

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 0 . 1 1 . 2 0 2 2

**Ernährung – regional, saisonal, optimal**

Gesund mit Herbstgemüse

Beeren und Äpfel sind gepflückt, das Getreide ist längst eingefahren. Doch die Saison für Gemüse zieht sich bis in den Winter. Dr. Carsten Lekutat findet die besten Zutaten für eine wärmende Suppe aus Herbstgemüse in einer Biogärtnerei in Sachsen-Anhalt.

Ein Herbstmorgen in Erxleben im Herzen der Magdeburger Börde. Vor der Hofeinfahrt der Börde-Gärtnerei steht eine Kiste mit leuchtend orangefarbenen Kürbissen. Der grüne Trecker, der gerade hereinrollt, bringt Kisten mit frischem Spinat vom Feld. Das Blattgemüse ist im Frühling die erste Kultur, die geerntet werden kann. Und im Spätherbst eine der letzten.

Isabelle Merdon und Benjamin Smids tragen die Kisten zur Waschanlage. Sie stammt aus der Nähe von Bautzen, er kommt aus Holland. Bei der Arbeit in der Börde-Gärtnerei Erxleben haben sich die beiden kennengelernt. Vor einigen Jahren übernahmen sie den Betrieb von den Gründern Barbara Dümpelfeld und Helmut Zacharia. Mit Gemüse aus Erxleben werden inzwischen Bio-Läden in Sachsen-Anhalt und Niedersachsen beliefert. Auch der Naturkost-Großhandel in Berlin ist Kunde.

Benjamin Smids wirft den Motor des alten Traktors an und nimmt Carsten Lekutat mit auf die Felder am Rand des Dorfes. 18 Hektar bewirtschaftet die Börde-Gärtnerei. Viele Gemüsesorten sind schon abgeerntet und liegen im Kühlraum des Hofes. Doch auch im Spätherbst sind einige Beete noch grün. Rechts vom Feldweg, den der Trecker eingeschlagen hat, stehen Porree und verschiedene Kohlsorten. Doch zuerst geht es nach links, zu einem langen Streifen Knollensellerie.

Der Auftrag: eine Suppe aus Herbstgemüse

Das Gemüse, das Carsten Lekutat heute frisch vom Feld holen will, soll später in einer Suppe landen. Sein Ziel: ein Herbstgericht, das nur so dampft vor gesunden Inhaltsstoffen. Denn davon liefern Gemüsesorten wie Sellerie, Porree, Zwiebeln, Möhren oder Wirsing jede Menge.

Also die Messer gezückt für die Ernte der Sellerieknollen! Benjamin Smids zeigt, wie es geht – die Knolle an den Blättern greifen, knapp über der Erde die Wurzeln kappen und dann das Laub abschneiden. Carsten Lekutats erster Versuch als Erntehelfer hat eher zweifelhaften Erfolg. Er schneidet die Knolle nicht an den Wurzeln ab, sondern fährt mit dem Messer mittendurch. Das untere Drittel bleibt im Beet. „Lässt sich die noch verwerten?“, fragt der Fernseharzt. „Verwerten ja, verkaufen eher nicht“, entgegnet Benjamin Smids.

Knollensellerie – die perfekte Suppenbasis

Nicht umsonst gehört eine dicke Scheibe Sellerie in jedes Bund Suppengemüse. Die Wurzel sorgt für ein herzhaftes, erdiges, leicht süßliches Aroma. Für den typischen Geruch und Geschmack sind ätherische Öle verantwortlich. Zu den inneren Werten zählen außerdem ein hoher Gehalt an Kalium, Kalzium und Eisen. Sellerie enthält reichlich B-Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere Gefäße gesund halten, Entzündungen hemmen und womöglich sogar vor Krebs schützen helfen. Dabei liefert er kaum Energie – nur 19 kCal auf 100 g. Dank seiner Ballaststoffe macht er dennoch satt.

