

Mit Wurzeln und Rüben gesund durch den Winter - altes Gemüse neu entdeckt

Als Wurzelgemüse werden küchensprachlich essbare, nährstoffreiche Speicherwurzeln zusammengefasst, die Rüben ausbilden. Sie sind typische Wintergemüse. In den vergangenen Jahrzehnten sind sie mehr und mehr in Vergessenheit geraten. Doch nun erfreuen sich diese alten Gemüsesorten neuer Beliebtheit. Sie sind wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben und natürliche Fitmacher, denn in ihren Speicherorganen, den Knollen, konzentrieren die Pflanzen alle wichtigen Inhaltsstoffe. Auch Ballaststoffe sind reichlich enthalten. Aus Steckrüben, Pastinaken, Topinambur, Petersilienwurzeln, Schwarzwurzeln und Rote Bete lassen sich nicht nur gesunde sondern auch äußerst schmackhafte Gerichte zubereiten. Zu kaufen gibt es sie z.B. in gut sortierten Supermärkten, Bioläden, Hofläden und auf Wochenmärkten. Blanchiert lassen sie sich auch sehr gut einfrieren!

Steckrübe:

Lange Zeit war die Steckrübe vom Speisezettel verschwunden oder galt als „Arme Leute Essen“ oder Tierfutter. Zu Unrecht, denn Steckrüben sind geschmacklich absolut attraktiv: süßlich ähnlich wie Kohlrabi. Es lassen sich aus ihr leckere Pürees, Aufläufe und Eintöpfe kochen. Das Gemüse schmeckt auch roh als Salat sehr gut. Ist der Geschmack etwas zu erdig-dumpf, hilft ein Spritzer Zitronensaft oder Essig und eine kleine Prise Zucker. An Gewürzen harmonieren Kümmel, Kreuzkümmel, Korianderpulver, frisches Koriandergrün, Dill, Schnittlauch, Kerbel und Petersilie. Der Kaloriengehalt pro Portion ist mit 60 kcal/200g gering, dafür sind jede Menge Mineralstoffe und Senföle enthalten.



Petersilienwurzel:

Frische Petersilienwurzeln sind immer knackig fest und ohne Risse. Im Gemüsefach des Kühlschranks lassen sie sich bis zu 3 Wochen lagern. Sie enthalten sehr viel Vitamin C und B, sowie Kalium, Calcium und Eisen, Ballaststoffe sowie ätherische Öle. Die Wurzeln schmecken roh, also geraspelt im Salat, gedünstet, im Ofen geröstet, gekocht oder gebraten ausgezeichnet und verleihen den Gerichten eine würzige Note. Sie passen gut als Beigabe in Gemüsepuffern, als Gratin oder Auflauf, leicht gewürzt mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer.



Pastinaken:

Die würzig-aromatische, leicht süßliche Pastinake war früher ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Sie erinnert an Karotte und Sellerie, nur das Aroma ist feiner und milder. Wie die Möhre lässt sie sich roh und gekocht essen, z.B. als Püree, zubereitet wie Kartoffelbrei, Cremesuppe oder als Salat. Sie ist relativ kohlenhydrat- und ballaststoffreich und deswegen lang sättigend und gut verträglich. Selbst für die Ernährung von Säuglingen ab dem 7. Monat ist sie bestens geeignet.



Topinambur:

Die Knolle deren Schale man mitessen kann erinnert roh gegessen an Artischocke, gekocht schmeckt sie süßlich. Sehr lecker ist sie als Chips im Ofen geröstet, gekocht in Suppen, Aufläufen und Pfannengerichten und roh im Salat. In ein feuchtes Tuch geschlagen hält sie bis zu 2 Wochen im Kühlschrank. In einem geschlossenen Gefäß sogar bis zu 4 Wochen.



Schwarzwurzel:

Wegen Ihrer Stangenform werden Schwarzwurzeln auch Winterspargel genannt. Sie schmecken mit einer hellen Soße zu Kartoffeln oder Fleisch sehr gut. Beim Schälen sollte man mit Einmalhandschuhen arbeiten und die geschnittenen Gemüsestücke danach in Zitronen oder Essigwasser einlegen, damit sie an der Luft nicht nachdunkeln. Mit nur 30 kcal pro 200 g Portion sind sie sehr kalorienarm.



Rote Bete:

Als klassisches Wintergemüse enthält Rote Bete viele B-Vitamine, Kalium, Eisen und Folsäure. Sie kann roh als Carpaccio oder im Salat und gekocht in Suppen und als Beilage genossen werden. Im Kühlschrank kann sie roh bis zu 2 Wochen oder gegart eingeschweißt aufbewahrt werden.



In den am ZEP angebotenen Kochkursen erhalten Sie viele Anregungen und Rezepte.
Infos zu Kosten und Termine bekommen Sie unter 089 1797-2029 oder www.zep-muenchen.de