

# Mediterrane Gemüse- und Salatpflanzen



Seminarbeitrag im Modul "Terrestrische Ökosysteme" (2101-231)  
Institut für Botanik (210a) · Universität Hohenheim · Stuttgart  
vorgetragen von Helena Schwab am 29.01.2020

# Gliederung

Definition Gemüse

Definition Salat

Historische Herkunft von Gemüse

Gemüse-/ Salatpflanzen

Oberirdisch: Blatt-/Stielgemüse, Hülsenfrüchte, Frucht-, Kohl- und Blütengemüse

Unterirdisch: Wurzel-, Knollen- und Zwiebelgemüse)

# Definition Gemüse

Die Definition ist schwierig, da Differenzen zwischen botanischer und warenkundlicher Sicht bestehen:

z.B. zählen Pilze laut der Warenkunde zum Gemüse, aus botanischer Sicht sind Pilze keine Pflanzen.

Die Abgrenzung zwischen Obst und Gemüse ist ebenso uneinheitlich. Als allgemeine Definition kann die Richtlinie gelten:

Als Gemüsepflanzen werden ein- bis zweijährige Pflanzen (Ausnahmen z.B. Spargel) bezeichnet, bei denen Teile der Pflanze zum Verzehr geeignet sind.

# Definition Salat

Bei „Salat“ handelt es sich um eine Zubereitungsform:

Gemüse wird roh, mit Dressing (z.B.: Essig, Öl) zu den Mahlzeiten oder als Vor-/Hauptspeise verzehrt.

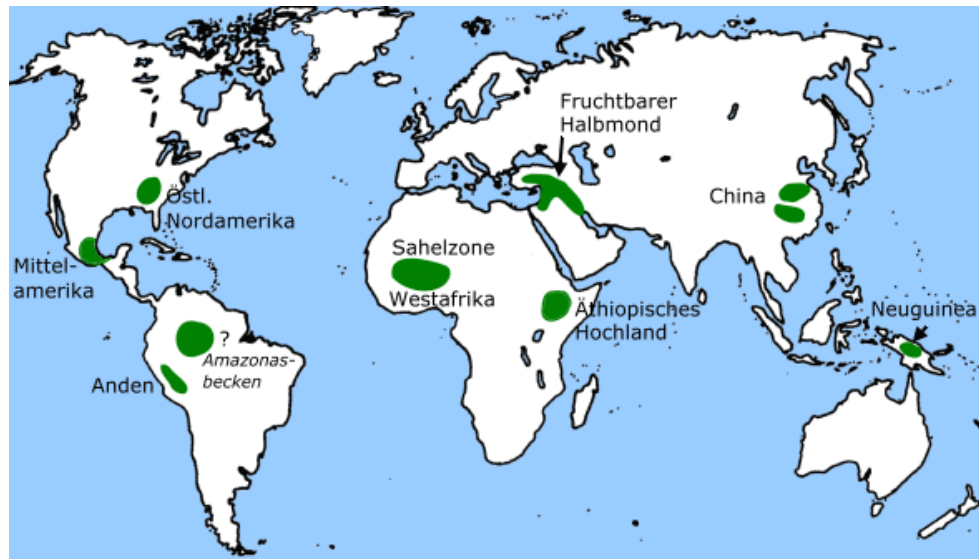
Einige Ausnahmen stellen Salate dar, bei denen das Gemüse zubereitet werden muss, um bekömmlich zu sein, wie z.B.: Kartoffelsalat oder Linsensalat.

# Historische Entwicklung von Gemüse

Die Neolithische Revolution vor 10 000 Jahren (Übergang von Sammler/Jäger zum sesshaftem Siedler) wird als Beginn der Kultivierung von Pflanzen angesehen. Zunächst wurden Wildpflanzen domestiziert, welche schon zuvor bekannt waren und gesammelt wurden.

Durch Anbau und Auslese entstanden modifizierte, Standort angepasste Pflanzen mit entsprechend vorteilhaften Verzehreigenschaften (z.B. größere Frucht, mehr Fruchtfleisch, besserer Geschmack usw.).

