

LAURENCE SALOMON



WURZEL GEMÜSE

Regionale und internationale Entdeckungen

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG

INHALT

Vorwort von Joël Thiébault 7

Einführung 8

Diamantschnitt **8** · Spiralschnitt **8**

Ein Rezept für alle – Suppe von Wurzelgemüsen **9** · Trocken **10** · Einlegen **11**



Andenwurzeln 13

Wissenswertes **13**

Spießchen von Mashua **14**

Gebratene Okaknollen **16**

Winterrettiche 19

Wissenswertes **19**

Tofu-Rettich-Küchlein **22**

Ravioli mit schwarzem Rettich **24**

Rettich-Mangold-Spießchen **26**

Teigröllchen mit Rettich-Pickles **28**

Buchweizenburger mit Rettich **30**

Das Grundrezept:

Salzzitronen, hausgemacht 30

Maki-Sushi mit rotem Rettich **32**





Topinambur, Sonnenwurzeln, Knollenziest, Schwarzwurzeln und Haferwurzeln 35

Wissenswertes 35

Topinambur-Auflauf 38

Knollenziest-Quinoa-Törtchen 40

Haferwurzel mit Champignons 42

Die Exoten 45

Wissenswertes 45

Weißkohl-Yams-Frittata 48 · Yams-Velouté 48

Taro-Galgant-Kroketten 50

Eddoepfanne 52 · Süßkartoffelflan 52

Gebratene Lotoswurzel 54

Süßkartoffel-Einkorn-Tarte 56



Wützige Wurzeln 59

Wissenswertes 59

Sojacreme mit Galgantwurzel 61

Wasabi-Paste 61 · Süßes Ingwer-Confit 61

Meerrettichsenf 61 · Zwiebel-Confit mit Ingwer 61

Pickles von jungem Ingwer 61

Literaturempfehlungen 62 · Bezugsquellen 62 · Dank 63 · Die Autorin 63

Vorwort

In *Wurzelgemüse – Regionale und internationale Entdeckungen* knüpft Laurence Salomon ein Band zwischen unseren ursprünglichen Wurzeln und der modernen Welt, in der wir leben. Sie nimmt uns mit auf eine Reise durch die Zeit. Wir werden all die Wurzelgemüse (neu oder wieder-) entdecken, die unsere Vorfahren beim Bestellen ihrer Äcker gesammelt und nachgezüchtet, selektiert, domestiziert und abgewandelt haben. Doch sie mussten in erster Linie ihre Familie ernähren. Und das bedeutete für sie, dass sie der Unstetigkeit des Sammlerdaseins, das letztlich vom Zufall und der Witterung abhing, einen Riegel vorschieben mussten. Sie beobachteten, wie sich die Pflanzen in freier Natur entwickelten, um sie dann selbst anbauen zu können. Damit war der Grundstein für die heutige Landwirtschaft gelegt. Ohne sie wäre es dem Menschen wohl kaum möglich gewesen, zu überleben sowie sich weiterzuentwickeln und der launenhaften, mitunter sogar feindseligen Natur zu trotzen.

Bedauerlicherweise wurde dieses Erbe, die Frucht einer langen und sorgfältigen Selektion, in den sogenannten Entwicklungsländern zugunsten all jener Arten und Sorten preisgegeben, die mit unkompliziertem Anbau, hohen Erträgen sowie einheitlichem Aussehen, Biss und Geschmack locken. Ich würde sogar behaupten, dass der Geschmack bei diesen modernen Züchtungen die geringste Rolle spielt

hat. Daher verdient Laurence Salomon höchstes Lob, wenn sie hier versucht, Erzeuger wie Konsumenten vom Wert unserer „Wurzeln“ zu überzeugen. Denn diese stammen von nahrhaften Pflanzen ab, welche über lange Zeiträume hinweg das Überleben der Menschheit gesichert haben. Sie zeigt GemüsegärtnerInnen, wie sehr sich die Menschen heutzutage wünschen, *Lebensmittel* zu sich zu nehmen, die dort wachsen, wo sie selbst leben.

Unserer konsumorientierten Beschränkung auf wenige Arten und Sorten setzt Laurence die Auffassung entgegen, dass es unsere Aufgabe ist, die Vielfalt und den Reichtum des Saatguts auf dieser Welt zu erhalten. Es ist die Voraussetzung für all die köstlichen Gerichte in diesem Buch, die uns nicht nur nähren, sondern uns durch ihre visuelle, duftende und geschmackliche Einzigartigkeit über zahllose Probleme des Alltags hinweghelfen, weil sie uns kleine zauberhafte Glücksmomente bescheren. Ganz ohne künstliche Zusatzstoffe, die im Zeitalter des *Functional Food* zur Selbstverständlichkeit geworden sind, schafft Laurence es, mit natürlichen und wohlschmeckenden Produkten Gesundheit und Gaumen gleichermaßen anzusprechen. In *Wurzelgemüse – Regionale und internationale Entdeckungen* wird der Leser zahlreiche Gemüsesorten kennenlernen, die nach und nach wieder ins Bewusstsein der Menschen

gelangen werden, nachdem sie Jahrtausende klimatischer und umweltbedingter Veränderungen schadlos überstanden haben.

