

22.1.2012

Das Dilemma der schwarzen Wurzel

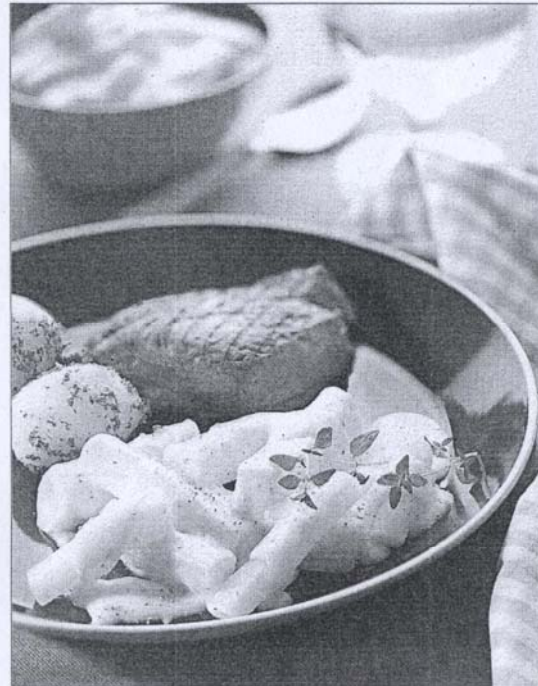
KÜCHE Schwarzwurzeln waren ein Heilmittel, bevor sie zum Gemüse wurden. Doch sie gelten als mühsam bei der Zubereitung. Auf den Spuren eines Winterklassikers.

BEDA HANIMANN
piazza@luzernerzeitung.ch

Meist folgt auf die erste Lobpreisung gleich die Einschränkung. Eines der wertvollsten Gemüse überhaupt sei die Schwarzwurzel, hört und liest man allenthalben. Aber dieses mühselige Rüsten! Dieser klebrige Milchsafte, der Handschuhe nötig mache, in der eigenen Küche! Auch die Konstanzner Suppenköchin und -beizerin Sonja Riker spannt in ihrem hinreissenden Suppenkochbuch auf gerade sechs Zeilen den Bogen von der feinen Delikatesse zur mühsamen Schälarbeit. Ohne Zweifel: Die Schwarzwurzel ist ein Gemüse im Dilemma, und das von klein auf. Dass die perlmut- bis schneeweissen Stücke im Büchsengemüse ausgerechnet Schwarzwurzeln heissen, das leuchtet keinem Kind ein.

Noch so ein Paradox: Obwohl gemeinlich als «Spargel des armen Mannes» bezeichnet, kommen Schwarzwurzeln – wenn überhaupt – heute eher in der Gourmetküche zum Einsatz. So bei Werner Tobler, dem innovativen Chef der «Brau» Hochdorf. «Sie machen halt schon relativ viel Arbeit», meint Tobler. Das hat seinen Preis. Dafür sei dieses Gemüse aber wirklich «famos». Neben winterlichen Gratins, etwa mit Trüffel und Kartoffeln, werden in der «Brau» Schwarzwurzeln auch als Suppe oder lauwarmen Salat angeboten. Oder wie wäre es mit der Variante, ein wenig pürierte Schwarzwurzeln dem Kartoffelstock beizugeben, was diesen leicht und luftiger macht?

Die sowohl in der Gastronomie oder auch zu Hause recht häufig zu hörenden Vorurteile gegen Schwarzwurzeln lässt Werner Tobler nicht gelten: «Alles halb



Ob solo oder wie hier als Beilage: Die weissen Schwarzwurzeln machen sich gut.

Getty

so schlimm, man muss nur wollen.» Er selber bürstet die länglichen Dinger unter fließendem Wasser gut ab und schält sie genauso, und unter kaltem Wasser würden die Hände gar nicht schwarz.

Der Trick des Sonnenkönigs

Sie haben also durchaus das Zeug zum Star, die auf den ersten Blick ruppigen Dinger, die auf dem Markt wegen

ihrer Empfindlichkeit und Anfälligkeit auf Verletzungen ungewaschen angeboten werden. Kultstatus hatten sie auch schon, ehe sie im 17. Jahrhundert als Gemüse in den Küchen Europas auftauchten. Ihre erste Karriere machte die aus Spanien stammende Schwarzwurzel nämlich als Heilmittel. Frühe Bedeutung hatte sie als Mittel gegen Schlangenbisse, wovon bis heute überlieferte Alternativnamen wie Natternkraut, Vipern-

wurz, Natternmilch oder Schlangengift zeugen. Die Heilwirkung aber reicht noch weiter. Die Schwarzwurzel war Pestmedikament und half gegen Herzkrankheiten und Schwindelanfälle, man sagte ihr nach, sie belebe und erheitere den Menschen und vertreibe Traurigkeit und Kummer.

