

# Steckbrief Schwarzwurzel



## Saison

- Geerntet werden Schwarzwurzeln von **Oktober bis März**

## Inhaltsstoffe

- **B-Vitamine**
- Gemüse mit höchstem **Vitamin E** - Gehalt
- Mineralstoffe wie **Kalium, Magnesium**
- Hoher **Eisengehalt**
- Ballaststoffe in Form von **Inulin**

## Empfehlung

Der enthaltene Ballaststoff Inulin ist besonders für Diabetiker:innen interessant, da er sich nicht auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Außerdem ist Inulin für die Darmflora von Vorteil, dort fördert es das Wachstum von hilfreichen Bakterien.

## Schon gewusst?

Schwarzwurzeln sind mit Löwenzahn und Sonnenblumen verwandt und werden auch als „Winterspargel“ bezeichnet.



# In der Küche: Schwarzwurzel



## Lagerung

- in ein feuchtes Tuch geschlagen halten sie sich bis zu **2 Wochen** im Kühlschrank frisch

## Vorschläge zur Verwertung

- Gedünstet als Beilage zu Kartoffeln/Fleisch
- In einer Béchamelseße und gehackter Petersilie
- Als Risotto z.B. zusammen mit Erbsen
- Suppe, Püree, Auflauf
- Gerieben als Teil von Rohkostsalaten

## Empfehlung

Vor der Zubereitung müssen die Wurzeln geschält werden. Dabei tritt ein klebriger und milchiger Saft aus, daher sind Handschuhe empfehlenswert. Außerdem oxidieren die geschälten Schwarzwurzeln schnell und werden bräunlich. Um dem vorzubeugen sollten sie bis zur Verarbeitung in eine Schüssel mit Essig- oder Zitronenwasser gegeben werden.

## Schon gewusst?

Das weiße Fruchtfleisch hat einen sehr feinen, leicht nussigen Geschmack, der an Spargel erinnert.

