

## Warenkunde – Schwarzwurzel

Wenn es draußen kälter wird, blüht die Schwarzwurzel richtig auf. Die winterharte Pflanze ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Geschält erinnern die bis zu 30 Zentimeter langen Wurzeln an Spargel. Doch ihr Aroma ist viel intensiver, sehr würzig und leicht nussartig.

### Schwarzwurzel - Herkunft:

Die Schwarzwurzel stammt von der Iberischen Halbinsel. Dort wuchs sie wild und war nur als Heilpflanze bekannt. Sie sollte gegen Schlangenbiss helfen. Erst ab dem 17. Jahrhundert wurde die Schwarzwurzel auch als Gemüse angebaut. Heute kommt sie vor allem aus Frankreich, Belgien, den Niederlanden und Süddeutschland.

### Schwarzwurzel - Einkauf/Saison:

Schwarzwurzeln werden im Oktober geerntet und bis April auf den Märkten angeboten. Achten Sie auf gerade gewachsene und unversehrte Wurzeln. Ist die Schale beschädigt trocknet die Schwarzwurzel schnell aus und wird hart. Frische Schwarzwurzeln erkennen Sie auch daran, dass beim Anschneiden milchiger Saft austritt.

### Schwarzwurzel - Verwendung:

Der Geschmack von Schwarzwurzeln ist würzig und leicht nussig. Sie müssen gründlich gewaschen und gebürstet werden. Dabei am besten Handschuhe tragen, da das Gemüse die Finger sonst schwarz färbt. Anschließend die Schale mit dem Sparschäler entfernen und die Schwarzwurzel ins kochende Wasser geben. Wenn Sie die geschälten Stücke nicht sofort kochen, sollten Sie sie in eine Schüssel mit Wasser und Essig oder Zitronensaft legen, damit sie sich nicht dunkel verfärben. Alternativ können Sie die Schwarzwurzeln nach dem Säubern aber auch mitsamt der Schale in mit Kümmel und Essig gewürztem Wasser kochen und nach etwa 20-25 min mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schale lässt sich jetzt einfach und ohne Verfärbungen abziehen. Serviert wird die Schwarzwurzel zum "Spargel des armen Mannes". Sie können aber auch Salate und Suppen daraus zubereiten - zum Beispiel Schwarzwurzel-Cremesuppe mit Lachs oder einen winterlichen Schwarzwurzel-Salat.

### Schwarzwurzel - Aufbewahrung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich die ungewaschene Schwarzwurzel rund zwei Wochen aufbewahren. Wird sie an einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand gelagert, hält sie sogar mehrere Monate.

### Schwarzwurzel - Ernährung:

Die Schwarzwurzel ist ein wertvolles Wintergemüse: Sie hat einen hohen Anteil an Vitamin E und Mineralstoffen wie Eisen und Kalium. Bei nur geringem Energiegehalt ist sie ein guter Ballaststofflieferant. Außerdem ist sie leicht verdaulich und sehr eiweißreich.