

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 12: Die Kraft der inneren Bilder

**Artikel:** Die schlanke Schwarze  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553300>

#### **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:** 23.02.2026

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

# Die schlanke Schwarze

Manchmal sind auch Gemüse der Mode unterworfen. Einige, wie Pastinaken oder Rauke, erleben wieder eine Renaissance, andere bleiben für immer auf der Strecke. Wo kann man heute noch Butterkohl oder Stielmus kaufen? Ein solches fast vergessenes Gemüse ist auch die Schwarzwurzel.

Bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts waren die aromatischen Stangen hoch geschätzt, wurden dann aber als «Armeleute-Spargel» abgewertet und, vielleicht auch der etwas aufwändigen Zubereitung wegen, aus den Küchen verbannt. Erst in den letzten Jahren werden Schwarzwurzeln wieder etwas beliebter. Zu Recht: Das zarte, schneeweisse Wurzelfleisch hat einen ausgezeichneten, würzigen und leicht nussigen Geschmack und erinnert tatsächlich etwas an Spargel oder Artischocken. Sein Nährwert ist hoch, vergleichbar nur mit Erbsen und Bohnen. Dennoch sind Schwarzwurzeln kalorienarm und äusserst bekömmlich.

## Schmackhaftes Saisongemüse

Gerade jetzt bietet das alte Wintergemüse unschätzbare Vorteile. Die Saison geht von Oktober bis April: Schwarzwurzeln werden also den ganzen Winter über frisch geerntet, müssen nicht um die halbe Welt transportiert werden und enthal-

ten daher besonders viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Zudem ist importiertes Gemüse gerade im Winter manchmal mit Rückständen von Pflanzenschutzmitteln belastet.

Sie wissen das alles – aber Sie mögen keine Schwarzwurzeln? Manchmal ist das nur die Folge schlechter Erfahrungen oder miserabler Rezepte. Wer den Winterspargel nämlich nur aus dem Glas oder der Dose kennt, in dicker Mehlpampe angerichtet oder lieblos unter einen Salat gemischt, ahnt nicht, wie gut die frischen Wurzeln schmecken und wie vielfältig sie sich zubereiten lassen.

Klassisch werden die zarten Stangen mit Béchamelsauce oder Sauce Hollandaise serviert oder mit Petersilie in heißer Butter geschwenkt. Man kann sie aber auch braten, panieren, in Teig ausbacken und in Aufläufen verwenden.

Herrlich schmecken sie auch mit Parmesan und ein paar Butterflocken bestreut und im Ofen überbacken. Mit Jogurt,

Je nach Region und Zeitgeschmack bekam die Schwarzwurzel andere Namen: Winterspargel, Schötzenmire oder Skorzoner Wurzel, Arbeiterspargel, Schuster- oder Bergmannsspargel.



Rezepte finden sich auch im Kochbuch «Schwarzwurzel, Steckrübe und Pastinake – Grossmutters Gemüse neu entdeckt» von Martina Tschirner. Neuer Umschau Buchverlag ISBN: 3-8295-6433-3

Sauerrahm oder Mayonnaise, etwas Zitronensaft, einem Hauch Meerrettich und gehackter Petersilie entstehen aus den Wurzeln köstliche Wintersalate. Schwarzwurzeln werden gerne als Schonkost empfohlen, bei empfindlichen Menschen können sie in grösseren Mengen aber Blähungen auslösen.

### Winterfit mit Messer und Gabel

Sie enthalten sehr viele Ballaststoffe und sind reich an Vitaminen (Provitamin A, Vitamine B, C, E und die wichtige Folsäure). Sie liefern viel Kalium für Muskeln und Verdauung, reichlich Eisen für das Blut, Kalzium für die Knochen, Mangan für die Leber sowie Phosphor und Kupfer für das Gehirn.

Ihr Milchsaft enthält unter anderem die Glykoside Asparagin und Inulin. Ersteres ist für den spargelähnlichen Geschmack verantwortlich und wirkt entwässernd. Inulin hat leberstärkende Wirkung und wird im Magen in Einfachzucker (Fructose) aufgespalten. Das ist interessant für Diabetiker, da Fructose eine Form von Kohlenhydraten ist, die von Zuckerkranken leichter verwertet werden kann.

### Spanierin gegen Schlangenbisse

Schwarzwurzeln sind in Mittel- und Südeuropa heimisch, als ihre ursprüngliche Heimat gilt Spanien. Die Wiesenpflanze wird über einen Meter hoch, ist frosthart und bildet im ersten Jahr die bis zu einem halben Meter lange Wurzel mit schwarz-brauner, korkartiger Schale und im Folgejahr goldgelbe und leicht nach Schokolade duftende Blüten. Wie Artischocke und Chicorée gehört «*Scorzonera hispanica*» zur grossen Familie der Korbblütler (Compositae).

