

Wissenswertes

Wurzeln für den Winter

Wurzelgemüse ist ein Sammelbegriff für alle Gemüsearten, deren essbarer Teil unter der Erde wächst. Dazu gehören vor allem Knollensellerie, Möhren, Pastinake, Petersilienwurzel, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Schwarzwurzel und Steckrübe.

Die Wurzeln stellen bei diesen Gemüsearten Speicherorgane dar. Sie werden gebildet, um Zeiträume mit ungünstigem Klima zu überstehen. Daher sind sie bei diesen Pflanzen besonders nährstoffreich.

Viele der Wurzelgemüse haben in Herbst und Winter Saison. Spät geerntete Rüben können den Winter über gelagert werden, einige Wurzelgemüse sind sogar frostfest.

Lange Zeit waren Wurzelgemüse neben Kohl die einzigen Gemüsearten im Winter. Bis in das 18. Jahrhundert war die Pastinake bei uns das am meisten verbreitete Wintergemüse.

Auch heute noch stellt Wurzelgemüse eine Bereicherung des Speisezettels dar. Es ist preiswert, wohlschmeckend und kann vielseitig zu Rohkost und gekochten Gerichten verarbeitet werden. Außerdem versorgt es uns im Winter mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Das wichtigste Wurzelgemüse ist bei uns heute die Möhre. Etwa 6 kg Möhren werden pro Kopf und Jahr gegessen. Alle anderen Wurzelgemüse spielen eine weit geringere Rolle. Pastinaken, Petersilienwurzeln, Schwarzwurzeln und Steckrüben sind sogar fast in Vergessenheit geraten. Auf den Wochenmärkten sind sie noch zu finden, die meisten Supermärkte bieten sie jedoch nicht mehr an.

Wissenswertes

Saison für Wurzelgemüse

Die meisten Wurzelgemüse wachsen in Herbst und Winter. Radieschen und Rettich bilden eine Ausnahme – sie werden vorwiegend im Sommer geerntet. Auch bei Möhren beginnt die Saison schon im Juni (Frühmöhre).

Saisonkalender für Wurzelgemüse

Monate:	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Knollensellerie	■	■							■	■	■	■
Möhre						■	■	■	■			
Pastinake	■	■	■						■	■	■	■
Petersilienwurzel	■	■	■						■	■	■	■
Radieschen					■	■	■	■	■			
Rettich					■	■	■	■	■			
Rote Beete									■	■	■	■
Schwarzwurzel	■	■							■	■	■	■
Steckrübe	■	■							■	■	■	■

■ = Monate mit Angebot aus regionaler Herkunft

Im Herbst geerntetes Wurzelgemüse wird in Kühlräumen bei optimaler Temperatur und Luftfeuchtigkeit gelagert und steht dann bis ins Frühjahr hinein zur Verfügung. Einige Wurzelgemüse sind dagegen „echte“ Wintergemüse. Sie sind winterhart und können auch während der Wintermonate aus dem Freiland geerntet werden.

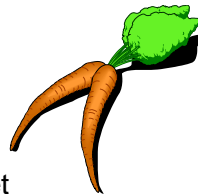
Wurzel-Vielfalt

Knollensellerie

Sellerie kommt fast ausschließlich aus dem Freiland. Er ist im Kühlager mehrere Monate haltbar und daher bis ins Frühjahr hinein erhältlich. Sellerie ist reich an ätherischen Ölen und riecht und schmeckt daher besonders aromatisch. Er eignet sich gut für Rohkostsalate. Besonders bekannt geworden ist der Waldorfsalat aus Knollensellerie, Äpfeln und Walnüssen. Gekocht ist Sellerie ein wichtiger Bestandteil von Suppen und Eintöpfen. Gerne wird er auch paniert gebraten oder mit heller Soße als Gemüsebeilage zubereitet.

Möhre

Die Möhre hat viele Namen: Karotte, Mohrrübe, Wurzel oder gelbe Rübe. Frühmöhren, die bei uns ab Juni geerntet werden können, brauchen nicht geschält zu werden. Herbst- und Wintermöhren haben eine festere Struktur und werden meist geschält verarbeitet. Möhren enthalten Spitzenwerte an Betacarotin, einer Vorstufe von Vitamin A. Um das Carotin optimal zu nutzen, sollten sie zusammen mit etwas Fett gegessen werden (zum Beispiel Butterbrot, Salatsoße, Butter beim Dünsten). Möhren sind sehr gut lagerfähig - je größer die Rübe, umso besser.



Pastinake

Die Pastinake ist eine der Wurzelpetersilie ähnliche, weiße, kegelförmige Rübe. Früher stellte sie ein wichtiges Gemüse dar, wurde aber durch Möhre und Kartoffel fast völlig verdrängt. Pastinaken können auf dem Feld überwintern und kommen somit frisch in den Handel. Besonders gut schmecken sie nachdem sie Frost bekommen haben. Kleinere Wurzeln sind zarter als große. Pastinaken können als Rohkost und gekocht verwendet werden. Besonders gut schmecken sie in Suppen und Eintopfgerichten. Der aromatische Geschmack bleibt am besten erhalten, wenn man Pastinaken nur kurz gart.



Wurzelpetersilie

Die weißen Wurzeln der Petersilie werden bis zu 15 cm lang und 5 cm dick. Da sie frosthart sind, können sie über Winter im Boden bleiben. Petersilienwurzeln werden in erster Linie industriell zu Suppengewürz verarbeitet. Man kann sie jedoch, ähnlich wie Pastinaken, für Suppen und Eintöpfe verwenden. Die Wurzel schmeckt auch gut als Püree oder Rohkost. Ihr aromatischer Geschmack stammt von ätherischen Ölen. Die Blätter der Wurzelpetersilie können zum Würzen verwendet werden.

