

## Wurzelgemüse – große Vielfalt & kräftiger Geschmack

Ja, wir geben es zu: Im Vergleich zu einer lilafarbenen Aubergine oder einem knackigen Kopfsalat kommen Wurzeln und Knollen etwas unscheinbar daher. Vielleicht sogar ein bisschen schrumpelig und erdig? Es gibt jedoch ein großes „Aber“ – und das ist der Geschmack. Die Aromen sind unglaublich vielfältig und kräftig. Wurzeln und Knollen können nussig oder würzig schmecken, süß oder herb. Eines haben sie dennoch gemeinsam: Sie vertragen kräftige Kräuter und Gewürze wie Rosmarin und Thymian, frischen Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitrone – was du gerade in der Küche hast. Oder verwende eine orientalische oder indische Gewürzmischung: Ras el Hanout und Garam Masala passen wunderbar.

Wusstest du, dass Wurzeln und Knollen wahre Vitaminbomben sind? Natürlich! Sie sind ja die Speicherorgane von mehrjährigen Pflanzen. Sie lagern all das unterirdisch ein, was sie nach der Winterruhe für frisches Blattgrün und Blüten benötigen. Tja – nur dass wir sie bis dahin bereits geerntet haben. Gerade in den Herbst- und Wintermonaten, wenn es wenig Frisches aus der Region gibt, versorgen uns eingelagerte Wurzelgemüse mit Ballaststoffen, Mineralien und Spurenelementen, sowie mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. So kommen wir gesund durch die kalte Jahreszeit.

## Wurzeln und Knollen wurden schon in der Steinzeit gesammelt

Weit verbreitet waren die wilde Möhre, die Pastinake und die Petersilienwurzel. Du würdest sie allerdings kaum erkennen, weil es den wilden Vorfahren unseres Gemüses deutlich an Süße und Farbintensität fehlte. Und sie waren höchstens bleistift dick. Bis ins Mittelalter wurde Wurzelgemüse so lange gekocht, bis es ein breiiges Mus ergab. Das hatte hygienische Gründe, denn das Wasser aus Bächen und Tümpeln, das zum Waschen des Gemüses genutzt wurde, war oft verunreinigt. Unser heutiges Wort „Gemüse“ leitet sich von dieser ursprüngliche Zubereitungsweise ab.

Das Mittelalter brachte eine größere Vielfalt an Knollen & Wurzeln auf die Teller: Aus Südeuropa und Nordafrika kamen die Rote Bete, die Schwarzwurzel und der Sellerie zu uns, später auch der Topinambur – der Ende des 18. Jahrhunderts dann von der Kartoffel verdrängt wurde (dazu schreiben wir ein andermal mehr). Hast du schon mal gehört, dass **Karotten** noch nicht lange orange sind? Bis in die sechziger Jahre waren Gelbe Rüben wirklich noch blass gelb. Ihre typisch orange Farbe haben sie dann durch Züchtung erhalten.

Karotten stärken übrigens wirklich die Sehkraft. Und zwar jede Karotte, auch die roten und blass gelben. Die bilderbuch-typischen orangen Karotten enthalten zwar ein bisschen mehr vom gesunden Farbstoff Carotin, aber dafür stecken in den andersfarbigen Möhren Spurenelemente, die in den orangen Karotten nicht zu finden sind. Die Mischung macht's also!

Und die Bandbreite an Karotten-Rezepten ist enorm: Sie lassen sich in grüne Salate hobeln oder mit Apfel und Sellerie zu einem Karottensalat raspeln, sie ergeben mit Apfel, Zitrone und Ingwer einen erfrischenden Smoothie, lassen sich zu Kuchen backen, als Ofengemüse rösten oder in Suppen und Eintöpfen verwenden. Und aus dem Grün kannst du sogar noch ein würziges Pesto zubereiten.

Ähnlich wie die Gelbe Rübe hat auch die **Rote Bete** ihre intensive rote Farbe erst vor 100 Jahren erhalten. In der dunkelroten Knolle steckt sehr viel Eisen. Außerdem soll die Bete bei Kopfschmerzen und Erkältungen helfen. Hast du schon mal einen Rote Bete-Apfel-Smoothie probiert? Alternativ kannst du die Bete auch gekocht oder roh in Salaten essen. Du kannst sie in Kuchenteig vermengen, mit orientalischen Gewürzen zu Talern braten oder zu Ofengemüse und Suppe verarbeiten. Leg die jungen Blätter unbedingt beiseite und gebe sie fein gehackt auf dein (warmes) Essen, denn auch darin stecken jede Menge Vitamine.

