

Die Wurzel des Genusses

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **88 (2010)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-722033>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Die Wurzel des Genusses

Ihr Kern ist weiss und wunderbar, ihre Schale dagegen schwarz und abschreckend. Es lohnt sich darum auf jeden Fall, in das Innere der Schwarzwurzel vorzudringen.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Schwarzwurzeln sind diese kolossal köstlichen Dinger, vor denen die meisten Hobbyköche einen grossen Respekt haben. Man muss die Schwarzschaligen nämlich schälen, und dort liegt das Problem. Es ist eine scheussliche Arbeit. Die Hände werden schwarz, die Küche wird schwarz. Ausserdem färben sie nicht nur, sie sondern dazu noch einen klebrigen Milchsaft ab, weshalb Handschuhe dringend zu empfehlen sind. Unter der pechschwarzen Schale verbirgt sich das weisse, zarte Fleisch, das sich wiederum augenblicklich verfärbt, kaum kommt es mit Luft in Berührung. Also muss ebenso augenblicklich jede geschälte Stange in Zitronenwasser gelegt werden.

Genug! Die bekannte Rezept- und Kochbuchautorin Karin Messerli hat für dieses Problem eine einfache Lösung gefunden: Schwarzwurzeln gründlich waschen, ungeschält und zugedeckt im Dampf knapp weich garen und erst jetzt die Haut abziehen. Wie bei Gschwellten. Und alle Probleme sind gelöst.

Die Schwarzwurzel, Scorzonera, stammt aus der Familie der Korbblütler wie Artischocken, Chicoree, Radicchio oder Topinambur. Die Wildpflanze galt während langer Zeit ausschliesslich als Heilmittel gegen Schlangenbisse und Pest. Heute wird das delikate Gemüse, wie der verwandte Chicoree, vornehmlich in Belgien kultiviert, teilweise auch in Frankreich und in den Niederlanden.

Dass die Schwarzwurzel auch Winter-spargel genannt wird, hat sowohl mit ihrer Form als auch mit ihrer Verwendung zu tun. Sie ersetzt im Winter die Spargeln. Und man kann sie tatsächlich genauso behandeln wie Spargeln: Am einfachsten mit zerlassener Butter servieren oder mit Butterflocken oder Parmesan bestreut im Ofen überbacken. Worauf man beim Einkauf achten sollte? Auch dort gilt wie bei Spargeln: festfleischig, keine trockenen Enden, regelmässig und nicht zu dünn.



Schwarzwurzelsuppe im Bürli

Hauptspeise für 2 Personen

Ergibt ca. 7 dl

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten

2 Basler Doppel-Bürli (je ca. 180 g)

1 Zwiebel

300 g Schwarzwurzeln

8 Tranchen Bratspeck

½ Bund Schnittlauch

1 EL Rapsöl

5 dl Hühnerbouillon

½ dl Weisswein

½ dl saurer Halbrahm

Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

→ Bürli voneinander trennen, einen flachen Deckel abschneiden. Brotinneres satt an die Trennseite drücken, sodass eine kleine Schale entsteht. Vorgang mit restlichen drei

Bürli wiederholen. Zugedeckt mit Brotdeckel beiseitestellen.

→ Zwiebel und Schwarzwurzeln in kleine Stücke, Hälfte des Specks in feine Streifen schneiden, Schnittlauch fein schneiden.

→ Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Schwarzwurzeln und Speck ca. 2 Min. mitdämpfen. Bouillon und Wein dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. weich köcheln, Suppe pürieren.

→ Speck in einer Bratpfanne langsam knusprig braten, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

→ Rahm zur Suppe geben, Suppe in Bürli-Schalen verteilen, mit Schnittlauch und Speck garnieren.

Energiewert /Person:

ca. 3065 kJ/732 kcal; Fett 28,8 g;
Eiweiss 26,6 g, Kohlenhydrate 91,5 g

Was Schwarzwurzeln bewirken

Allergien

Schwarzwurzeln lösen selten allergische Reaktionen aus.

Cholesterin

In Schwarzwurzeln steckt keinerlei Cholesterin. Mehr noch: Sie sollen den Cholesterinspiegel senken.

Diabetes

In Schwarzwurzeln findet sich das kohlenhydratähnliche Inulin, das aus Fruchtzuckermolekülen aufgebaut ist. Inulin wird ohne Mitwirkung des Hormons Insulin verdaut. Aus diesem Grund ist die Schwarzwurzel für Diabetiker sehr empfehlenswert. Zudem hält sie den Blutzuckerspiegel konstant.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Eine Portion Schwarzwurzeln deckt etwa 10 Prozent des Tagesbedarfs an Magnesium, das wichtig für Herz und Kreislauf ist. Weitere Nährstoffe: Mangan (für die Leber), Kupfer (für Blut und Gehirn), Eisen (fürs Blut), Kalium (für Muskeln und Verdauung), Kalzium (für die Knochen), Phosphor (für Knochen und Zähne), Provitamin A (für Augen, Haare und Haut) sowie die Vitamine B (für die Nerven), E (für die Zellen) und C (für das Immunsystem).

Übergewicht

Schwarzwurzeln enthalten viel Wasser (78 Prozent), dafür kaum Kalorien (16 kcal pro 100 Gramm). Sie wirken appetithemmend und – wie der Spargel – entwässernd. Dies ist eine Kombination, die geradezu ideal ist für Diäten und Gewichtsreduzierung.

Verdauung

Der «Spargel des kleinen Mannes» liefert viele Ballaststoffe, welche die Verdauung fördern und sättigend wirken. Schwarzwurzeln enthalten ausserdem bekömmliche Eiweisse und sind ähnlich nahrhaft wie Bohnen – samt ungeliebten Nebenerscheinungen im Verdauungstrakt in Form von Blähungen.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop