

Zurück zu den Wurzeln

Endlich werden die lange Zeit Vershmähten wieder gewürdigt. Stephanie Riedi

Zugegeben: Wurzelgemüse entsprechen kaum den irdischen Schönheitsidealen. Im dunklen Erdreich daheim, sind sie meist unförmig und runzlig, manchmal haarig und steinhart. Das hat ihnen im Laufe der Geschichte denn auch zahlreiche Spottnamen eingebracht. «Pestnake», «Rösslerkartoffel» und «Spargel für arme Leute» wurden etwa Pastinake, Topinambur und Schwarzwurzel verunglimpft.

Dass die Vershmähten im Zeitalter genormter Schönheit überhaupt noch existieren, spricht zweifellos für die Qualität ihrer inneren Werte. Wurzelgemüse sind reich an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Tatsächlich gelten sie seit Menschengedenken als eine der wichtigsten Nahrungsquellen. Laut Historikern buddelten schon die ersten Vertreter der Homini Wurzeln für ihr leibliches Wohl aus. Aus gutem Grund: Pflanzen speichern essenzielle Inhaltsstoffe in den Wurzeln. Ein langwieriger Prozess, der sich auch im Wachstum der Erdgemüse widerspiegelt und ihnen eine hohe Energiedichte beschert, sprich Wurzelgemüse sind nahrhafter als die meisten Sonnenanbeter unter den vegetarischen Essfreuden. Darum, und weil Wurzelgemüse wenig Wasser enthalten, wird ihnen von Ernährungsexperten eine wärmende Wirkung attestiert, was sie zum idealen Brennstoff bei Frösteltemperaturen macht.

Apropos Frost: Wurzelgemüse sind robust. Die meisten gängigen Vertreter gedeihen hierzulande prächtig, sind auch in Bioqualität und somit aus unbelastetem Boden erhältlich. Aufgrund der festen Struktur und dem geringen Wasseranteil eignen sie sich gut für die Lagerhaltung. Folglich dominieren sie im Winter das nachhaltige, regional-saisonale Gemüserepertoire. Zurück zu den Wurzeln, die Antithese zur Globalisierung, spiegelt sich in der Kulinarik wörtlich aufs Feinste wider. Zwar handelt es sich bei gewissen Genüssen wie Topinambur oder Süßkartoffeln nicht um die Wurzeln selbst, sondern um deren knollige Auswüchse beziehungsweise um Speicherknollen. Gut tun und schmecken tun sie dennoch.

Das Angebot präsentiert sich heute entsprechend vielfältig. Dank Pro Specie Rara locken sogar Köstlichkeiten, die längst in Vergessenheit geraten waren. Auch wird das große Potenzial der einst Vershmähten kreativ gewürdigt. Sie werden nicht mehr bloß zu Mus verkocht, wie dies im Mittelalter üblich war – von diesem Mus leitet sich übrigens etymologisch das Wort «Gemüse» ab –, sondern eröffnen als Gaumenfreuden neue Geschmackswelten. Nachfolgend eine kleine Auswahl zur Inspiration.



Schwarzer Rettich

Der Schwarze Rettich ist der scharfe Bruder des Weißen Rettichs. Seine Geschichte lässt sich rund 2000 Jahre zurückverfolgen. Mitte des 20. Jahrhunderts verlor der auch Winterrettich Genannte zugunsten des milderen Sommerrettichs etwas an Boden, zugunsten des milderen Sommerrettichs, wird nun aber dank des Biobooms wieder fleißig angebaut. Er ist reich an Mineralstoffen, Vitamin A, C und E sowie an ätherischem Öl und Senfölglykosiden. Er wirkt reinigend, schleimlösend, antibakteriell und beruhigend. Mit Zucker angesetzt, mutiert er zum altbewährten Hustensaft. Man genießt ihn vor allem roh. Etwas Salz mindert die Schärfe. Auch gekocht oder eingelegt schmeckt er milder, rübenähnlich.

Heute locken Köstlichkeiten, die längst in Vergessenheit geraten waren.

Pastinake

Die Pastinake ist aus kulinarischer Sicht eine Überlebenskünstlerin. Im Römischen Reich noch begehrt, wurde sie zur Zeit der Inquisition entehrt, sprich vom Tisch in den Schweinetrog verbannt. Das cremeweiße Fleisch der Pastinake hat ein süßlich-würziges, leicht nussiges Aroma, ist leicht bekömmlich und reich an Kohlehydraten, Mineralstoffen wie Kalium und B-Vitaminen. Die Wurzeln sind gekocht, gebraten, püriert oder roh ein Genuss. Ein winterliches kulinarisches Traumpaar sind zum Beispiel karamellierte Pastinaken mit Kumquats.

© stock.adobe.com (3)



Dank der festen Struktur und des geringen Wasseranteils geeignet für die Lagerhaltung.

