

Rezepttipp

Wurzelgemüse für Genießer

Curry von Pastinake und Steckrübe mit Basmatireis

Reis nach Packungsangaben zubereiten.

Zwiebeln, Pastinaken, Steckrüben und weitere Gemüse putzen, schneiden und in etwas Rapsöl mit Gewürzen (wie Kreuzkümmel, Koriandersamen, Curry) andünsten.

Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen.

Chilischote zugeben und mit Limettensaft abschmecken.

Das Ganze zeitnah mit dem Reis und reichlich frischen Kräutern wie Koriander, Krause Petersilie und anderen anrichten.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Besuchen Sie unsere Standorte!

**Ernährungs- und Kräuterzentrum im Kloster St. Marienstern
Kinder- und Jugendfarm in Hoyerswerda**

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

Weitere Rezeptideen gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Alte Gemüsearten neu entdeckt

Alte Gemüsearten, wie beispielsweise viele Wurzelgemüse, waren wertvolle Grundnahrungsmittel für arme Leute. Und deshalb verschwanden diese Sorten wohl mit dem Wohlstand. Sie werden nun aber zunehmend wiederentdeckt – von Liebhabern und Gourmetköchen. Wurzel- und Knollengemüse lassen sich wochen- oder monatelang gut lagern und bieten gerade in den Wintermonaten eine willkommene vitaminreiche Abwechslung auf unserem Speiseplan.

Pastinake:

Bereits die Römer schätzten die süßen Pastinaken und verarbeiteten sie zu Wein und Marmelade. In Deutschland war das Gemüse lange Zeit als Grundnahrungsmittel beliebt, bis es von der Möhre und der Kartoffel verdrängt wurde.



w.r.wagner /
pixelio.de

Zu unrecht, denn die Wurzeln sind im Nährwert beispielsweise der Möhre überlegen und enthalten reichlich Kalium, Magnesium, Zink, Mangan, Folsäure und Ballaststoffe.

Auch die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten sprechen für sich. So passen die weißlich gelben Wurzeln gekocht als Gemüse zu Wild- und Rindfleischgerichten. Junge Pastinaken sind ideal als Suppeneinlage oder werden roh in einen Salat geraspelt. Ihre Blätter kann man wie Petersilie zum Würzen verwenden. Junge Eltern schätzen die süßlich schmeckenden Wurzeln auch als gut verträgliche, nährstoffreiche Zutat für Babybreie.

Wurzelpetersilie:

Die Wurzelpetersilie wird bis zum ersten Frost geerntet. Die Rübe der Wurzelpetersilie ist länglich geformt und läuft nach vorn spitz zu. Sie wird etwa 20 Zentimeter lang.



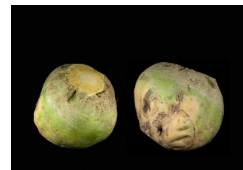
w.r.wagner /
pixelio.de

Das Wurzelgemüse enthält wertvolle ätherische Öle, welche die Verdauung und Nierentätigkeit fördern und ist zudem ein guter Lieferant für wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen sowie Vitaminen wie dem Vitamin C.

Die Wurzelpetersilie verfeinert Gerichte mit einer feinen Petersilienwürze. Sie eignet sich ideal für Cremesuppen, da der Petersiliengeschmack der Wurzel auch beim Kochen erhalten bleibt.

Kohlrübe, Erdrübe, Steckrübe, Wruke:

In Zeiten der Hungersnot waren Steckrüben oft die einzige Nahrung für die Bevölkerung und halfen als kohlenhydratreiche wässrige Suppe beim Überleben, so wurde insbesondere nach dem ersten Weltkrieg vom „Steckrübenwinter“ gesprochen. Inzwischen wird die Steckrübe wieder sehr geschätzt.



w.r.wagner /
pixelio.de

Die Steckrübe ist ein typisches Gemüse für Suppen und Eintöpfe. Man kann sie aber auch gut pürieren, dünsten und roh raspeln als Salat. Den unangenehm kohligem Geschmack kann man vermeiden, wenn man Steckrüben nicht länger als zehn bis zwanzig Minuten gart. Ideal ist eine Prise Zucker im Wasser, dann schmeckt das Gemüse milder. Gerade zur beginnenden kalten Jahreszeit sind Kohlrüben gute Vitamin C Lieferanten und enthalten überdies wertvolle Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium.

Quellen: Das Manuscriptum Handbuch der Lebensmittel „Von der Erzeugung bis zum Genuss“,
Der BrockHaus Ernährung, <http://www.swr.de/buffet>