Der Rat der Experten

Das Debüt der Schwarzwurzel als Kulturpflanze und Gemüse falle «mit dem Zeitalter der rationalen Aufklärung zusammen», schreiben Wolf-Dieter Storl und Paul Silas Pfyl in ihrem Buch «Bekanntes und vergessene Gemüse». Mag sein, dass nach einer Blüte von zwei Jahrhunderten ein weiterer Kulturwandel zum heutigen Image der Schwarzwurzel führte; Dass sie nämlich mit dem Aufkommen von Fertigprodukten und dem Ruf nach rationellem Kochen in den Ruch des umständlichen Gemüses kam. Was Schwarzwurzel-Fan Charly Gmünder vom «Bären» im appenzellischen Gonten nicht ganz versteht. Ein Rüebli müsse man ja auch schälen, viel mehr sei es bei der Schwarzwurzel auch nicht.

Den Grund für die Zurückhaltung gegenüber der Wurzel sieht er eher darin, dass man nicht mit ihr umzugehen wisse. Denn tatsächlich verfärbt sie sich schnell unschön, wenn sie nicht gleich in mit Mehl verquirltes Essig- oder Zitronenwasser gelegt wird. Wer das beherzigt und in Gottes Namen mit Handschuhen arbeitet, kommt indes in den Genuss einer süsslich-erdigen Delikatesse. Und vielleicht verhilft nun die moderne Ernährungswissenschaft dem Klassiker zur Überwindung seines Dilemmas. Experten raten neuerdings, die Wurzeln mit der Schale zu kochen, worauf sich die Haut leicht ablösen lasse – ohne dass wertvolle Vitamine und Mineralien mit weggeschält werden. Und davon gibt es einige: Provitamin A, Vitamin B1, B2 und B3, C und E sowie sehr viel Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und reichlich Eisen. Wenn immer von gesundem Kochen und gesundem Essen die Rede ist: Mit Schwarzwurzeln trifft man diesbezüglich ganz ins Schwarze.

MITARBEIT HAG

Rezepte

Schwarzwurzelcremesuppe mit Vanille-Sesam-Häubchen

Zutaten: 1 kg Schwarzwurzeln, 3 EL Butter, 1 l Gemüsebouillon, ¼ l Weisswein, 1 EL schwarze Sesam-

saat, Vanillesalz, ¼ l Rahm
Zubereitung: Schwarzwurzeln mit Küchenhandschuhen unter fließendem Wasser abbürsten, mit dem Sparschäler schälen, in Stücke schneiden und sofort in Essigwasser legen. Die Butter im Topf schmelzen, Essigwasser weggliessen und die Schwarzwurzeln in der Butter schwenken, anschliessend mit Weisswein und Gemüsebouillon aufgiessen. Weichkochen, ein paar Schwarzwurzelstücke herausnehmen und zur Seite stellen, den Rest fein und cremig pürieren. Rahm schlagen und mit Vanillesalz würzen. Die Schwarzwurzelstücke auf die Teller verteilen, mit Suppe aufgiessen, Rahmhaube aufsetzen und mit dem schwarzen Sesam bestreuen.

Quelle: Sonja Riker: Suppenglück, Verlag Antje Kunstmann, München

Schwarzwurzeln mit Zitronen-Kerbel-Rahmsauce

Zutaten: 400 g Schwarzwurzeln, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Butter, 400 g Kartoffeln (gewürfelt), 100 ml Gemüsebouillon, 100 ml Rahm, Muskatnuss, Meersalz, schwarzer Pfeffer, frischer Kerbel, fein gezupft

Zubereitung: Schwarzwurzeln gründlich waschen, ungeschält (!) in Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter erhitzen, die Kartoffeln und die Schwarzwurzeln beigeben und 10 Minuten zugedeckt dämpfen. Mit der Bouillon und dem Rahm ablöschen und zugedeckt weich dünsten. Mit Muskat, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den Kerbel darunterheben.

Quelle: Wolf-Dieter Storl/Paul Silas Pfyl: Bekanntes und vergessene Gemüse. AT Verlag, Aarau.