Laurence Salomon ist Naturheilkundlerin und führt ein Restaurant in Annecy, in dem sie ihre Leidenschaft für gesunde und längst vergessene Gemüsesorten an andere namhafte Küchenchefs weitergibt. Sie hat stets die gesundheitlichen Auswirkungen ihrer Köstlichkeiten im Blick – und all die GärtnerInnen unter uns, die sich heutzutage außergewöhnlichen Herausforderungen stellen müssen. Dieser weite geistige Horizont macht Laurence Salomons *Wurzelgemüse – Regionale und internationale Entdeckungen* zu etwas ganz Besonderem: zu einer Art kulinarischer Landkarte für unseren Lebensweg.

Joël Thiébault

Einführung

Diamantschnitt

Der Diamantschnitt passt hervorragend zu der zumeist gekrümmten Form unserer Wurzelgemüse und sorgt für mehr Bissfestigkeit. Nehmen Sie das Gemüsestück der Länge nach. Schneiden Sie vorn eine Spitze. Dann drehen Sie das Schnittstück um seine eigene Achse und schneiden immer wieder auf diese Spitze zu, so als würden sie einen Bleistift spitzen (Foto rechts oben).

Spiralschnitt

Mit einem Spiralschneider können Sie Gemüse der Faserrichtung nach schneiden. Dabei erhalten Sie entweder Spiralen oder feine Spaghetti. Besonders geeignet ist sie für die zylinderförmigen Chantenay-Karotten oder (wie auf dem unteren Foto) für schwarze Winterrettiche.



Um besonders leckere, gesunde und aromatische Speisen zuzubereiten, sollten Sie alle Zutaten frisch, saisonal, aus regionalem Anbau und in Bio-Qualität einkaufen!

Alle Rezepte in diesem Buch sind für 4 Personen berechnet.

Ein Rezept für alle

SUPPE VON WURZELGEMÜSEN

mit roten Bohnen und Gerstengraupen

Rote Bohnen

200 g Kidneybohnen

4 Schalotten

2 EL Olivenöl

3 Prisen Ceylon-Curry

grobes Meersalz (*Gros Sel de Guérande*) zum Abschmecken

2 Zweiglein Rosmarin

1 TL Gerstenmiso

2 TL Kuzu (*japanisches Stärkemehl*)

Graupen

100 g Gerstengraupen

1 Prise Salz

Suppe

je 1 Stück einer alten Wurzelgemüseart:

(z. B. ½ Steckrübe, ¼ Knollensellerie, 1 grüner Rettich, 1 rotfleischiger Rettich, 1 violette Karotte, 1 Speiserübe der Sorte „Boule d'or“ ...)

2 Lorbeerblätter

1–2 Prisen Salz

1 Rote Bohnen Am Vorabend die Kidneybohnen einweichen. Am nächsten Tag Schalotten schälen, fein hacken und im Olivenöl anschwitzen. Zwiebeln mit Curry und grobkörnigem Salz bestreuen. Die abgegossenen Bohnen in den Topf geben. Mit dem Eineinhalbfachen ihres Volumens an Wasser aufgießen und bei halb geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 45 Minuten garen. Am Ende der Garzeit den Rosmarin dazugeben und mit Miso sowie Kuzu (zuvor in wenig kaltem Wasser aufgelöst) binden.

2 Graupen Gerstengraupen am Vorabend einweichen. Am nächsten Tag waschen, um die Graupen von der Stärke zu befreien. In einen großen Topf mit kaltem Wasser geben, das Salz sowie die Graupen hinzufügen und 40 Minuten auf kleiner Flamme garen. Abgießen und beiseitestellen.

3 Suppe Gemüsestücke im Diamantschnitt zerteilen (siehe linke Seite). In einen Topf geben. Mit dem Eineinhalbfachen ihres Volumens an kaltem Wasser aufgießen. Lorbeerblätter und Salz hinzufügen. Etwa 25 Minuten mit Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen. Sie sollten am Ende der Garzeit noch Biss haben.

TROCKNEN

1 Putzen Sie das Gemüse mit einer Gemüsebürste und schneiden Sie es mit einem guten Gemüsehobel in dünne Scheiben. Lassen Sie es im Dörrautomaten bei 45 °C etwa 10 Stunden trocknen. In einem luftdicht verschließbaren Behälter aufbewahren. Ich verwende Gemüsechips gerne, um anderen Rezepten mit ihrer knusprigen Textur etwas mehr Pep zu verleihen. Aber natürlich sind sie auch ganz ohne Beiwerk ein optisch ansprechender Hochgenuss.

2 Wenn Sie keinen Dörrautomaten besitzen, trocknen Sie das Gemüse am besten im Backofen. Schneiden Sie es dafür mit einem Gemüsehobel in etwas dickere Scheiben. Legen Sie diese auf einen mit Backpapier belegten Grillrost, sodass sie einander nicht überlappen. Mit Öl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. Einen zweiten Grillrost darüberlegen. Bei 60 °C etwa 8 Stunden trocknen lassen. In einer luftdicht verschlossenen Dose aufbewahren.