Diese Entwicklungen fanden in mehreren Gebieten der Welt gleichzeitig statt, vermutlich aufgrund ähnlicher Bedingungen, z.B. mildes Klima, fruchtbare Böden, ausreichende Wasserversorgung, folglich ideal für die Pflanzenentwicklung.



Entwicklung der Landwirtschaft weltweit [3].

Eine dieser Entwicklungsgegenden nennt sich „fruchtbarer Halbmond“ und bezieht sich auf die östlichen Mittelmeerländer und den Nahen Osten, es ist eine Landschaft ausgehend von den Flüssen Euphrat und Tigris.

Die Verbreitung, Vermischung und der Austausch unterschiedlicher Kulturen geschah durch Kriege, Völkerwanderung, Kolonialisierung, Schifffahrt und Handel, auch über weite Strecken und geographische Hürden hinweg.



Fruchtbarer Halbmond [4].

# Blattgemüse/Blattstielgemüse

*Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris*

## Mangold

Familie der Amaranthaceae

Wird seit 2000 v. Chr. im Mittelmeerraum kultiviert, etwa seit dem Mittelalter auch in Europa.

Es gibt zwei bekannte Kulturformen:

Schnitt-Blattmangold: große Blätter, Stiele können Gelb oder Rot sein.

Stielmangold: Stiele sind deutlich kräftiger im Wuchs und im Geschmack. („Spargel des armen Mannes“). Meist weiße bis leicht rote Stiele.

Zubereitung: gedünstet, blanchiert, Salat, Blitva (kroatische Mangoldkartoffeln, klassische Beilage)



Mangold [5].

# Blattgemüse/Blattstielgemüse

*Spinacea oleracea* L.

## **Spinat**

Familie der Amaranthaceae

Stammt vermutlich von *Spinacea turkestanica* ab, einem wild vorkommenden Kraut in Südwestasien. Schon seit der Antike in Kultur, später von den Arabern im 9 Jh. nach Spanien gebracht, danach folgte die Ausbreitung in Mitteleuropa.

Sortentypen:

Orientalischer Typ (Frühe Ernte)

Glattblättriger Typ (Hauptanbau)

Savoy- Typ (Babyleaf- Spinat)

Zubereitung/ Verwendung: Salat, blanchiert, Pide.



Spinat [6]



# Blattgemüse/Blattstielgemüse



*Corchorus olitorius* L.

**Muskraut oder Langkapselige Jute**

Familie der Malvaceae

Junge Blätter und Sprosse finden Verwendung in der Küche, z.B. als Nationalgericht in Ägypten (Muluchiya mit Brot).

Die ausgereiften Pflanzen werden als Grundlage zur Herstellung von Jutegarn sowie robuster Säcke und Teppiche verwendet.

Langkapselige Jute [7].

# Blattgemüse/Blattstielgemüse



Salat [8].

*Lactuca sativa* L.

## **Gartensalat**

Familie der Asteraceae

Abstammung vermutlich von dem wild wachsenden Lattich (*Lactuca serriola*), eine Steppenpflanze. Bereits von den Ägyptern kultiviert, die Verbreitung erfolgte vornehmlich durch die Römer.

Kopfsalat (verdickte Knospe)

Schnitt-/Pflücksalat ( z.B.: Lollo Rosso)

römischer Salat

Spargelsalat (Wurzel wird verzehrt)

Zubereitung: roh mit Olivenöl oder klassisch als Griechischer Salat.

# Blattgemüse/Blattstielgemüse



Rucola [9].

*Eruca sativa* MILL.

## **Rucola, Rauke**

Familie der Brassicaceae

Ursprungsgebiet ist der gesamte Mittelmeerraum und Asien, wächst vielerorts wild und ist ein klassisches Kulturgemüse. Vor 200 Jahren geriet die Pflanze in Vergessenheit und erfreut sich erst seit einigen Jahrzehnten wieder großer Beliebtheit.

Verwendung:

Die Blätter kurz gegart, als Salat, Pesto.

Die Saat als Würze, ähnelt Senf in Geschmack und Schärfe.

