Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 11: Arthrose beginnt mit Überlastung der Gelenke

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Winter-Delikatesse: frische Schwarzwurzeln

Auch wenn Karl der Grosse die weissen Stangen besonders liebte, die zur Familie der Korbblütler gehörende Schwarzwurzel hat als Gemüse eine relativ junge Tradition, nämlich erst seit dem 17. Jahrhundert.

Dass das zarte, im Geschmack an Spargeln erinnernde Wintergemüse, meist fixfertig aus der Dose serviert wird, hat seinen Grund. Das Schälen der braun-schwarzen Stangen ist relativ mühsam und dazu kommt, dass der ausfliessende milchige Saft alles rostrot färbt, was mit ihm in Berührung kommt. Doch die Mühe, die bis zu 30 Zentimeter langen und drei Zentimeter dicken Wurzeln frisch auf den Tisch zu bringen, lohnt sich. Geerntet wird ab Oktober, und da das Gemüse gut lagerfähig ist, dauert die Saison bis in den Frühling.

Bei der Zubereitung in der Küche zuerst Gummihandschuhe anziehen, die Wurzeln mit Wasser abbürsten, um sie von Sand und Erde zu reinigen. Dann die braune Schale mit dem Kartoffelschäler abziehen, Blatt und Wurzelansatz wegschneiden, die Stangen in Stücke schneiden und sofort in Zitronenwasser legen, damit sie weiss bleiben.

Schwarzwurzeln werden in kochendem Wasser mit etwas Salz, Zitronensaft und einem kleinen Stück Butter in etwa 20 Minuten bissfest gegart. Man kann sie mit heller Sauce (Kochsud verwenden) servieren, mit Käse überbacken, panieren und braten, als Auflauf oder Salat zubereiten. Als Beilage eignen sich Reis- und Kartoffelgerichte.

Schwarzwurzeln enthalten Mineralstoffe, insbesondere Eisen (3,3 mg/100g rohes Gemüse) und Kalium (320 mg/100g) und reichlich Ballaststoffe. Die Wurzeln enthalten eine für Diabetiker besonders günstige Form von Kohlenhydraten (Inulin). Das kalorienarme Wintergemüse unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber, fördert die Blutbildung und entwässert.

Schwarzwurzeln überbacken

Zutaten für 4 Portionen:
1 kg Schwarzwurzeln
Zitronensaft, Meersalz, 10 g Butter

Für die Sauce:
2 EL Butter, 3 EL Weizenvollkornmehl
1/4 l Milch, 1/4 l Gemüsebrühe
2 EL Crème fraîche, 1 TL Honig
Saft und Schale einer halben Zitrone
Herbamare, Muskatnuss
75 g geriebener Emmentaler Käse

So wird's gemacht:
Vorbereitete Schwarzwurzeln in 5 cm lange Stücke schneiden und in Zitronenwasser legen. Das Kochwasser mit Zitronensaft, Butter und Salz würzen und die Wurzeln darin garen.

Für die Sauce die Butter erhitzen, das Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Die Milch und die Gemüsebrühe angiessen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit den restlichen Zutaten pikant abschmecken. Die Schwarzwurzeln abgiessen, in eine feuerfeste Form geben, die Sauce darüber verteilen, mit dem Käse bestreuen und bei 200 °C ca. 20 Minuten überbacken.

Schwarzwurzelsalat mit Kressekranz

Saucen-Zutaten für 4 Portionen:
3 El Obstessig, 3 EL Sonnenblumenöl
1 EL Crème fraîche, 1 EL Joghurt natur
1 TL Honig, Trocomare, Pfeffer, Curry,
1 Portion Kresse, 3 EL gehackte Walnüsse

So wird's gemacht:
1 kg Schwarzwurzeln zubereiten und gar dünsten, wie im ersten Rezept beschrieben. Gut abtropfen lassen.

Mit den Saucenzutaten eine Sauce rühren, über das Gemüse giessen und zirka eine Stunde ziehen lassen. Kresse abschneiden, Als Kranz auf einen Teller legen, den Salat in der Mitte anrichten und mit den gehackten Nüssen bestreuen. • MH