

dort als wichtiges Nahrungsmittel der Indianer. Das Aussehen verrät schon, dass sie zur gleichen Familie wie die Sonnenblume zählt – den Korbblütlern. In Deutschland ist Topinambur kaum noch verbreitet, obwohl der Anbau bereits seit dem Dreißigjährigen Krieg erfolgte. Wegen des artischokenähnlichen Geschmacks wird die Knolle auch manchmal Erdartischoke genannt. Die Verwendungsmöglichkeiten sind vielseitig. Neben der Zubereitung von Suppen und Beilagen ist sogar die Verarbeitung zu einem Verdauungsschnaps möglich.

Zu den fast vergessenen Gemüsesorten gehören auch die Pastinaken, die zu den ältesten Feldfrüchten zählen. Es besteht die Vermutung, dass sie bereits in der Steinzeit gesammelt und gegessen wurden. Pastinaken waren bis ins 19. Jahrhundert eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel in Deutschland und Österreich. Die zunehmende Ausbreitung von Karotten und Kartoffeln verdrängte sie fast vollständig. Die Wurzeln schmecken süßlich-würzig und häufig kocht man Suppe oder Pürree, wobei sie ebenfalls roh verzehrt werden können. Neben den Wurzeln finden ebenfalls die Blätter der Pastinake Verwendung. Früher hat man Pastinaken auf Grund des hohen Stärkegehalts auch zum Brauen von Bier verwertet. Besonders im Ökolandbau erfreuen sich Pastinaken immer größerer Beliebtheit, da sie so robust sind, dass Pflanzenschutzmittel normalerweise nicht notwendig sind.

***Auch bei den Apfelsorten gibt es eine Menge zu entdecken: in Deutschland gibt es über 2700 anerkannte Sorten.***

Quitten sind jüngerer Generationen ebenfalls noch bekannt. Je nach Sorte sehen sie entweder apfel- oder birnenförmig aus, leuchten gelb wie Zitronen und verströmen einen wunderbaren Duft. Bereits in der Antike wurde Quittenwein und Quittenhonig zubereitet, wobei die Quitte in den verschiedensten Zubereitungsformen lange Zeit als Heilmittel für Kranke diente. Im alten Rom wurden Quitten



Pastinaken (oben) und Topinambur (unten)

sogar zur Herstellung von Parfum verwendet. Der rohe Verzehr der heimischen Quitten empfiehlt sich jedoch nicht, da sie zu hart und sehr säuerlich sind. Ansonsten sind die Einsatzmöglichkeiten in der Ernährung vielseitig. Am bekanntesten ist heutzutage wohl Quittengelee.

Darüberhinaus gibt es noch eine Vielzahl an Obst und Gemüse wieder zu entdecken, wie z. B. Mispeln, Wurzel-petersilie, Hopfenspargel, Reineclauden, Stilmus... Wie wäre es nun mit einer leckeren Pastinakensuppe oder einem wunderbar duftenden Quittengelee? Bei vielen Direktvermarktern können Sie diese und andere alte und fast vergessene Gemüse- und Obstsorten finden und zugleich genießen.