EINLEGEN

1 Diese leckeren Pickles lassen sich ganz einfach zubereiten: Die Wurzeln und Knollen werden gesäubert und in zwei bis drei Teile geschnitten. (Ist die Haut zu dick, müssen sie vorher geschält werden.) Dann werden sie abwechselnd mit grobkörnigem Salz in einen Steinguttopf geschichtet: jeweils eine Schicht Gemüse und eine Schicht Salz, bis der Topf voll ist.

2 Zum Abschluss kommt noch mal 1 Schicht Salz darüber. Mit einem sauberen Tuch bedecken und ein Gewicht daraufgeben. Anschließend das Ganze 2 Monate lang ziehen lassen. Das Salz bildet mit dem Saft des Gemüses eine schmackhafte, milchsäure Lake, die das Gemüse vitaminreich und frisch hält.

3 Sind Ihnen die Pickles zu salzig geraten, können Sie sie vor dem Servieren einfach einige Zeit in kaltes Wasser legen. Tauschen Sie das Wasser zweimal aus. Beträufeln Sie das Gemüse anschließend mit etwas Essig, dann bleibt es noch einige Tage frisch.

4 Verwenden Sie die Pickles zum Kochen, z. B. für ein Gemüsegericht, lassen Sie aber das Salz weg. Wer auf seinen Salzkonsum achten möchte, sollte diese Pickles nur in kleinen Mengen verzehren.



ANDENWURZELN

Wissenswertes

Oka und Mashua finden Sie nur selten auf regionalen Märkten. Diese Knollen stammen aus den Anden, werden mittlerweile aber – bei geeignetem Klima – auch in Europa angebaut.

1 Oka aus Peru (Knolliger Sauerklee)

Die leckeren kleinen Knollen gehören zu den Sauerkleegevächsen. Ihre Farbe reicht von leuchtendem Gelborange über Rosa bis hin zu tiefem Purpurrot. Die rosafarbenen Sorten sind süßer als die gelben. Mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben geschnitten sehen sie dank ihres rosafarbenen Flecks in der Mitte besonders attraktiv aus.

Wenn Sie zu Nierensteinen neigen, sollten Sie sie wegen ihres hohen Oxalsäuregehalts aber nur in Maßen verzehren. Okaknollen schmecken roh sehr lecker, da sie knackig und saftig zugleich sind. Gekocht erinnern sie eher an Kartoffeln, mit einem leicht säuerlichen Aroma. Leider verlieren sie beim Garen ihre schöne Farbe – ein weiterer Grund, sie rohköstlich zuzubereiten.

Wenn Sie sie mit Grün bekommen können, werfen Sie die Blätter nicht weg. Diese schmecken wie Sauerampfer und lassen sich ebenfalls roh oder gegart zubereiten.

2 Mashua (Knollige Kapuzinerkresse)

Auch die Mashuaknolle kommt aus den Anden. Bei uns wird sie auch als „Cubio“, „Añu“ oder „Ysaño“ verkauft und ist aufgrund ihres einzigartigen Geschmacks bei vielen Köchen sehr beliebt. Leider ist die Mashua extrem frostempfindlich und wird daher in Europa kaum angebaut. Die Knollen werden im Mai gesetzt und bringen den ganzen Sommer über hübsche Blüten und Blätter hervor, die man wie die gewöhnliche Kapuzinerkresse gut zu Salaten servieren kann. Ihre leichte Schärfe macht sie so schmackhaft.

Im November sollten die stellenweise leicht violett eingefärbten cremeweißen (manchmal auch gelblichen) Knollen jedoch vor dem ersten Frost geerntet werden. Man kann die bis zu 6 Zentimeter dicken Mashua kochen wie Kartoffeln. Sie schmecken jedoch deutlich süßer. Oder man isst sie wegen ihres leicht pfeffrigen, anisartigen Geschmacks, der stark an die Blüten der Kapuzinerkresse erinnert, einfach roh.



2

SPIESSCHEN VON MASHUA,

Ananas und Avocado mit Bananen-Hafercreme und Kapuzinerkresseblüten

Limetten-Ingwer-Sirup

1 Bio-Limette
1 TL Ingwerwurzel, gerieben
2 EL Agavendicksaft

Spießchen

3 Mashuaknollen (etwa 200 g; oder Süßkartoffeln bzw. milder Rettich)
½ reife Ananas
1 Avocado
4 Kapuzinerkresseblüten

Bananen-Hafercreme

1 Banane
150 ml Hafermilch
1 Spritzer Zitronensaft
4 Kapuzinerkresseblüten

Zum Anrichten

1 EL Haferflocken, Feinblatt

1 Sirup Am Vorabend die Limette unter fließendem Wasser abbürsten und die grüne Schale abreiben. Diese mit Ingwer und Agavendicksaft vermischen und in einem Schälchen über Nacht ziehen lassen.

