

## **Mit Wintergemüse durch die kalte Jahreszeit**

16. Dezember 2019

Mit **heimischen Obst- und Gemüsesorten** auf dem **Speisenplan** lässt sich die **Immunabwehr** in der **kalten Jahreszeit** besonders gut **stärken**. Sie liefern wichtige **Vitamine und Mineralstoffe** zur **Stärkung** des Körpers, insbesondere **Vitamin C** und **Zink**. Äpfel, Sauerkraut und Kartoffeln, aber vor allem **Wintergemüsesorten** sind gute Vitamin-C-Lieferanten. Obst, Gemüse und Getreide enthalten zudem **sekundäre Pflanzenstoffe - natürliche Inhaltsstoffe**, die von Pflanzen zur Abwehr von Fressfeinden gebildet werden. Beim Menschen **stärken** einige dieser Stoffe auch das **Immunsystem**. Ein **Vorteil** für unsere **Gesundheit**, denn diese **sekundären Pflanzenstoffe** helfen, die **Zahl und Aktivität krankheitserregender Keime** zu **verringern**.

**Gemüse** ist generell ein **wichtiger Bestandteil** einer **vielfältigen, gesunden und schmackhaften Ernährung**. Beim Besuch auf einem **Bauern- oder Wochenmarkt**, bei einem **Direktvermarkter** oder im **Lebensmitteleinzelhandel** findet man auch im **Winter** eine beeindruckende Vielfalt an **regionalem und saisonalem Gemüse**. Gelbe Rüben, Knollensellerie, Lauch, Pastinaken, Rote Beete, Schwarzwurzel, Weiß- und Rotkraut, Wirsing und Rosenkohl - bei der **Auswahl** an gelagerter Freilandware aus **heimischem Anbau** ist für **jeden Geschmack** was dabei.

„Es gibt viele **Gründe**, auf **regionales Gemüse zurückzugreifen**“, sagt die **bayerische Landesbäuerin Anneliese Göller**. „Die **Wege** vom Feld auf den Teller sind **kurz**. Das **schont** nicht nur die **Umwelt**, sondern **unterstützt** auch die **heimische Landwirtschaft**. Und vor allen Dingen **schmeckt Wintergemüse gut!**“

Gerade **Wurzelgemüse** hat in der kalten Jahreszeit **Hauptsaison**. Zum Wurzelgemüse zählen beispielsweise süßliche **Möhren**, intensive **Petersilienwurzeln**, **Schwarzwurzeln**, **Sellerie** und milde **Steckrüben**. Für jede Vorliebe ist etwas dabei. Doch nicht nur **geschmacklich** überzeugt das Wurzelgemüse. Es besticht auch durch seine **inneren Werte**, denn es enthält viele **Vitamine**, **Mineralstoffe** und **Eiweiß**. Kein Wunder, dass **jeder Deutsche** im vergangenen Jahr durchschnittlich mehr als **5 Kilogramm Wurzelgemüse gekauft** hat.

### **Kulinarisches Multitalent: die Möhre**

**Möhren** – die in einigen Regionen auch als **Mohrrüben** bezeichnet werden – sind sowohl roh als auch gedünstet, gekocht oder gebraten ein **Genuss**. Durch ihren **leicht süßlichen Geschmack** eignen sie sich sogar als ideale Zutat in Desserts. Möhren sind reich an wertvollem **Beta-Carotin**, das im Körper zu **Vitamin A** umgewandelt wird. Ob mit Öl, Butter oder Sahne: Werden sie in **Kombination mit etwas Fett** verzehrt, erleichtert das die **Aufnahme des Beta-Carotins**. Im Kühlschrank lassen sich Möhren rund eine Woche **aufbewahren**. Handelt es sich um **Bundmöhren**, sollte das **Blattgrün** vorher **entfernt** werden, da es den orangenen Wurzeln Feuchtigkeit entzieht. Möhren sollten **nicht gemeinsam mit Äpfeln aufbewahrt** werden, da sie sonst Bitterstoffe entwickeln.

### **Nussig im Geschmack: Schwarzwurzeln**

Ob roh und gerieben in Salaten, gekocht in der Suppe oder als leckeres Püree - der **fein-nussige Geschmack** der Schwarzwurzel **harmoniert mit vielen Gerichten**. Die rund 30 bis 50 Zentimeter langen **Wurzeln** sind ausgesprochen **ballaststoffreich**, **100 Gramm decken** den empfohlenen **Tagesbedarf** bereits zu **60 Prozent**. Bitte beachten: Beim Schälen kann der **Milchsaft** der Schwarzwurzel die **Finger verkleben**. Daher die Wurzeln am besten mit Gummihandschuhen schälen. Wer **beim Schälen Zeit sparen** möchte, gibt etwas Essig und Kümmel ins Wasser und kocht die Schwarzwurzeln rund 20 Minuten darin. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Nun lässt sich die **Schale ganz leicht entfernen**.

