

Schwarzwurzel 1, Infos und Tips

Kategorien: Wissen, Küche Gemüseger, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

Schwarzwurzel

Anleitung:

Schwarzwurzel: Winterspargel, Spargel des kleinen Mannes, Austernpflanze, Scorzonera hispanica. Urheimat: Spanien.

Lange Zeit war die Schwarzwurzel nur als wildwachsende Heilpflanze bekannt (sie sollte gegen Schlangenbisse - daher ihre Beinamen 'Vipernwurzel' und 'Schlangengras' - und sogar gegen die Pest wirksam sein): Der Anbau als Gemüse begann erst um 1700. Die Schwarzwurzel ist zweijährig; im ersten Jahr bildet sie die Wurzel, im zweiten Jahr die Blüten. Da der Mensch es auf die Wurzel abgesehen hat, kultiviert er sie nur einjährig. Die Ernte beginnt in Oktober und dauert bis ins Frühjahr hinein (Schwarzwurzeln sind Frosthart), sofern der Boden nicht gefroren ist. Schwarzwurzeln sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie enthalten das kohlenhydratähnliche Inulin, das aus Fruchtzuckermolekülen aufgebaut ist und von den Menschen ohne Hilfe des Hormons Insulin verdaut werden kann. Aus diesem Grund ist die Schwarzwurzel eine wertvolle Diätspeise für Diabetiker - und mit ihrem zarten, nussartigen mandelartigen Geschmack eine Delikatesse dazu.

Ihr hoher Gehalt an bekömmlichen pflanzlichen Eiweißen wirkt sich auch bei Magenkrankheiten günstig aus und beruhigt Darm und Nieren. Die Schwarzwurzel ist von einer schwarzbraunen Korkschicht überzogen, die ihr den Namen gegeben hat. Ihre Zubereitung ist leider mühsam. Schäلت man sie roh, sondern sie einen klebrigen, milchigen Saft ab, der sich an der Luft rasch schwarz färbt und auf Haut und Textilien nur schwer zu entfernende Flecken hinterlässt. Wer braune Hände vermeiden will, kann bei dieser Arbeit Handschuhe tragen und unter fließendem Wasser arbeiten: die geschälten Wurzeln sogleich in Wasser einlegen, in das ein Esslöffel Mehl und ein Schuss Essig gerührt wurde (damit sie ihre weiße Farbe behalten). Einfacher ist es, die Wurzeln nur sauber zu bürsten und anschließend in leicht gesäuertem Salzwasser zu garen: die Schale lässt sich dann leicht abziehen.

Man kann sie auch als 'Gschwellti Schwarzwurzeln' servieren: die sauber gebürsteten Schwarzwurzeln in gleich lange (je nach Pfannengröße) Stücke schneiden und 20 Minuten im Dampf kochen: der Gast pellt dann seine Schwarzwurzeln selbst!

Zubereitungsarten: als Salat, paniert oder frittiert mit einer Remouladensauce, überbacken mit einer Käse- oder Bechamelsauce, in Suppen, Eintöpfen und Gemüsekompositionen. Zu Schwarzwurzeln passen alle Saucen, die üblicherweise zu Spargeln gereicht werden.