Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 1-2

Artikel: Die Wurzel des Genusses
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722033

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: 14.07.2025

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

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 Winterspargel 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 Haushaltpapier 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

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

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, Ernährungswissenschafterin, Zürich