Schwarzwurzel

Die Schwarzwurzel, auch Winterspargel genannt, hat ein zartes, süßliches Aroma. Trotz ihres delikaten Geschmacks und ihrer wertvollen Inhaltsstoffe wie Inulin, Eisen und Kalzium wird sie nur selten aufgetischt, da der Umgang mit ihr etwas heikel ist. Schwarzwurzeln enthalten Milchsaft, was sie für Verletzungen und Verfärbungen empfindlich macht. Um unschöne Spuren zu vermeiden, legt man die geschälte Wurzel am besten gleich in Zitronenwasser und trägt zum Putzen Gummihandschuhe. Schwarzwurzeln munden als Gemüse und in Suppen. Sie harmonieren mit Eiern und Blauschimmelkäse.



Petersilwurzel

Die Petersilwurzel ist vor allem wegen ihres Krauts als Suppengrün bekannt. Die Wurzel selbst fristete lange Zeit ein Schattendasein. Zur Zeit der alten Römer galt das Gemüse indes als Kraftkost. Im 8. Jahrhundert wurde sein Anbau gar von Kaiser Karl dem Großen per Dekret befohlen. Tatsächlich bietet die würzig-herbe Winterdelikatesse viel Gutes wie Vitamin C, Kalzium und ätherische Öle. Geschält und gerieben sind Petersilwurzeln als Rohkost ein Geheimtipp, gedünstet munden sie als Beilage und püriert als Suppe.

Zur Zeit der alten Römer galt der Petersil als Kraftkost.



© stock.adobe.com (2)

Maniok

Maniok ist eine der wichtigsten Nahrungspflanzen der Welt, für über 500 Millionen Menschen gar überlebenswichtig. Klimaforscher bezeichnen sie als Rambo-Wurzel, da sie äußerst widerstandsfähig ist und die Böden mit Nährstoffen bereichert. Roh sind die Wurzelknollen giftig. In den meisten lateinamerikanischen Ländern werden sie ähnlich wie Kartoffeln zubereitet, etwa als Pommes frites. In Afrika schätzt man sie, eingewickelt in Palmblätter, als Bobolo. Das Mehl lässt sich wie Weizenmehl verwenden und bietet sich bei Zöliakie als Alternative an. Aus der getrockneten Wurzel wird Tapioka – Stärkekügelchen zum Binden von Saucen und Süßigkeiten – hergestellt.

Die «Rambo-Wurzel» ist für über 500 Millionen Menschen überlebenswichtig.



«Abwechslung macht das Leben süß»

Esst bunter!

Wir wissen es, doch ist es immer wieder erstaunlich: Von den rund 50 000 Pflanzenarten, die weltweit als essbar gelten und traditionell am Speiseplan standen, sind nur (noch) 30 relevant für die Welternährung. Die Hälfte der gesamten Nahrungsenergie stammt von Mais, Reis und Weizen.



satz – mit Auswirkungen auf Plantagenarbeiter, Böden und Wasser.

Gärten, Felder und Teller sollten wieder bunter werden. Gelingen kann das nur, wenn sich der Erhalt der Vielfalt für die Erzeuger auszahlt. Wenn Konsumentinnen gezielt alte, seltene Sorten in den Speiseplan aufnehmen. Zum Dank gibt es mehr Aroma, Geschmack und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Fündig wird man auf Biomärkten, in Hofläden, als Ernteteiler in CSA-Betrieben, als Pächter eines Selbsterntefeldes ... In Biogeschäften ist die Vielfalt meist größer als im konventionellen Handel, teilweise bietet auch der österreichische Handel gezielt alte Sorten an. Greifen Sie zu, denn jeder Griff in die Regale ist eine Bestellung. Was nachgefragt wird, wird auch kultiviert. Das Jahr ist noch jung, bereit für einen Vorsatz: Vielfältiger essen!

Rosemarie Zehetgruber ist Ernährungsexpertin bei gutessen consulting. www.gutessen.at

Die Kolumnisten äußern ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Warum diese Verarmung auf den Feldern? Gründe sind die durchrationalisierte Landwirtschaft, von Industrie und Handel festgelegte Qualitätsdefinitionen und die Konzentration im Agrobusiness. Drei Konzerne kontrollieren rund 63 Prozent des globalen Saatgut- und gut 70 Prozent des Pestizidmarktes.

Übervolle Regale, doch immer das Gleiche. Sogar im bunten Obst- und Gemüseregal sind nur wenige Sorten vertreten. Findet man sechs Apfelsorten, scheint es unglaublich viel. Dabei gab's bei uns vor 100 Jahren noch weit über Tausend Sorten. Wir finden nur eine Bananensorte, obwohl es rund 1200 lokale Bananensorten gibt. Für den gesamten globalen Export wird jedoch nur eine Sorte kultiviert. Da diese gerade von einem Bodenpilz geplagt wird, steigt eben der Pestizidein-

Natur- gelassenheit.

- 100% purer Bio-Direktsaft aus erster Pressung
- Aus aromatischen Preiselbeeren
- Schonend verarbeitet in der hauseigenen Kelterei



Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

Vertrieb Österreich:
DRAPAL GmbH, www.drapal.at
Tel.: 06246-72425