

Thema: Wiederentdeckte Wintergemüse – Omas Gemüse frisch aufgetischt

BZfE-Hörfunkbeitrag für November 2017

Länge: 03: 29 Min.

Anmoderationsvorschlag

Längst haben wir uns daran gewöhnt, an der Gemüsetheke im Supermarkt zu jeder Jahreszeit Tomaten kaufen zu können. Salatgurken im Winter, frischer Feldsalat oder Paprika - eine Selbstverständlichkeit. Mehr und mehr Verbraucher entdecken aber auch die alte Wintergemüse wieder für sich: Steckrüben, Pastinaken oder Rote Beete. Gemüsearten, die für unsere Oma in den Wintermonaten noch fester Bestandteil des Speiseplans waren. Andreas Schulte stellte uns die wiederentdeckten Wintergemüse vor.

Beitrag:

Regionale, saisonale Gemüsearten, die ohne lange Anfahrtswege frisch auf den Tisch kommen. Dieser Wunsch vieler Verbraucher hat dazu geführt, dass alte Gemüsearten wie Pastinaken oder Steckrüben ein Comeback erleben. Wieso sind sie eigentlich in Vergessenheit geraten? Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung:

O-Ton:

„Viele wissen einfach nicht, wie sie die klassischen Wintergemüse, wie Schwarzwurzeln oder Pastinake, zubereiten sollen. Dazu kommt, dass z. B. Steckrüben immer noch das Image des ‚Arme-Leute-Essens‘ anhaftet. Eben weil dieses Gemüse in Notzeiten, also z. B. nach dem Krieg, zu den wenigen Gemüsearten gehörte, die noch verfügbar waren. Und nicht zuletzt haben die altbewährten Klassiker enorme Konkurrenz: Tomaten, Paprika, Gurken etc., die sind das ganze Jahr über verfügbar. Und was ständig im Supermarkt angeboten wird, landet natürlich auch schon aus Gewohnheit im Einkaufswagen. Also, da spielen verschiedene Faktoren eine Rolle.“

Man sollte Omas Wintergemüse eine Chance auf dem Teller geben, denn die alten Sorten haben einiges zu bieten. Also: wie bereite ich z. B. die schon erwähnten Steckrüben zu?

O-Ton:

„Die Steckrübe kann man sehr gut für Suppen und Eintöpfe verwenden. Vor der Zubereitung muss man die Rüben schälen. Und dann kann man z. B. mit Thymian, Orangensaft, Basilikum und, wer mag, auch Sahne eine mediterrane Steckrübensuppe kochen. Kleinere Exemplare sind übrigens zarter als die größeren Rüben. Das ist wichtig, wenn man z. B. ein Gratin machen möchte. Und Reste von Steckrüben muss man auch nicht gleich wegwerfen, die gibt man einfach in einen Gefrierbeutel und legt sie in den Kühlschrank. Hier bleibt das Gemüse einige Tage frisch.“

Gut zu wissen: Steckrüben enthalten u. a. Vitamin C und Kalium. Das gilt auch für Pastinaken. Die hellen spitz-zulaufende Rübensorte hat eine gewisse Ähnlichkeit mit Möhren.

O-Ton:

„Pastinaken kann man tatsächlich wie Möhren mit einer Gemüsebürste putzen oder mit einem Sparschäler ganz dünn schälen. Auch dieses Gemüse kann man roh oder gegart – auch ganz ähnlich wie Möhren – genießen. Kleinere, junge Pastinaken eignen sich sehr gut als Suppeneinlage. Roh geraspelt schmeckt das Wurzelgemüse als Salat. Pastinaken haben ein süßliches Aroma und sind sehr bekömmlich. Und deshalb sind sie auch in der Beikost von Säuglingen sehr beliebt – zum Beispiel als Zutat in einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei.“

Wie viele Wintergemüse sind auch Pastinaken in Sachen Lagerung eher anspruchslos, erklärt Harald Seitz.

O-Ton:

„Im Gemüsefach des Kühlschranks lassen sie sich einige Tage lagern. Und damit sie nicht so schnell austrocknen, wickelt man sie am besten in ein feuchtes Küchentuch. Wenn man die Pastinaken einfach offen aufhebt, dann werden sie schnell weich.“

Wie Pastinaken oder Steckrüben lassen sich Schwarzwurzel einfach putzen. Aber dieses Putzen ist eine klebrige Angelegenheit, da beim Schneiden ein milchiger, klebriger Saft austritt, der die Hände verfärbt. Deshalb sollte man möglichst Einweghandschuhe tragen. Da die geschälten Schwarzwurzeln sofort braun werden, legt man sie am besten direkt in Essig- oder Zitronenwasser, das mit etwas Mehl vermischt wird.

O-Ton:

„Den Aufwand beim Putzen belohnt das Gemüse mit einem würzigen, leicht nussigen Geschmack. Schwarzwurzeln sind gekocht, mit Bechamelsoße gemischt oder in Butter geschwenkt, ein Klassiker zu Rindfleisch und auch zu Wild. In einem Rohkostsalat mit Möhren, Nüssen und Äpfeln zum Beispiel, ist die Schwarzwurzel ein absoluter Genuss. In Sachen Inhaltsstoffe sticht bei diesem Gemüse vor allem der hohe Eisengehalt heraus. Eine Portion von 200 g liefert knapp die Hälfte der empfohlenen Tageszufuhr. Die Schwarzwurzel ist deswegen für Vegetarier und für Menschen mit einem erhöhten Eisenbedarf, also z. B. Schwangere, eine sehr gut Eisenquelle.“

Abmoderation

Weitere Informationen rund um die Wintergemüse finden Sie im Netz unter www.bzfe.de.