**Knollensellerie** schmeckt geraspelt im Salat mit Nüssen sehr fein. Auch als Schnitzel lässt er sich wunderbar braten, am besten vorgekocht und paniert. Und auch im Suppengrün und in der Veggie-Bolognese darf er mit seinem kräftigen Geschmack natürlich nicht fehlen.

Die **Pastinake** ist sehr aromatisch und liegt geschmacklich zwischen Karotte und Sellerie. Wie bei den Möhren oder der Roten Bete gilt: je kleiner die Knolle, desto feiner. Du kannst Pastinaken braten und backen, zu Suppen und Eintöpfen kochen oder daraus knackige Salate zubereiten. Und als Chips gebacken schmecken sie auch lecker.

---

## Am Rande

Wurzelgemüse bleibt länger frisch und knackig, wenn du das Blattgrün entfernst. Wickle das Gemüse am besten in ein feuchtes Küchenhandtuch und dann ab in den Kühlschrank.

Die **Schwarzwurzel** ist der ideale "Spargel für den Winter". Sie schmeckt gedünstet und gebraten, aber auch roh. Schäle die Wurzel am besten unter fließendem kaltem Wasser, sonst wird das Ganze schnell schmierig. Und danach direkt in gesalzenes Zitronenwasser legen, dann verfärben sich die Stangen nicht. Zu Schwarzwurzeln passt neben der sauren Zitrone übrigens auch Honig sehr gut, in einer Quiche oder in einem Salat.

Unsere Entdeckung in den letzten Monaten: **Radieschen** und **Rettich** taugen nicht nur als Beilage zur Brotzeit. Sie machen sich angebraten (mit dem Grün) auch sehr gut in einer asiatischen Gemüsepfanne. Wenn dir der scharfe Geschmack von Radieschen und Rettich zusagt, dann solltest du dich jetzt nach **Herbstrübchen** umsehen. Die haben gerade Erntezeit.

## Rüben lassen sich sogar zu Kaffee und Kuchen verarbeiten

Was sich aus **Steck-** oder **Kohlrüben** alles zubereiten lässt, hat unsere Großelterngeneration am Ende des Ersten Weltkrieges entdeckt, als in Folge einer schlechten Weizen- und Kartoffelernte eine Lebensmittelkrise ausgebrochen ist. Die Steckrübe war eigentlich als Schweinefutter angebaut worden, wurde dann aber morgens, mittags und abends von der hungernden Bevölkerung gegessen: als kräftige Suppe und als Stampf (in einigen Regionen mit Thymian) und zwischendrin als Kuchen. Sogar zu Kaffee wurden die Rüben verarbeitet. Du bist neugierig, wie das schmeckt? Einfach Rübenraspeln im Ofen trocknen, durch eine Kaffeemühle drehen und wie Filterkaffee aufbrühen.

Den passenden Kuchen kannst du dann mit regionalem Zucker süßen, mit Zuckerrüben-Zucker. Klassischer Haushaltszucker wird meistens aus südamerikanischem Zuckerrohr hergestellt, was wegen des langen Transportwegs zu uns nicht gerade klimafreundlich ist. Wir haben beim Einkaufen übrigens immer wieder vergeblich nach Rüben-Rohzucker gesucht, nach braunem Rübenzucker also. Jetzt wissen wir, dass es den gar nicht im Handel gibt. Rüben-Rohzucker enthält nämlich einen kleinen Anteil (gesunder) Mineralien, die sehr unangenehm schmecken.

### Über Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter\*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für stadtvträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, nachhaltige Stadtgestaltung, und Umweltbildung für alle Altersgruppen ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

Weitere Informationen unter:

[www.greencity.de/verein](http://www.greencity.de/verein)  
[twitter.com/greencityev](https://twitter.com/greencityev)  
[facebook.com/greencityev](https://facebook.com/greencityev)