2 Spießchen Die Mashuaknollen schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Die Ananas schälen und von Augen befreien. Der Länge nach achteln, dabei den hohlen Strunk entfernen. Die Achtel in Dreiecke zerteilen. Die Avocado der Länge nach halbieren und von Haut sowie Stein befreien. Jede Hälfte dritteln und dann in Dreiecke schneiden. Die Spießchen auffädeln: Mit jeweils 1 Kresseblüte, 1 Scheibe Mashua, 1 Ananas- und 1 Avocado-Dreieck. Diese Anordnung noch zweimal wiederholen, jedoch ohne die Blüte. Die Blüte also nur ganz oben am Spießchen platzieren.

3 Bananen-Hafercreme Banane und Hafermilch im Mixer fein pürieren. Anschließend Zitronensaft und Kapuzinerblüten dazugeben.

4 Vor dem Servieren Die Haferflocken trocken in der Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind.

5 Servieren Die Bananencreme auf vier hohe Gläser verteilen. Die Spießchen jeweils mit der Blüte nach oben hineinstellen. Den Limetten-Ingwer-Sirup darübergießen und mit gerösteten Haferflocken bestreut auf den Tisch bringen.





WINTERRETTICHE

Wissenswertes

Rettiche gehören wie Senf, zahlreiche Kohlsorten, weiße Rüben, Kresse und Rucola zu den Kreuzblütengewächsen. Sie werden seit Jahrtausenden kultiviert. So findet man schon im alten Ägypten schriftliche Hinweise auf den Rettich. Er wurde dort hauptsächlich wegen seiner Samen angebaut, da ihr Öl außerordentlich viel Omega-3-Fettsäuren enthält.

In Deutschland und in Frankreich werden heutzutage hauptsächlich Sommerrettiche und Radieschen verzehrt. In diesem Kapitel möchte ich Sie jedoch vertraut machen mit den Winterrettichen – so u. a. mit dem berühmten schwarzen Rettich und seinen asiatischen Vettern, zu denen der Daikon und seine roten sowie grünen Verwandten zählen. Winterrettiche sind ab September den ganzen Winter über ohne Kraut erhältlich. Den Kauf von holzigen Exemplaren können Sie umgehen, indem Sie jeden Rettich vor dem Kauf in der Hand wiegen. Er sollte möglichst schwer sein. Winterrettiche können roh verzehrt werden, sind aber auch gekocht eine wahre Köstlichkeit, denn ihr Geschmack ist feiner als der anderer winterlicher Rübensorten.



1 Daikon

Der Daikon ist ein Winterrettich, dessen weißes Fleisch milder als das des schwarzen Rettichs ist. In Asien wird er meist fein gerieben verzehrt, gern als Vorspeise oder als Beilage zu ausgebackenem Gemüse (Tempura). Doch auch für Suppen oder Pfannengerichte findet er häufig Verwendung. Probieren Sie ihn am besten roh, indem Sie ihn reiben und mit einer Prise Salz würzen, dazu frische Butter und ein gutes Bio-Brot. Oder hobeln Sie ihn in feine Scheiben und geben ihn in den Salat. In England wird Daikon gern im Dampfgarer zubereitet, in der Pfanne gebraten oder statt der weißen Rüben für einen deftigen Wurzelgemüseintopf verwendet.

2 Blauer Herbst- und Winterrettich („Hilds blauer Herbst“)

Hilds ist ein wunderschöner Winterrettich mit violettblauer Schale und weißem Fleisch. Er wird zwischen Mai und Juli gesät und ab September geerntet. Da er gut lagerfähig ist, können Sie sich an seinem Genuss bis ins Frühjahr hinein erfreuen.

3 Schwarzer Rettich

Auch der schwarze Rettich lässt sich gut lagern. Sein milchig weißes Fleisch ist knackig und von angenehmer Schärfe. Ziehen Sie die runde Form vor, da sie im Vergleich zu länglichen Exemplaren weniger oft holzig und hohl ist. Ihr Geschmack ist zudem feiner und

fruchtiger. Schneiden Sie den schwarzen Rettich mit dem Spiralschneider in lange Spaghetti oder Tagliatelle. Das nimmt ihm ein wenig Schärfe. Gekocht verliert er schnell seine pikante Note und schmeckt dann eher wie weiße Rüben. Der schwarze Rettich ist nicht sehr nährstoffhaltig, enthält aber Vitamin B₁ und C, Eisen, Magnesium und Kalzium. Durch seinen hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt entlastet er die Galle und fördert die Verdauung.

Darüber hinaus können Sie aus schwarzem Rettich einen hochwirksamen Hustensaft herstellen: Nehmen Sie einen etwa 100 Gramm schweren schwarzen Rettich, bürsten Sie ihn unter fließendem Wasser ab und schneiden Sie ihn in feine Scheiben. Schichten Sie ihn abwechselnd mit 100 Gramm Rohrzucker in eine Schüssel und lassen Sie ihn über Nacht ziehen. Am nächsten Morgen durch ein sauberes Tuch abgießen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich einige Tage lang. Da er aufgrund seiner Schwefelverbindungen stark antibakteriell wirkt und das Abhusten erleichtert, ist er bei jeder Art von Husten und Halsschmerzen hilfreich. Man nimmt täglich etwa 2 bis 4 Teelöffel des Sirups ein.