Öl aus den Samen (sog. Jamba- Öl) für medizinische Zwecke.

# Blattgemüse/Blattstielgemüse



*Foeniculum vulgare* MILL.

## **Fenchel**

Familie der Apiaceae

Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze aus dem Mittelmeergebiet, süßlicher Geschmack durch das Anisöl.

Zubereitung als Salat, gedünstet, gegrillt, Tee.



*Crithmum maritimum* L.

## **Meerfenchel**

Familie der Apiaceae

Findet sich an meeresnahen Standorten, die sukkulenten Blätter speichern Meerwasser. Bei Seefahrern früher beliebt wegen dem hohen Vitamingehalt und der langen Haltbarkeit.

Heute: Verwendung in Salat, Pesto oder als Gewürz.

Gemüsefenchel (oben),  
Meerfenchel (unten) [10].

# Hülsenfrüchte



Kichererbsen [11].

*Cicer arietinum* L.

## **Kichererbse**

Familie der Fabaceae

Seit 8000 Jahren kultivierte Nutzpflanze, archäologische Funde z.B. in Bastam (Festung in Aserbaidschan, 7. Jh. v. Chr.) und in Troja. Erwähnung auch in den Aufzeichnungen der Römer.

Geringe Ansprüche an Boden und Wasservorkommen. In gemäßigten Klimazonen bei niedrigeren Temperaturen weniger Ertrag.

Verwendung:

Kaffeersatz im 2. Weltkrieg, geröstet als Snack, Falafel, Humus.

# Hülsenfrüchte



„Elefantenbohnen“ [12].

*Phaseolus vulgaris* L., *Ph. coccineus* L.

## **Bohnen**

Familie der Fabaceae

Seit 8000 Jahren in Kultur, Wildformen sind noch heute in den Anden zu finden. Hohe Varietät an Farbe und Größe. Seit Entdeckung der Neue Welt auch in Europa, als gut haltbar zu machendes, proteinreiches Nahrungsmittel beliebt.

Verwendung:

Salat mit Kräutern, Tomate und Olivenöl.

Eintopf (Cassoulet)

Fassolada (gr. Bohnensuppe)

# Hülsenfrüchte



Berglinsen (oben), gelbe Linsen (links) und rote Linsen (rechts) [13].

*Lens culinaris* L.

## Linse

Familie der Fabaceae

Alte Kulturpflanze, schon seit dem Neolithikum in Kultur. Stammt vermutlich von der Wildlinse *Lens orientalis* aus Kleinasien ab. Gedeiht auch auf kargen Böden (z.B. Schwäbische Alb)

Sorten:

Alblinsen (bräunlich)

Berglinsen

Rote/Gelbe Linsen , meist geschälte Berglinsen

Verwendung:

Beilage, Mercimek Corbasi (türk. Linsensuppe).

# Fruchtgemüse



Tomatenvielfalt [14].

*Solanum lycopersicum* L. var. *lycopersicum*

## Tomate

Familie der Solanaceae

Ursprung in Mittel-/Südamerika, im 15. Jh. nach Europa eingeführt. Zunächst nur als giftige Zierpflanze angesehen, seit ca. 100 Jahren zunehmend expandierender Anbau, mittlerweile weltweit wichtigste Gemüseart.

Über 3000 Sorten.

Verwendung:

Roh, als Salat, gegart, als Basis oder Bestandteil für zahlreiche Gerichte (Eintöpfe, Suppen, Soßen).



# Fruchtgemüse



Paprika, oben [15] und Peperoni, unten [16].

*Capsicum annuum* L.

## Paprika

Familie der Solanaceae

In der „Neuen Welt“ seit ca. 6000 Jahren in Kultur. Ebenso wie die Tomate durch die Kreuzfahrer im 15. Jh. nach Europa gebracht und weiter verbreitet. Capsaicin reduzierte Züchtung (mild): „*C. annuum grossum*“.

Sorten:

Gemüsepaprika (*C. annuum grossus*)

Cayennepfeffer (*C. annuum frutescens*)

Habanero (*C. chinense*)

Verwendung:

Pul Biber (türkische Gewürzmischung), gefüllte Paprika, Bestandteil von Salat.