Lange Zeit war die Schwarzwurzel bei uns nur als Heilpflanzen bekannt: Man sprach ihr heilende Kräfte bei der Pest und bei Schlangenbissen zu. In der Schweiz wurden sie im 16. Jahrhundert auch als Mittel gegen Epilepsie, schwa-

che Augen und Herzkrankheiten verwendet. Erst etwa ab 1700 wurde die schlanke Spanierin als Gemüse angebaut und verdrängte dabei die bis dahin genutzte, botanisch eng verwandte Haferwurzel (*Tragopogon porrifolius*).

### Schwarzwurzeln im Kühlschrank

Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Wurzeln fest sind und keine weichen Stellen oder Verletzungen haben. Tritt der Milchsaft nämlich aus, werden sie schnell trocken und verlieren an Geschmack. Sind die Stangen dazu noch gerade und recht fleischig, hat man es beim Schälen leichter. Für vier Portionen berechnet man ein Kilogramm Schwarzwurzeln.

Am besten verarbeitet man sie natürlich ganz frisch. Ungewaschen kann man die Wurzeln aber auch mehrere Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren, im kühlen Keller halten sie sogar bis zu drei Wochen. Sind die Schwarzwurzeln geschält und drei Minuten blanchiert worden, kann man sie auch bis zu sechs Monate einfrieren.

• CR

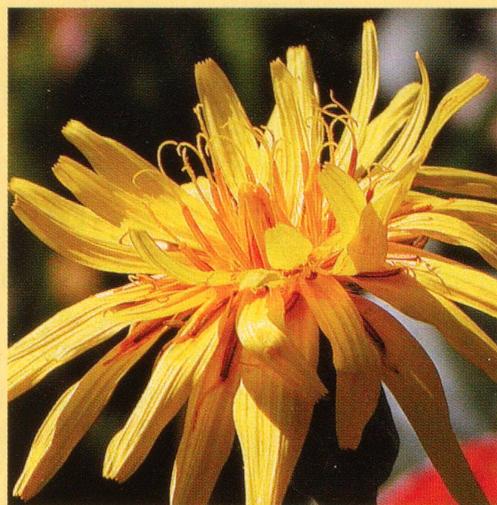
Ihr grösster Wert bleibt bis zur Ernte verborgen. Oberirdisch gibt sich die Schwarzwurzel recht unauffällig.



## Keine Angst vor der schwarzen Wurzel

Zugegeben, der Winterspargel macht es einem nicht leicht, sich ihm zu nähern. Auch Schwarzwurzel-Liebhaber zögern durchaus angesichts der vielen Arbeit. An der dicken, schwarzbraunen Rinde klebt meist noch Erde. Rinde und Inneres sind von Röhren durchzogen, aus denen ein weisslicher, klebriger Milchsaft austritt, der an der Luft relativ schnell oxidiert, sich braun verfärbt und schwer zu entfernende Flecken – auch auf der Haut – hinterlässt. Wenn die geschälten Wurzeln an der Luft liegen, werden sie sofort unappetlich braun. Mit etwas Küchen-know-how ist die Vorbereitung aber halb so schlimm.

- ✿ Handschuhe und Küchenschürze tragen, um sich Flecken auf Haut und Kleidung zu ersparen. Sollten sich die Hände doch einmal gelblich verfärbten: mit Zitronensaft oder Bimsstein abreiben.
- ✿ Die Erde von den Stangen abbürsten, dann gründlich waschen und unter fliessendem Wasser mit einem Kartoffel- oder Sparschäler vom dicken zum dünnen Ende hin schälen. In mundgerechte Stücke schneiden.
- ✿ Damit die Wurzeln hell bleiben und möglichst wenig Saft austritt: sofort in eine Schüssel mit Zitronen- oder Essigwasser legen. Manche quirlen auch etwas Mehl in die Wasserschüssel.
- ✿ Alternative Methode: Schwarzwurzeln ungeschält in Salzwasser bzw. in mit Essig und Kümmel gewürztem Wasser 20 bis 25 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken und dann vorsichtig die Rinde abziehen. Das macht weniger Arbeit. Aber: auf diese Weise zubereitet, schmeckt das Gemüse weniger fein.
- ✿ Um die schöne, helle Farbe der Schwarzwurzeln auch beim Kochen zu bewahren, kann man auch das Kochwasser mit etwas Mehl anrühren, sie in Milch kochen oder einen «Blanc» herstellen: Wasser mit Salz, einem Schuss Weisswein oder Weissweinessig, einem Löffel Butter und einem Löffel Mehl aufkochen. Die geschälten Schwarzwurzeln darin kochen, bis sie noch leichten Biss haben. Für weitere Verarbeitung darin abkühlen lassen und aufbewahren.
- ✿ Garen im Bratschlauch ist eine schonende Zubereitungsmöglichkeit auch für Gemüse. Die Schwarzwurzel eignet sich sehr gut dazu. Vorbereitete Wurzeln werden in den Bratschlauch gelegt, das eine Ende abgebunden. Etwas Milch und Olivenöl darüber giessen, halbierte Schalotten und Kartoffelstückchen dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, eine halbierte rote Peperoni und einen Rosmarinzweig hineingeben, das offene Ende zubinden und im Ofen bei 180 °C etwa 40 Minuten garen.



Die goldgelbe Blüte der Schwarzwurzel duftet nach Schokolade!