Nächster Halt – Porree

Auf dem Feld nebenan stehen mehrere Reihen mit Porree. Der Lauch wird ganz anders geerntet als der Sellerie. Mit beiden Händen zieht Benjamin Smids die Stangen vorsichtig aus dem Boden. Dann entfernt er die äußere, welke Hülle und kürzt die Wurzeln. Ein Stück der Wurzel lässt er stehen, damit der Stängel nicht austrocknet. Die Reste landen auf dem Feld. Dort sollen sie verrotten und Nährstoffe für die Kulturen des nächsten Jahres beisteuern.

Der Börde-Boden bietet allerdings schon von sich aus beste Voraussetzungen für eine reiche Ernte – dank der hier vorherrschenden Schwarzerde. Sogenannte Bodenwertzahlen zeigen an, wie fruchtbar ein Acker ist. Sand hat einen Wert von 0 bis 10. Ganz oben, am anderen Ende der Skala, stehen Bodenwertzahlen um 100. Und die erreichen auch einige der Flächen der Börde-Gärtnerei.

Lauch mit Qualitäten

Porree kommt eigentlich aus dem westlichen Mittelmeerraum. Bereits die Sklaven beim Pyramidenbau sollen das Zwiebelgemüse gegessen haben. In der ländlichen Küche vieler europäischer Länder gilt der Lauch als eine feste Größe. In Wales etwa ist das Gemüse

eines der Nationalsymbole. Zusammen mit einer Narzisse wird Porree am walisischen Nationalfeiertag, dem Saint David's Day, am Revers getragen. Lauch landet auch im Nationalgericht *Cawl*, einer Art Eintopf, oder in herzhaften Pasteten – damit stärkten sich die Arbeiter in den Schiefer-Bergwerken des Landes.

Porree bringt nicht nur reichlich Geschmack ein, er sättigt auch gut wegen seiner vielen Ballaststoffe. Dazu punktet er mit Eisen, Kalium und Vitamin C. Besonders wertvoll sind die enthaltenen schwefelhaltigen Öle. Sie sollen die Verdauung fördern und Entzündungen bremsen.

Noch mehr Wurzeln für die Suppe

Carsten Lekutat packt noch Kohlrabi, Blumenkohl und Wirsing in die Erntekiste, dann geht es zurück auf den Hof. In zwei Kühlräumen warten weitere Zutaten für die Suppe. Verschiedenfarbige Möhren zum Beispiel; lila, gelb, orange. Für die Lagerung werden sie nicht gewaschen. Die Schicht Sand schützt die Wurzeln vor dem Austrocknen und hält sie länger knackig – bis zum März. Ein Tipp von Isabelle Merdon auch für Kleingärtner, die reichlich Möhren oder Pastinaken geerntet haben: „Eine Schicht Sand in einen Eimer geben, das ungeputzte Gemüse auf den Sand legen und mit weiterem Sand abdecken. Dann in den kalten Keller damit. So haben Sie auch im Winter etwas davon!“

Möhren – je bunter, desto besser

Das knallige Orange, mit dem wir alle die Karotte verbinden, ist nicht die einzige Farbe, mit der das Wurzelgemüse daherkommt. Inzwischen sind auch sattgelbe oder lila Züchtungen im Handel, sogenannte „Urmöhren“ sind schwarzrot. Verantwortlich für die Farben sind so genannte Carotinoide. Einer dieser Stoffe ist das Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A. Fett erleichtert uns seine Aufnahme. In unserem Körper spielt Vitamin A eine wichtige Rolle beim Aufbau von Haut und Schleimhäuten sowie von Blutkörperchen.

Andere dieser sekundären Pflanzeninhaltsstoffe, vor allem Lutein und Zeaxanthin, gelten als sogenannte Antioxidantien. Sie wirken gegen Entzündungen und können Erkrankungen wie Krebs, Demenz oder Rheuma vorbeugen. Lutein und Zeaxanthin kommen in besonders hoher Konzentration im gelben Fleck der Netzhaut unseres Auges vor. Vermutlich üben sie dort eine Schutzfunktion gegen aggressive freie Radikale aus.