# Fruchtgemüse



Aubergine [17].

*Solanum melongena* L.

**Aubergine, Melanzani (A), Eierfrucht**

Familie der Solanaceae

Stammt aus Asien, mit Handelszügen vermutlich im 13. Jh. aus Asien nach Europa gebracht. Mittlerweile unter den wirtschaftlich wichtigsten Gemüsepflanzen.

Fester Bestandteil der mediterranen, orientalischen Küche:

İmam bayıldı („der Imam viel um“), beliebtes türk. Gericht: Aubergine , gefüllt mit Zwiebeln, Tomaten, Rosinen.

Moussaka, gr. Auflaufgericht .

# Fruchtgemüse



Gurke [18].

*Cucumis satavius* L.

## **Gurke**

Familie der Cucurbitaceae

Vermutlich aus Indien/ Afrika stammende, alte Kulturpflanze, schon 3000 v. Chr. bei den Griechen bekannt, während des Mittelalters Verbreitung nach Europa.

Verwendung:

Einlegegurken

Schmorgurke

Salat (gr. Salat)

# Fruchtgemüse



Gelbe Zucchini (oben) und Grüne Zucchini, unter [19].

*Cucurbita pepo* subsp. *pepo* L.

## **Zucchini, Gemüsekürbis**

Familie der Cucurbitaceae

Seit ca. 7000 Jahren in Mexiko in Kultur. In Italien seit dem 17 Jh. bekannt, in Deutschland erst seit Ende des 20. Jh.

Unterschiedliche Farben und Formen:

Rund bis länglich, gelb, weiß, hellgrün, dunkelgrün, gestreifte Früchte.

Verwendung:

Gefüllt, gegrillt, Antipasti, eingelegt, als Salat.

Als Delikatesse die Zucchini Blüten, frittiert oder gefüllt.

# Fruchtgemüse



Hokkaidokürbis (links) und Butternut (rechts), eine Untergruppe der Moschuskürbisse [20].

*Cucurbita maxima*, *C. moschata* DUCH.

## **Kürbis**

Familie der Cucurbitaceae

Herkunft aus Süd- und Mittelamerika. Zunächst vermutlich nur Verzehr der Samen, da das Fruchtfleisch früherer Kürbissorten bitter schmeckte, durch Selektion Übergang zur Nutzung als Gemüse. Einführung durch Seefahrer im 16. Jh. nach Europa.

Verwendung:

In der türk. Küche gerne als Süßspeise, z.B. kandierter Kürbis, aber auch deftig, als Suppe.

# Fruchtgemüse



Eingelegte Okra [21].

*Abelmoschus esculentus* (L.) MOENCH

**Okra, Lady's fingers, banya**

Familie der Malvaceae

Eine alte Gemüsepflanzen, wurde schon 3000 Jahre v. Chr. in Ägypten kultiviert. Weltweit verbreitet.

Verwendung:

Unreif geerntete Früchte werden frittiert, in Eintopf oder Auflauf verwendet. Bindemittel für Suppe. Geröstet als Kaffeeersatz.

Öl aus den Samen zur Herstellung von Margarine. Junge Blätter und Sprosse als Blattgemüse

# Kohlgemüse



Blumenkohl (links), Spitzkohl (vorn), Brokkoli (Mitte) und Wirsing (rechts) [22].

*Brassica oleracea* L.

## Kohl

Familie der Brassicaceae

Stammt vermutlich vom Wildkohl (*B. oleracea*) ab, wächst in Höhenlagen und an Küsten der Mittelmeerregion. Altes Kulturgemüse, das schon 400 v. Chr. in Aufzeichnungen erwähnt wird. Selektion und Metamorphose führte zur prominenteren Ausbildung bestimmter Pflanzenteile:

Kopfkohl (Wirsing, Weißkohl, Rotkohl)

Blätterkohl (Palmkohl, Grünkohl)

Rosenkohl (Verzehr d. Sprossknospe)

Blütenkohl (Blumenkohl, Brokkoli)

Verwendung: Gefüllte Blätter, Beilage, Eintöpfen/ Suppe, blanchiert, als Salat.

