

Zurück zu den Wurzeln!

Herbstliche Küche mit Knollen- und Wurzelgemüse aus dem Rheinland

Knollen und Rüben gehören zu den unterschätzten Gemüsen. Aber sie haben es in sich - nicht nur geschmacklich.

Knollensellerie
Möhren
Pastinaken
Rettich
Rote Bete
Steckrüben
Teltower Rübchen
Wurzelpetersilie



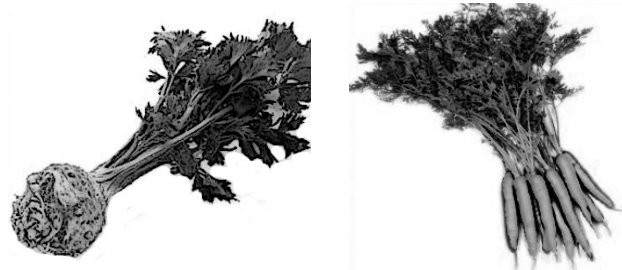
Knollensellerie

Saison ganzjährig, Haupternte in den Monaten Oktober bis November

Nährstoffe enthält viel Kalium, das entwässernd wirkt und ätherische Öle, die die Verdauung anregen und den Blutdruck senken

Zubereitung v. a. als Suppengemüse, Rohkost, Waldorf-Salat, gedämpfte Selleriewürfel oder -scheiben

Tipp Sellerie kann sich nach dem Zerschneiden verfärben, daher mit Zitrone beträufeln



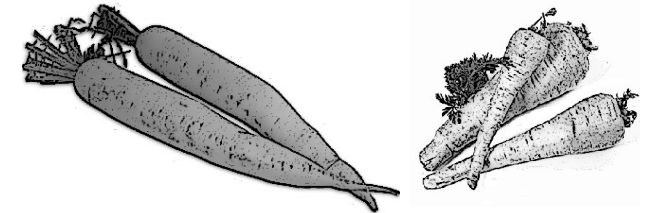
Pastinake

Saison Oktober bis zum Frühjahr

Nährstoffe enthält viele Mineralstoffe und Vitamine, reich an ätherischen Ölen, die appetitanregend und harntreibend wirken

Zubereitung roh als Salat oder gekocht wie Möhren, zu Suppen, Eintöpfen oder Püree

Tipp Blätter der Pastinake wie Petersilie zum Würzen nutzen; Pastinaken sind sehr bekömmlich, werden daher gerne als Babykost verwendet



Möhren

Saison ganzjährig, Bundmöhren mit Laub ab Ende Mai

Nährstoffe reich an Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen; enthält viel β -Carotin (wichtig für die Sehkraft)

Zubereitung sehr vielseitig verwendbar, als Rohkost, Gemüse, Suppengemüse und Eintöpfe, Möhrenkuchen, für Frucht- und Gemüsesäfte,

Tipp immer mit etwas Fett zubereiten, damit das fettlösliche β -Carotin besser ausgenutzt werden kann

Rettich

Saison ganzjährig

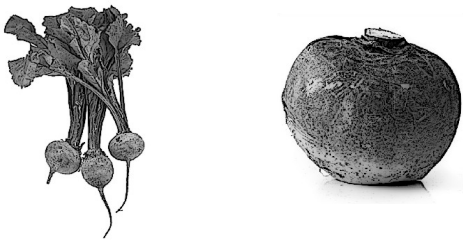
Nährstoffe reich an Kalium, Vitamin C und Senfölen, die den scharfen Geschmack verursachen; Rettichsaft wirkt entwässernd

Zubereitung als Salat in Scheiben geschnitten oder geraspelt, eignet sich auch als Kochgemüse

Tipp Rettich sollte vor dem Verzehr gut gesalzen werden, dadurch wird er zarter; gesüßter Rettichsaft hilft gegen Husten

Rote Bete

Saison	ganzjährig
Nährstoffe	hoher Eisen- und Kaliumgehalt, Vitamine Folsäure und Provitamin β -Carotin
Zubereitung	beliebte Beilage zu Fleisch oder Fisch, als Rohkost mit Apfel und Zitrone, als Suppe
Tipp	Rote Bete bluten bei Anschnitt sofort aus und färben sehr stark. Die gewaschenen Wurzeln sollten daher etwa eine Stunde kochen und danach erst geschält werden. Sie sind gar, wenn sich die Schale sehr leicht lösen lässt.

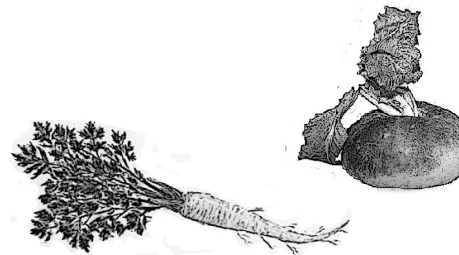


Steckrübe

Saison	von September bis Mai
Nährstoffe	enthalten einen hohen Anteil an Carotinoiden sowie Vitamin C und B ₆
Zubereitung	waschen, schälen, raspeln oder in Stifte schneiden; anschließend dünsten, in einer Brühe kochen oder in wenig Fett braten
Tipp	Kohlrüben mit Muskatnuss würzen

Teltower Rübchen

Saison	Mai bis August, Oktober bis Dezember
Nährstoffe	Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, Provitamin A, Vitamine B und C
Zubereitung	Sie können roh zu Salaten und gekocht als Suppe oder Beilage verwendet werden. Klassisch werden sie als Ganzes oder halbiert in Butter karamelisiert, mit Fleischbrühe abgelöscht und gedünstet
Tipp	Für Teltower Rübchen gilt: je kleiner desto feiner



Wurzelpetersilie

Saison	Ernte ab September, werden bis zum Frühjahr angeboten
Nährstoffe	hoher Vitamingehalt (A, B, C) und Gehalt an ätherischem Öl
Zubereitung	als Gewürz für Suppen und Eintöpfe, ist häufig Bestandteil des Suppengrüns, gedünstet als Gemüse
Tipp	Blätter können ebenfalls verwendet werden.


Tipps für die Lagerung von Wurzelgemüse

Grundsätzlich sollte Wurzelgemüse kühl und feucht gelagert werden, um den Stoffwechsel und Wasserverluste zu reduzieren. D. h. möglichst unter 7 °C und bei über 90 % Luftfeuchte.

Dazu eignen sich z. B. **kühle Keller**, in denen Wurzelgemüse mehrere Wochen aufbewahrt werden können.

Im **Kühlschrank** gehört Wurzelgemüse ins Gemüsefach, am besten eingeschlagen in eine Folie oder in einer Plastiktüte, die das Gemüse feucht hält. Allerdings sollte man ab und zu nachschauen, damit es unter dem Gemüse nicht zu feucht wird und sich Fäulnis bildet.

Möhren sollten ohne Laub gelagert werden, so halten sie sich länger. Sie sollten nicht in der Nähe von Äpfeln liegen, sonst bilden sie Bitterstoffe.

	Eine Information des Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer e.V. Rochusstr. 18, 53123 Bonn www.provinzialverband.de
---	--