4 Roter Rettich „Red Meat“

Der aus China stammende Rettich ist von mildem, fast süßlichem Geschmack und saftiger Beschaffenheit. Von außen wirkt er recht unspektakulär, schneidet man ihn jedoch auf,

präsentiert er in einem grünlich-weißen Ring sein knallig pinkfarbenes Herz. Ich empfehle Ihnen, ihn – nicht nur wegen seiner spektakulären Farbe – roh zu verarbeiten.

5 Rettich „Rose de Chine“

Dieser Rettich mit der langen Wurzel hat eine kräftig purpurrosafarbene Außenhaut und saftiges, weißes Fleisch. Sein Geschmack erinnert an knackige Radieschen. Er hält sich, trocken und kühl gelagert, den ganzen Winter über.

6 Rettich „Green Meat“

Der Rettich mit der hellgrünen Schale und dem karmesinroten Fleisch stammt ebenfalls aus China, ist milder als der schwarze Rettich, aber schärfer als der rosafarbene. Ich schätze seine schöne Farbe ebenso wie sein saftiges, knackiges Fleisch.



TOFU-RETTICH-KÜCHLEIN

mit frischen Kräutern zu Löwenzahn-Radieschen-Salat

Küchlein

- 1 Zwiebel
- 1 TL geklärte Butter
- 1–2 Prisen Meersalz
- 1 Knoblauchzehe
- frische Kräuter (Petersilie, Koriander, Minze)
- 1 Bio-Ei
- 1 TL Pfeilwurzelmehl
- 1 Rettich (Daikon; etwa 400 g)
- 200 g Tofu, natur
- 1 EL Tamari (Sojasauce)

Löwenzahn-Radieschen-Salat

- 1 Bund längliche Radieschen mit knackigen Blättern
- 1 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 1 TL Reismiso (Shiro)
- 2 EL Ume Su (Umeboshi-Würzsauce)
- 4 EL Leinöckeröl

1 Küchlein Die Zwiebel schälen und der Länge nach fein schneiden. In der geklärten Butter anbraten und Meersalz dazugeben. Den Knoblauch und die Kräuter mit dem Messer hacken. Ei und Pfeilwurzelmehl mit dem Schneebesen verrühren. Den Rettich schälen und raspeln. Den Tofu zerkrümeln und zu dem Rettich geben. Ei, Zwiebeln, Kräuter, Knoblauch dazugeben und mit Tamari sowie, falls nötig, mit etwas Salz abschmecken.

Die Küchlein erst unmittelbar vor dem Servieren ausbacken: Handtellergröße Küchlein formen und in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten jeweils 3 bis 4 Minuten in geklärter Butter goldbraun backen.

2 Salat Die Blätter von den Radieschen abschneiden, dabei noch gut 2 Zentimeter stehen lassen. Blätter waschen und beiseitestellen. Dann die Radieschen waschen, von Wurzeln befreien und mit einem Gemüsehobel der Länge nach in feine Scheiben schneiden. (Drücken Sie sie mit dem Handballen, nicht mit den Fingern, gegen den Hobel, um sich nicht zu verletzen.) Die Löwenzahnblätter putzen und waschen.

Für das Dressing Miso mit Ume Su und Leinöckeröl verrühren.

3 Servieren Den Salat (Löwenzahn, Radieschenblätter und Radieschen) in Schälchen geben, mit Dressing übergießen und jeweils ein Küchlein drauflegen.

Hätten Sie's gewusst?

Ume Su wird auch als „Ume-Essig“ bezeichnet. Obwohl es sich dabei nicht um Essig handelt, wird diese japanische Würzsauce wie Essig verwendet. Ume Su entsteht durch Milchsäuregärung aus dem Saft von Umeboshi-Aprikosen. Diese Salzpflaumen sind reich an Proteinen und Mineralstoffen wie Eisen, Kalzium und Phosphor. Sowohl die Pflaumen als auch der „Essig“ enthalten viel Zitronensäure.

Leindotteröl ist das Öl aus den Samen der Leindotterblume, das reich an ungesättigten Fettsäuren, vor allem an Alpha-Linolensäure ist. Es gilt als beliebtes Hausmittel zur Stärkung der Immunabwehr.





TOPINAMBUR, SONNENWURZELN, KNOLLENZIEST, SCHWARZWURZELN UND HAFERWURZELN

Wissenswertes

Ihre Farbe und ihr Geschmack erinnern an Artischocken, doch diese wenig bekannten, aber leckeren Gemüsesorten haben noch mehr Gemeinsamkeiten.

1 Topinambur und Sonnenwurzeln (*Helianthi*)

Der Topinambur (*Helianthus tuberosus*) wurde im 18. Jahrhundert von dem Forschungsreisenden Samuel de Champlain aus Nordamerika nach Europa gebracht. Ihrer englischen Bezeichnung entsprechend wird die Pflanze auch als „Jerusalem-Artischocke“ bezeichnet. Heute findet man Topinambur relativ häufig in Bioläden und auch auf Bauernmärkten, denn die Naturkostbewegung hat die einst so populäre Knolle nach ihrer Verdrängung durch die Kartoffel wiederentdeckt. Topinambur hat einen milden artischockenartigen Geschmack und kann roh ebenso gut verzehrt werden wie gekocht.