# Blütengemüse



Artischocke [23].

*Cynara cardunculus* L.

## **Artischocke**

Familie der Asteraceae

Bereits von den Ägyptern, später den Römern begehrte Gemüsepflanze. Im 15 Jh. galt die leuchtende Artischockenblüte als Prestigeobjekt des franz. Adels und wurde häufig in Schaugärten kultiviert.

Zubereitung:

Frische, gegarte Knospe mit Dip oder eingelegt in Olivenöl.

Dekorative Nutzung der leuchtend blauen Blüte.



# Wurzelgemüse



Karotte [24].

*Daucus carota* subsp. *sativus* (HOFFM.)  
SCHÜBL. & G. MARTENS

## **Karotte, Möhre, Gelbe Rübe**

Familie der Apiaceae

Frühgeschichtliche Domestizierung an mehreren Orten zeitgleich, spätere Vermischung der Arten. *D. carota* wächst wild in Europa, Nordafrika und den Mittelmeerlandern. Die weiße, holzige Pfahlwurzel wurde vermutlich durch die Vermischung mit roten und lila asiatischen Sorten zu der heutigen „Standardkarotte“ in orange. Mittlerweile ist sie eine der zehn wichtigsten Gemüsepflanzen weltweit.

Verwendung:

Als Beilage, Salat oder Bestandteil in Eintöpfen, Suppen.

# Wurzelgemüse



Taro [25].

*Colocasia esculenta* (L.) SCHOTT

**Taro, Elefantenohrpflanze**

Familie der Araceae

Ursprünglich seit 5000 v. Chr. in Indien verbreitet, ab 100 v. Chr. Ausbreitung in Ägypten und dem Mittelmeerraum.

Verwendung:

Rhizome (Wurzeln) der Pflanzen, bestehen aus Stärke, ähnliche Zubereitung wie Kartoffel, aufgrund der langen Garzeit auch gut für Eintopf geeignet.

Blätter und Stiele sind proteinreich und werden zubereitet wie anderes Blattgemüse, z.B. wie Spinat oder Mangold.

# Knollengemüse



Rote Bete [26].

*Beta vulgaris* var. *conditiva* ALEF.

## **Rote Bete, Rote Rübe**

Familie der Amaranthaceae

Seit 2000 Jahren im Mittelmeergebiet als Gemüse- und Heilpflanze bekannt, Verbreitung u.a. durch die Römer.

Unterschiedliche Farben:  
Weiße Bete, Gelbe Bete.

Verwendung:

Knolle: Rohköstlich als Salat, gegart, zum Färben von Humus.

Blätter: roh als Salat oder gegart.

# Zwiebelgemüse



Knoblauch [27].

*Allium sativum* L.

## **Knoblauch**

Familie der Amaryllidaceae

Aus Zentralasien seit 3000 v. Chr. bekannt. Gelangt über das Mittelmeer nach Europa. Als Nutz- und Heilpflanze bereits bei den Ägyptern in Verwendung.

Weltweite Verbreitung und in zahlreichen Anwendungsgebieten:

Saucen in Tsatsiki, Aioli, etc.

Zum Marinieren als Geschmacksverstärker.

Als Gewürz in jedes herzhaftes Gericht.