### **Ein würziges Geschmackserlebnis: Sellerie**

**Ätherischen Ölen** verdankt der **Knollensellerie** seinen **einzigartigen Geschmack**. Als Faustregel gilt: Je **kleiner man ihn schneidet**, desto **intensiver** schmeckt er. Die knollenartige Wurzel wird **bis ca. 20 cm dick**, ist gelblich-weiß, grün- oder bräunlich und hat ein **weißes Fruchtfleisch**. Wenn Knollensellerie **jung** ist, besitzt er viele **weißliche Wurzelstränge**. Das **Grün** sollte **dunkel** und **knackig** sein. **Später geernteter Knollensellerie** hat eine **dickere Schale**, ist etwas **dunkler** ohne Grün und hat **kein Wurzelwerk**. Geschältes oder geschnittenes **Fruchtfleisch** der Knolle sollte sofort mit **Zitronensaft beträufelt** oder gleich gegart werden, da es an der **Luft** schnell **dunkel** wird. **Knollensellerie** enthält viele **Ballaststoffe**, **Folsäure** und **Kalium**.

### **Rezept-Kasten**

## **Sellerieschnitzel**

Eine echte **Alternative zum Fleisch** sind goldgelb gebratene **Sellerieschnitzel**. Dazu den Sellerie **schälen**, in **fingerdicke Scheiben** schneiden und vier Minuten in kochendem Salzwasser **blanchieren**. Anschließend kurz **abschrecken** und gut abtropfen lassen. Die Scheiben in **Mehl wenden**, durch verquirltes Ei ziehen und in **Semmelbröseln** wälzen. Rund 4 Minuten in **Butter braten** und nach Belieben zum Beispiel mit **Remoulade** oder einem **Joghurt-Kräuter-Dipp** servieren.

## **Ein Hauch von Süße: Steckrüben**

Die **kalorienarme Rübe** gehört zu den **Kreuzblütengewächsen** und ist mit Raps und Kohl verwandt. Sortenabhängig variiert die **Schalenfarbe** dieser Erdrübe von **grün- gelblich** über **rötlich**. Es gibt sie auch in **rotbraunen** bis **violetten** Tönen. Im **Geschmack** sind Steckrüben angenehm **mild ähnlich** wie Kohlrabi aber mit einem **süßen Hauch**. Steckrüben liefern vor allem **Stärke**, was die leicht süßliche Note ausmacht. Sie **enthalten** auch viele **B-Vitamine**, **Kalzium** und **Kalium**. **Schwefelhaltige Öle** geben der Steckrübe den **kohligen Geschmack**. Die zur Gruppe der **sekundären Pflanzenstoffe** gehörenden **Senfölglycoside** schützen Magen und Darm.

**Frische Ware** erkennt man an der **glatten Schale** und der **festen Rübe**. Die **kleinere Knollen** sind übrigens **zarter**, **größere Exemplare**, die bis zu 1,5 kg schwer werden können, weisen häufiger **holzige Stellen** auf. **Entfernen** Sie nach dem Kauf die **Blätter**, denn sonst wird die Rübe weich. Dunkel und kühl im **Keller** gelagert, so wie Kartoffeln es mögen, lassen sich Steckrüben **über Monate aufbewahren**. Steckrüben eignen sich für die **verschiedensten Gerichte**. Im Gegensatz zu den anderen

Wurzelgemüsen sollten Steckrüben aber **nicht roh verzehrt** werden  
Für die **Zubereitung waschen** Sie die Steckrübe und **entfernen die Schale**.

## **Rezept-Kasten**

### **Steckrüben-Gratin**

Steckrüben halbieren, in 0,5 Zentimeter dicke **Scheiben schneiden** und fünf bis sieben Minuten in einem Topf **mit Gemüsebrühe garen**. Vorsichtig abgießen, abtropfen lassen und die Scheiben in **einer Auflaufform schichten**. Frischen Thymian, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren und etwas geriebenen Käse - zum Beispiel Bergkäse - unterheben. Sahnemischung und geriebenen Käse auf die Steckrüben geben und bei 200 Grad Celsius 25 Minuten backen.

### **Zum Verwechseln ähnlich: Pastinaken und Petersilienwurzeln**

Die **Pastinake** ist sozusagen der **milde Zwilling der Petersilienwurzel**. Beide Gemüsesorten waren **noch im 18. Jahrhundert** buchstäblich in **aller Munde** - aber eben nur solange **bis** der amerikanische Newcomer **Kartoffel** ihnen den **Rang ablief**. **Heute steigt** vor allem die **Vermarktungsmenge der Pastinaken** rasant. Bis einschließlich Juli 2017 ist sie bereits **um 80% im Vergleich zum letzten Jahr gestiegen**: Wurden 2016 noch ca. 1.000 Tonnen verkauft, wird der **Pastinaken-Verbrauch** in diesem Jahr voraussichtlich auf rund **10.000 Tonnen** zulegen. Die **Hauptanbaugebiete** der delikaten Winterwurzeln Pastinake wie auch Petersilienwurzel liegen übrigens in **Rheinland Pfalz** und **Baden-Württemberg** sowie im **Norden Deutschlands**, im **Bardowicker Raum**.

