

Wurzelgemüse

Renaissance der Wurzeln und Knollen

Die fast vergessenen Wintergemüse Pastinake, Schwarzwurzel und Topinambur erfreuen sich neuer Beliebtheit. Gerade im Winter ist es wichtig – meist auch schwieriger – den Vitamin- und Mineralstoffbedarf zu decken. Hierzu eignen sich diese drei Gemüse hervorragend.

Pastinaken (Doldenblütler)

Der Geschmack der vorwiegend im Winter geernteten weisslich gelben Wurzeln ist süsslich-würzig und erinnert an Karotten und Sellerie. Sie enthält reichlich Kalium, Vitamin C, Vitamine der B-Gruppen und hat einen sehr hohen Nahrungsfasergehalt (Inulin*).

Pastinaken kann man wie Karotten roh oder gekocht verwenden.

Schwarzwurzel (Korbblütler)

Die Schwarzwurzel – früher auch „Spargel des kleinen Mannes genannt“ – ist von einer schwarzbraunen Korkschicht bedeckt, die ihr auch den Namen gegeben hat. Das weissliche Fleisch schmeckt angenehm würzig und leicht nussig. Sie ist kalorienarm, enthält reichlich Vitamin E, Kalium und Magnesium. Auch die Schwarzwurzel hat einen hohen Anteil an Inulin*.

Das zarte Gemüse lässt sich ähnlich wie Spargel zubereiten. Geschält (in Salzwasser vorgekocht, lässt sich die Aussenhaut leicht abziehen), in wenig Butter gedämpft oder gratiniert gelten sie als eines der feinsten Wurzelgemüse. Sie eignen sich für Salat oder Suppen.

Topinambur (Korbblütler)

Die etwas bucklige, birnenförmige und kartoffelgrosse Wurzelknolle einer Sonnenblumenart hat einen nussartigen Geschmack. Gekocht schmeckt sie fast wie Artischocke. Deshalb wird sie auch Erdbirne oder Erdartischocke genannt. Durch ihre hauchdünne, essbare Schale schimmert das Fleisch je nach Sorte weiss, gelb, rot oder violett hindurch. Topinambur ist kalorienarm, enthält reichlich Kalium, Vitamin B₁ und C und hat ebenfalls einen hohen Anteil an Inulin*.

Die Knollen sind roh als Salat oder Saft gut geniessbar. Sie schmecken auch gebraten, gedünstet oder gratiniert vorzüglich.

Bereichern Sie Ihr Menu mit wieder entdeckten Wurzeln und Knollen und machen Sie daraus ein Festmahl.

Gabriela von Rotz-Amstalden
Dipl. Ernährungsberaterin FH

*Inulin (nicht zu verwechseln mit dem Hormon Insulin) wird im Darm mikrobiell abgebaut. Dabei entstehen Gase, die bei empfindlichen Menschen zu Blähungen führen können.