# Quellen

## Internetquellen:

- (01) <https://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%BCrbisse#Geschichte>. Abfrage 04.01.2020.
- (02) <https://de.wikipedia.org/wiki/Okra>. Abfrage 04.01.2020.
- (03) <https://www.plantura.garden/leserfragen-2/gemuese/artischocke-herkunft-ursprung-und-synonyme>. Abfrage 04.01.2020.
- (04) <https://www.tomaten.de/deutsche-tomaten-sorten>. Abfrage 04.01.2020.
- (05) <https://de.wikipedia.org/wiki/Karotte>. Abfrage 04.01.2020.
- (06) <https://de.wikipedia.org/wiki/Rucola>. Abfrage 04.01.2020.
- (07) <https://xn--kochdichtrkisch-7vb.de/2016/08/29/rezept-video-tv-griechisches-moussaka/>. Abfrage 04.01.2020.
- (08) <https://de.wikipedia.org/wiki/Kichererbse>. Abfrage 05.01.2020.
- (09) <https://sommermadame.com/pul-biber/>. Abfrage 05.01.2020.
- (10) <https://www.essen-und-trinken.de/taro>. Abfrage 05.01.2020.
- (11) [https://de.wikipedia.org/wiki/Rote\\_Bete](https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Bete). Abfrage 05.01.2020.
- (12) <https://www.linsensorten.de/>. Abfrage 04.01.2020.
- (13) <https://science.sciencemag.org/content/341/6141/65>. 04.12.2019.
- (14) <https://www.bzfe.de/inhalt/gemuese-31659.html>. Abfrage 04.12.2019.
- (15) <https://www.kochwiki.org/wiki/Kategorie:Salat>. Abfrage 02.01.2020.
- (16) <https://de.wikipedia.org/wiki/Mangold>. Abfrage 03.01.2020.
- (17) <https://de.wikipedia.org/wiki/Spinat>. Abfrage 03.01.2020.

# Quellen

## Internetquellen:

- (18) <https://www.biologie-seite.de/Biologie/Meerfenchel>. Abfrage 03.01.2020.
- (19) <https://de.wikipedia.org/wiki/Fenchel#Geschichte>. Abfrage 03.01.2020.
- (20) <https://de.wikipedia.org/wiki/Tomate#Geschichte>. Abfrage 04.01.2020.
- (21) <https://de.wikipedia.org/wiki/Muluchiya>. Abfrage 04.01.2020.
- (22) [https://de.wikipedia.org/wiki/Langkapselige\\_Jute](https://de.wikipedia.org/wiki/Langkapselige_Jute). Abfrage 04.01.2020.
- (23) <https://de.wikipedia.org/wiki/Ackerbohne>. Abfrage 04.01.2020.
- (24) [https://de.wikipedia.org/wiki/Aubergine#Verwendung\\_in\\_der\\_Kueche](https://de.wikipedia.org/wiki/Aubergine#Verwendung_in_der_Kueche). Abfrage 04.01.2020.
- (25) <https://de.wikipedia.org/wiki/Zucchini#Verwendung>. Abfrage 04.01.2020.

## Literaturquellen:

- ASFAHANI, M.N. (2003): Nord-Afrikanische Küche. Original Kochrezepte aus den Maghrib-Ländern Marokko, Algerien, Tunesien und Libyen. – Hamburg, 6. Aufl.
- LABER, H. & G. LATTAUSCHKE (2014): Gemüsebau. – Stuttgart, 2. Aufl.
- LIEBEREI, R. & Ch. REISFORFF (2012): Nutzpflanzen. – Stuttgart · New York, 8. Aufl.
- WITHE, A. (2003): Mediterrane Küche. – Köln.
- WOODWARD, S., Fotograph J. BALDWIN (2002): Die türkische Küche. Rezepte aus dem Osmanischen Reich. – München.

# Abbildungsverzeichnis

[1] Titelblatt: Nicowolf in: <https://piqs.de/fotos/48563.html>. Abfrage 20.01.2020.

[2] <https://www.uni-hohenheim.de/logo>. Abfrage 14.11.2019.

[3] Jürgen Praeger in: <http://www.oekosystem-erde.de/html/entstehungsgebiete.html>. Abfrage 04.12.2019.

[4] siehe [3]

[5] & [6] eigene Fotos.

[7] [https://de.wikipedia.org/wiki/Langkapselige\\_Jute#/media/Datei:Corchorus\\_olitorius.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Langkapselige_Jute#/media/Datei:Corchorus_olitorius.jpg). 10.12.2019.

[8] bis [24] eigene Fotos.

[25] [https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Taro\\_corms\\_2.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Taro_corms_2.jpg). Abfrage 02.01.2020.

[26] & [27] eigene Fotos.