Da er viele Vitamine, Mineralstoffe und vor allem das Präbiotikum Inulin enthält, jedoch nur wenige Kalorien, gilt er als ideal für die schlanke Linie und für Diabetiker. Topinambur wird im April gepflanzt, daraus entstehen schöne sonnenblumenartige Pflanzen, die im Oktober blühen. Etwa zu dieser Zeit beginnt dann auch die Ernte mit dem Spaten, denn die Knollen sind zu zart, um sie maschinell zu ernten. Doch erst die ersten Fröste verleihen dem Topinambur seine charakteristische Süße.

Wer kennt schon die Sonnenwurzel, auch *Helianthi* genannt? Ihr lateinischer Name lautet *Helianthus strumosus* und sie ist nah mit dem Topinambur verwandt. Ihr Fleisch ist weniger faserig und hat einen feineren Geschmack. Die Rhizome haben eine hellbeige Außenhaut, sind jedoch länger und weniger knotig als der Topinambur. Sie lassen sich leichter schälen und schmecken roh ebenso gut wie gekocht. Sie sollten aber nur kurz gegart werden, so bleibt ihr feiner Geschmack am besten erhalten.

2 Knollenziest

Diese kleinen Knollen (*Stachys affinis*) werden auch als „chinesische Artischocke“ bezeichnet. In China und Japan zählen sie zu den Feinschmeckergemüsen. Sie gelangten 1882 zum ersten Mal nach Europa und wurden schließlich in Frankreich angebaut. Man erntet die Knollen im Herbst, nachdem die Blätter verwelkt sind. Auch der Knollenziest erin-

net geschmacklich an Schwarzwurzeln und Artischocken. Da der Anbau kaum mechanisiert werden kann, ist der Knollenziest häufig recht teuer – und bei Gourmetköchen entsprechend beliebt.

Wenn Sie ihn auf dem Wochen- oder Bauernmarkt finden, sollte er schön rund geformt sein und eine elfenbeinfarbene Schale haben. Im Gemüsefach Ihres Kühlschranks hält er sich – mit einem feuchten Tuch bedeckt – höchstens 2 bis 3 Tage. Kurz gewaschen und trocken getupft wird er wenige Minuten in köchelndem Salzwasser blanchiert. Und mit geklärter Butter serviert, offenbart er seinen nussigen Geschmack.

3 Schwarzwurzel und 4 Haferwurzel

Schwarzwurzeln (*Scorzonera*) und Haferwurzeln (*Tragopogon porrifolius*) stammen ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Diese beiden Wurzelgemüsearten aus der Familie der Korbblütler werden jedoch oft verwechselt. Und bei auf Wochenmärkten verkauften Haferwurzeln handelt es sich meist um Schwarzwurzeln. Letztere sind leichter zu kultivieren und zu schälen. Ihr Geschmack ist recht neutral und erinnert an Spargel oder Austern. Interessant sind sie vor allem wegen ihres knackigen Bisses.

Wie der Topinambur enthalten beide Wurzeln viel Inulin, ein Glykosid, das von Diabetikern gut vertragen wird. Bei empfindlichen Menschen kann es allerdings leicht Blähungen auslösen. Doch ihr hoher Ballast-

stoffanteil sorgt für eine verbesserte Darm-
passage. Die Wurzeln enthalten zudem viel
Vitamin E und Folsäure, dafür etwas weniger
Vitamin C und B. Ihr Kaliumanteil macht sie
zu einem idealen Gemüse zum Entwässern,
das darüber hinaus auch eisen- und phos-
phorhaltig ist.

Beim Kauf sollten Sie knackig aussehende
und unbeschädigte Wurzeln vorziehen. Bei
frischen Exemplaren tritt beim Anschneiden
ein milchiger Saft aus. In ein feuchtes Tuch

gehüllt, können Sie die Wurzeln 2 bis 3 Tage
im Kühlschrank aufbewahren. Doch am bes-
ten schmecken sie frisch, denn bei längerer
Lagerung werden sie leicht faserig. Wer
Schwarzwurzeln bereits im Garten gezogen
hat, weiß, wie schwierig es ist, sie der Erde zu
entreißen. Danach müssen sie gesäubert und
geputzt werden. Und wenn Sie sie nicht
sofort weiterverarbeiten, sollten Sie sie in
Zitronenwasser legen.



TOPINAMBUR-AUFLAUF

mit Haselnüssen und Rosmarin zu Champagnerlinsen auf einem Radicchio-Chicorée-Bett

Topinambur-Auflauf

40 g Haselnüsse

3 Kartoffeln

6 Topinamburknollen

Zitronenwasser

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

frischer Rosmarin, fein gehackt

1 Würfel Gemüsebrühe

200 ml heißes Wasser

2 EL Öl von gerösteten Haselnüssen

Champagnerlinsen

3 Schalotten, fein gehackt

1 EL Olivenöl

3 Prisen Ceylon-Curry

2 Prisen Salz

200 g braune Linsen aus der Champagne

Radicchio-Chicorée-Bett

je 1 Chicoréekeospe und 1 kleiner Kopf Radicchio

1 EL Haselnussmus

Saft von ½ Zitrone und 2 EL Wasser

Salz zum Abschmecken

1 Auflauf Die Haselnüsse im Backofen etwa 20 Minuten bei 150 °C rösten, grob hacken. Kartoffeln und Topinambur schälen. Die Topinamburknollen in Zitronenwasser legen, in Scheiben schneiden

und diese wieder in das Zitronenwasser geben.