Ganz wichtig – solche Carotinoide nehmen wir am besten über die Nahrung auf, also zum Beispiel mit der einen oder anderen Möhre mehr. Auf hochdosierte, isolierte sekundäre Pflanzenstoffe sollte eher verzichtet werden: Sie können sogar ein gesundheitliches Risiko darstellen.

Möhren schmecken süß, sind aber kalorienarm. Ihre Ballaststoffe wirken günstig bei Problemen mit Magen und Darm. Legendar ist der Effekt der „Moro'schen Karottensuppe“ bei Durchfall, benannt nach ihrem Erfinder, einem österreichischen Kinderarzt.

Ab in den Topf!

Vor dem Fachwerkwohnhaus auf dem Hof der Börde-Gärtnerei stehen Sitzbänke und lange Tische. Hier essen an vielen Tagen die Mitarbeiter des Biobetriebs gemeinsam. Carsten Lekutat hat sich an diesem Mittag mit Barbara Dümpelfeld und Helmut Zacharia zusammengetan, den beiden Alteigentümern der Gärtnerei. Alle schnippeln frisches Gemüse für die herbstliche Suppe.

Und Barbara Dümpelfeld hat noch einen Tipp, damit die Suppe so richtig herzhaft schmeckt: „Die Zutaten nicht einfach so ins Wasser werfen! Am besten erst einmal alles mit etwas gutem Raps- oder Olivenöl anbraten.“

Dann heißt es endlich – zu Tisch! Noch etwas gehackte Petersilie in die Suppe, dann füllt Helmut Zacharia die Teller. Und das Beste: Sollte tatsächlich etwas übrigbleiben, schmeckt der Herbstgemüse Eintopf am nächsten Tag gleich noch einmal so gut.

Wirsing – der Allzweck-Kohl

Der Kohl mit den gerippten Blättern ist eine wichtige Quelle von Vitamin C und kann es dabei sogar mit Zitronen aufnehmen. Eine große Portion Wirsing kann bereits den Tagesbedarf an diesem Vitamin decken. Außerdem stecken Folsäure, Kalium und Phosphor im Wirsing. Der Kohl schmeckt milder als Weißkohl, weil er weniger Senföle enthält. Der Gehalt ist dennoch hoch genug, um zum Beispiel vor Erkältungen schützen zu können. Weitere Inhaltsstoffe, etwa Vitamin E, sollen unsere Blutgefäße fit halten und bei der Krebsvorbeugung helfen.

Unser Rezept: Suppe aus Herbstgemüse

In den Topf kommt, was gefällt: Knollensellerie, Zwiebeln, Möhren und Porree bilden die Basis. Dazu eine schöne Auswahl von Gemüsesorten, die Sie auf dem Markt bekommen oder vielleicht sogar aus dem eigenen Garten ernten können. Bunt muss es aussehen!

Zutaten für 4 Portionen

- 5 Kartoffeln, festkochend
- 1 halber Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 4 Möhren
- 2 Petersilienwurzeln
- 3 Pastinaken
- 1 Stange Lauch
- 1 Kohlrabi
- 2 kleine gelbe Beten

- 1 halber Blumenkohl
- 200 g Wirsing
- 2 EL Oliven- oder Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- Lorbeerblatt
- einige Stängel Thymian
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und putzen. Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi und die Beten würfeln. Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzel halbieren und dann in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Blumenkohl in kleine Blüten teilen, Wirsing und Lauch in Streifen schneiden.

2. Zwiebeln, Möhren, Knollensellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel und Porree in Öl anbraten, bis sie leicht Farbe nehmen. Salzen und pfeffern. Mit Brühe aufgießen, die Kartoffeln, Lorbeerblatt und Thymian hinzugeben. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren. Dann zugedeckt in 20 bis 25 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit Kohlrabi, Beten und Blumenkohl hinzugeben.

Tipp: Versuchen Sie die Suppe mal mit etwas geriebenem Ingwer zu verfeinern.

„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 10.11.2022: Kau genau! * Zysten in der Schulter