte, sät Portulak, auch Postelein genannt. Portulak wurde jahrhundertlang als Wildgemüse gesammelt und gegessen – und dann vergessen. Aus jedem Samen wächst und reift in wenigen Wochen ein Blatt. Umsetzen ist nicht nötig und er vermehrt sich selbst. Du kannst die Sommersorten ab Mai säen. Stängel und Blätter sind essbar und schmecken leicht säuerlich. Die Wintersorten kommen ab Oktober ins Beet und schmecken ein bisschen wie Feldsalat.