Äußerlich ähneln sich **Pastinake** und **Petersilienwurzel** so sehr, dass sie oft miteinander **verwechselt** werden. Diese äußerliche Ähnlichkeit der alten Rüben ist übrigens keineswegs zufällig: **Pastinaken** gelten bei Botanikern als **Kreuzung** aus **Karotte** und **Petersilie** und **Petersilienwurzeln** als **Unterart** der **Petersilie**. Das beste **Unterscheidungskriterium** ist der **Blattansatz**. Bei der Pastinake sieht er aus wie eingesunken, während er bei der Petersilienwurzel nach oben gewölbt ist. Der kleine aber **eindeutige Unterschied** ist der **Geschmack**: Die **Pastinake** **duftet** nach **Möhren** und hat einen angenehmen **nussig-herbe Süße**. Nach dem ersten Frost schmeckt sie - als echtes Wintergemüse - sogar noch milder und süßer. Ihr **Aroma harmonisiert** hervorragend zu **Möhren** und **Kartoffeln** und macht sich bestens in **Suppen** und **Eintöpfen**, **gebraten**, als **Röstgemüse** aus dem Ofen, karamellisiert oder auch püriert als feine **Gemüsebeilage**. Die **Petersilienwurzel** hingegen **riecht** und **schmeckt** unverkennbar gut **nach Petersilie** - mit einer leichten **Anis-Note**. Damit ist sie eine ideale **Zutat** in **Suppen** und **Eintöpfen** und traditioneller **Bestandteil** im klassischen **Suppengrün**. Aber auch sonst macht die Petersilienwurzel eine gute Figur auf dem Speiseplan. Zum Beispiel als **gebratene** oder **gedünstete Gemüsebeilage** oder im **Kartoffel-Petersilienwurzel-Püree**.

Überhaupt sind **beide Wurzelgemüse** leicht **bekömmlich** und enthalten viele **B-Vitamine**, **Kalium** und **Kalzium**. Petersilienwurzeln sind **gut** für die **Abwehrkräfte**: Wer **200 g Petersilienwurzel** isst, **deckt** damit nicht nur etwa **80%** des empfohlenen **Tagesbedarfs** an **Vitamin C** sondern versorgt seinen Körper auch noch mit guten **Nährstoffen** wie Eisen, Eiweiß und Kalzium.

## Rezept-Kasten

### Petersilien- und Pastinaken-Rösti

#### Zutaten

4 mittelgroße Pastinaken 4 mittelgroße Petersilienwurzeln 4 EL Speisestärke 2 EL gemahlene Haselnüsse 4 geschlagene Eier ein bisschen Kurkuma (je nach Geschmack) Salz, Pfeffer.

#### Zubereitung

Petersilienwurzel und Pastinaken **schälen** und **raspeln**. Gut **auswringen**, um so viel **Flüssigkeit** wie möglich zu **entfernen**. Salz, Pfeffer, gemahlene Haselnüsse, Kurkuma, Stärke und Eier hinzufügen und gut **mischen**. Die Mischung sollte nicht zu fest sein. **Pfanne** auf mittlere Hitze erwärmen, ein bisschen Öl hineingeben. 1 EL der Rösti-Mischung in die Pfanne geben und **in Form bringen**. Auf jeder Seite ca. 3 Minuten **anbraten** bis sie **goldbraun** und **kross** sind. Danach auf ein Küchenpapier.

## Rezept-Kasten

### Wintergemüse-Potpourri aus dem Ofen

#### Zutaten

400 g gemischtes Wintergemüse (Gelbe Rübe, Kürbis, Pastinake, Rote Bete), 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 4 EL Weißweinessig.

#### Zubereitung

Das Gemüse **schälen** und klein **schneiden**. Mit Öl sowie Kräutern und Gewürzen in einer **Auflaufform** **mischen** und mit Alufolie bedeckt 30 bis 40 Min. bei 200 °C (Umluft 180 °C) **backen**.

➡ mehr **Infos über Wintergemüse** von der  
Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V.  
(BVEO)

<https://deutsches-obst-und-gemuese.de/>

© für die Website: Detlef Rosenbaum

E-Mail: [info@an-den-vier-enden-der-welt.de](mailto:info@an-den-vier-enden-der-welt.de)

[Vier-enden-der-welt@t-online.de](mailto:Vier-enden-der-welt@t-online.de)