Knoblauch, Rosmarin und Nüsse gut vermengen.

Eine feuerfeste Auflaufform (mit Deckel) mit der Hälfte der Kartoffel- und Topinamburscheiben auslegen. Die Hälfte der Knoblauch-Nuss-Mischung darauf verteilen. Mit den restlichen Knollenscheiben belegen. Die übrige Knoblauch-Nuss-Mischung darübergeben. Den Brühwürfel im heißem Wasser auflösen und die Brühe über das Gemüse gießen. Mit dem Haselnussöl beträufeln. Mit Deckel etwa 1 Stunde im Ofen bei 200 °C garen.

2 Champagnerlinsen Die Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Curry sowie Salz hineinrühren. Die gewaschenen Linsen hinzufügen und mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. 30 Minuten bei halb geöffnetem Deckel köcheln lassen.

3 Salatbett Chicorée und Radicchio waschen. Die Blätter ganz lassen. Nussmus, Zitronensaft und Wasser zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit Salz abschmecken.

4 Servieren Einen flachen Teller mit ein paar Salatblättern auslegen und diese mit einigen Tropfen der Nussauce besprenkeln. Den Auflauf in rechteckige Stücke schneiden. Auf jeden Teller ein Stück davon geben, dazu die Linsen reichen.





5



6

DIE EXOTEN

Wissenswertes

Ich liebe die regionale Küche. Daher ist es für mich natürlich ungewöhnlich, hier auch exotische Wurzeln und Knollen vorzustellen. Doch sie bieten uns eine gute Möglichkeit, den Horizont zu erweitern und sich mit der unendlichen Vielfalt essbarer Wurzeln zu beschäftigen, die die Erde uns zu bieten hat. Besonders wenn Sie wenig tierisches Eiweiß verzehren, können exotische Gewächse eine gute Quelle für die essenzielle Aminosäure Lysin und für gut verdauliches Eiweiß sein.

Die in diesem Kapitel vorgestellten Exoten sind mittlerweile auch hierzulande erhältlich, ob in afrikanischen oder asiatischen Läden oder in der Feinkostabteilung großer Supermärkte. Wenn Sie das Weizeneiweiß Gluten nicht vertragen, sollten Sie sich eingehender mit den tropischen Wurzeln beschäftigen. Einige von ihnen sind gute Alternativen zur klassischen Kartoffel, aber auch zu Reis und Esskastanien, die bei glutenfreier Ernährung oft eingesetzt werden. Pfeilwurzelmehl (*Marranta arundinacea*) verwende ich beispielsweise relativ häufig, ebenso wie Kuzu (*Pueraria montana*). Der Name „Pfeilwurzelmehl“ geht übrigens darauf zurück, dass es Pfeilwunden schnell heilen lässt. Meiner Ansicht nach sind dies die beiden besten Stärkemehle, die darüber hinaus den Vorteil haben,

dass sie beim Andicken keine milchige Trübung hervorrufen. Bei beiden handelt es sich um exotische Wurzeln.

1, 2 Süßkartoffel

Die Süßkartoffel (*Ipomoea batatas*) wird in allen tropischen Ländern angebaut und gilt dort als bedeutende Nährstoffquelle. Die Haut der Süßkartoffel kann von Weiß über Orange bis hin zu Purpurrot sehr unterschiedliche Einfärbungen haben. Und für sie gilt wie bei der Karotte und Roter Bete: Je kräftiger die Farbe, desto mehr Antioxidantien sind enthalten, denn meist sind es die Farbstoffe (Flavonoide), die für die antioxidative Wirkung verantwortlich sind.

Die Blätter der Süßkartoffel sind ebenso essbar und enthalten sowohl Vitamin C als auch Vitamin B₂ und B₆. Die Süßkartoffel lässt sich wie die uns bekannte Kartoffel verwenden, enthält jedoch durch die Farbstoffe mehr sekundäre Pflanzenstoffe. Und ihr süßlicher Geschmack macht sie zu einer beliebten Grundlage für Desserts.

3 Taro (Kalo oder Wasserbrotwurzel)

Die Taronolle (*Colocasia esculenta*) stammt aus Asien. Heute wird sie vor allem in Afrika, in der Karibik und in Polynesien angebaut. Roh schmeckt der Taro bitter und reizt den Magen, weil er ausgesprochen viel Kalziumoxalat enthält. Und wenn Sie ihn ohne Handschuhe verarbeiten, ruft sein klebriger

Schleim auf der Haut ein Brennen hervor. Doch Sie können ihn gut unter fließendem Wasser schälen und zerkleinern. Beim Garen wird das Kalziumoxalat abgebaut. Sein rohes Fleisch ist weiß mit kleinen lilafarbenen Einsprengseln. Er enthält viel Stärke und wird daher beim Kochen mehlig.