Rote Beete

Die Rote Beete ist je nach Sorte nicht immer eine Wurzelrübe, sondern häufiger eine Sprossknolle (wenn die Rübe hauptsächlich aus dem unteren Teil des Sprosses gebildet wird). Trotzdem wird sie im Allgemeinen zum Wurzelgemüse gezählt. Ihr wichtigstes Kennzeichen ist der tiefrote Saft mit dem Farbstoff Betanin. Rote Beete ist sehr zuckerreich und schmeckt daher deutlich süß. Sie kann als Rohkost zubereitet und gekocht verzehrt werden. Häufig werden Rote Beete essigsauer eingelegt. Gekocht werden sie in der unbeschädigten Schale, damit sie nicht ausbluten. Anschließend kann die Schale leicht abgezogen werden (dabei Gummihandschuhe tragen).



Schwarzwurzel

Die Schwarzwurzel wird bis zu 30 cm lang, bleibt dabei aber relativ dünn (1 bis 2 cm). Sie besitzt eine dunkle Haut und weißes Wurzelfleisch. Beim Schälen tritt ein färbender Milchsafte aus. Es ist daher empfehlenswert, bei der Verarbeitung Gummihandschuhe zu tragen. Die Schwarzwurzel enthält Inulin, ein probiotisch wirkender Ballaststoff. Sie schmeckt in Suppen und Eintopfgerichten, mit einer hellen Soße oder kalt als Salat.

Steckrübe

Die Steckrübe wird auch Kohlrübe, Unterkohlrabi oder Erdkohlrabi genannt. Sie kann bis zu mehrere Kilogramm schwer werden. Ihr Geschmack ähnelt dem Kohlrabi, ist allerdings etwas strenger. Steckrüben werden nur in geringem Umfang für Speisezwecke angebaut – der Großteil dient als Viehfutter. Sie besitzt immer noch den Ruf des „Arme-Leute-Essens“ bzw. ruft Erinnerungen an Notzeiten wach. Steckrüben werden in der Regel gekocht für Suppen und Eintöpfe verwendet. Sie schmecken außerdem allein oder zusammen mit Möhren und Kartoffeln, als Püree oder mit einer hellen Soße als Gemüsebeilage.

Einkauf und Verarbeitung

Wurzeln sollten beim Einkauf möglichst fest und glatt sein und keine Verletzungen aufweisen. Sellerie und Steckrüben sollten schwer in der Hand liegen und nicht zu groß sein, da große Exemplare eher holzig sein können. Sellerie darf nicht hohl klingen, wenn man daran klopft. Bei Bundmöhren erkennt man die Frische leicht am Möhrengrün. Nach dem Kauf sollten die Blätter allerdings sofort entfernt werden, denn sonst werden die Möhren schnell weich.

Pastinaken, Sellerie und Schwarzwurzeln verfärben sich nach dem Schälen schnell. Daher sollten sie bis zur weiteren Verwendung in Zitronen- oder Essigwasser gelegt werden.

Wer Wurzelgemüse nach „Großmutter Rezept“ zubereiten möchte, sollte beachten, dass es in alten Rezepten häufig „totgekocht“ wird. Wenn es bissfest gegart wird, bleiben Aroma und Inhaltsstoffe besser erhalten. Die angegebenen Garzeiten sollten daher reduziert werden.

Wurzelgemüse lassen sich gut untereinander oder mit anderem Wintergemüse, wie Kohl, Lauch und Kartoffeln, kombinieren. Sie sind vielseitig verwendbar, zum Beispiel als Rohkost, für Eintöpfe, Suppen, Aufläufe und Gratins. Es lohnt sich, zu experimentieren!

Vitamine im Winter

Wurzelgemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Sie sind recht unterschiedlich zusammengesetzt:

- Möhren und Steckrüben sind reich an gesundheitsfördernden Carotinen – sie enthalten reichlich Betacarotin, eine Vorstufe zu Vitamin A
- Petersilienwurzel enthält besonders viel Vitamin C
- Rote Beete und Sellerie sind reich an Folsäure – da Folsäure hitzeempfindlich ist, sind diese Gemüse vor allem als Rohkost besonders wertvoll
- Schwarzwurzeln und Möhren können wesentlich zur Eisenversorgung beitragen
- Schwarzwurzeln enthalten probiotisch wirksames Inulin – sie unterstützen die Bildung einer guten Bakterienflora im Darm

Nährstoffgehalt in 100 Gramm Wurzelgemüse (in Prozent vom Tagesbedarf eines Erwachsenen)

	Cal-cium	Magne-sium	Eisen	Betaca-rotin *	Fol-säure	Vitamin C
Knollensellerie	4%	7%	11%	1%	19%	8%
Möhre	4%	5%	17%	260%	14%	7%
Pastinake	5%	6%	5%	1%	15%	18%
Petersilienwurzel	4%	7%	7%	1%	1%	41%
Radieschen	4%	2%	12%	1%	6%	29%
Rettich	3%	4%	6%	1%	6%	27%
Rote Beete	3%	7%	7%	0%	21%	10%
Schwarzwurzel	5%	6%	26%	1%	3%	4%
Steckrübe	5%	3%	4%	76%	3%	16%

* Schätzwert für gesundheitsfördernde Wirkungen