Dank seines kompakten Fleisches eignet er sich hervorragend für Kroketten, aber auch für Pfannkuchen ohne Ei. Oder Sie braten die 20 Minuten lang in Salzwasser gekochten Scheiben in der Pfanne goldbraun. Auch die Blätter werden mitunter verzehrt, müssen aber auf jeden Fall gegart werden. Sie haben einen Eiweißgehalt von über 20 Prozent.

4 Eddoe

Die Eddowurzel (*Colocasia antiquorum*) ist die kleine Verwandte des Taro, der ebenfalls aus Asien stammt. Sie wiegt meist zwischen 200 und 300 Gramm. Ihre Schale wirkt wie helle Baumrinde und ihr weißes Fleisch ist nach dem Garen weniger mehlig als beim Taro.

5 Lotoswurzel

Die Lotoswurzel (*Nelumbo nucifera*) stammt aus Ostasien. In Japan wird sie auch *renkon* genannt. Sie ist knackig wie eine Karotte und passt gut zu zahlreichen Gerichten. Sie gehört zu der Familie der Seerosengewächse und hat eine zart rosige Farbe. Wenn man sie in Scheiben schneidet, sieht man, dass sie kreisförmig von Röhren durchzogen ist. Ihr

neutraler Geschmack erinnert an Palmherzen. Sie lässt sich roh ebenso verwenden wie gekocht. Ihr ungewöhnliches Aussehen und ihr knackiger Biss sichern ihr einen Platz auf den Speisekarten in aller Welt.

6 Yamswurzel

Die Yamswurzel gehört zu der Familie der Yamswurzelgewächse (*Dioscoreaceae*), die vor allem auf dem afrikanischen Kontinent eine ganze Reihe tropischer Pflanzen zählt. Das Fleisch der Yamswurzel ist weiß und sehr stärkehaltig. Wenn Sie sie 30 Minuten lang in Salzwasser kochen, erhalten Sie eine aromatische Beilage zu Fleisch und Fisch, aber auch zu Tofu, Algen und Hülsenfrüchten. Geschmacklich erinnert die Yamswurzel stark an Esskastanien. Ihre Textur macht sie zudem zu einer guten Grundlage für andere süße und saure Gerichte.

Doch Vorsicht: Roh verzehrt ist die Yamswurzel giftig!

7 Maniok

Der Maniok (*Manihot esculenta*) gehört zu den Wolfsmilchgewächsen und wird ausschließlich in tropischen Regionen angebaut. Je nach Sorte enthält er mehr oder weniger cyanogene Glykoside, die zu Blausäure zerfallen können. Daher ist roher Maniok immer hochgiftig, auch wenn die süßen Sorten weniger Gift enthalten! Doch die stark linamarinhaltigen Sorten schmecken roh so bitter, dass man sie ohnehin kaum verzehren

würde. Der bittere Maniok bringt reiche Ernte, muss jedoch zunächst verarbeitet werden, bevor er den Weg in die Küche antreten kann: etwa in Form der gut verdaulichen und als „Tapioka“ bezeichneten Stärkekügelchen.

Wollen Sie die Maniokwurzel selbst verarbeiten, dann schälen und waschen Sie sie, bevor Sie die Wurzel in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Dabei ist besonders das Waschen wichtig (auch bei den süßen Sorten!), um die Glykoside zu entfernen. Auf diese Weise zubereitet, kann Maniok als Beilage durchaus die Kartoffel ersetzen. Roh geraspelt lässt er sich zum Binden von Eingerichten verwenden, die anschließend gebacken werden. Sie können ihn aber auch gut braten oder frittieren. Geschmacklich erinnert er ebenfalls an Esskastanien. Tapioka wird zum Andicken von Suppen und Saucen, aber auch für Pudding verwendet.





Laurence Salomon

Wurzelgemüse – Regionale und internationale Entdeckungen

Neue Rezepte mit Topinambur, Schwarzwurzeln, Winterrettich, Lotoswurzel, Süßkartoffel, Ingwer, Meerrettich ...

Der Reichtum an Wurzeln und Knollen, die der Mensch als Nahrung nutzt, ist groß. In Afrika ist Maniok allgegenwärtig, in den Tropen die Süßkartoffel, in Nordamerika wird Topinambur geschätzt, in Japan die Lotoswurzel. Sie alle verbindet ihr jeweils besonderes Aroma, ein hoher Nährwert und eine leichte Zubereitung. Kein Wunder also, dass sie in Europa immer beliebter werden.

Doch auch in heimischen Regionen gibt es verborgene Schätze, die im Schatten von Karotte, Sellerie und Roter Bete darauf warten, entdeckt zu werden. Dazu gehören Schwarzwurzeln, roter und schwarzer Rettich und viele andere.

Nach ihrem Buch über die klassischen Wurzeln und Knollen eröffnet uns Laurence Salomon nun die kulinarische Bandbreite weniger bekannter Sorten und legt dabei auch besonderes Augenmerk auf würzige und heilsame Wurzeln wie Ingwer, Kurkuma und Meerrettich.

64 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-521-3