



# Deutsches Obst und Gemüse Pressemitteilung

## Die Schwarzwurzel - Renaissance einer verkannten Diva!

**Schwarzwurzel trifft wärmendes Möhren-Curry mit Hirse! Richtig in Szene gesetzt, ist auch der „Spargel des kleinen Mannes“ ein großer Genuss und eine riesige Bereicherung der saisonalen Küche im Winter!**

**Berlin, 21. Februar 2017.** Auf den ersten Blick sieht sie eher aus wie ein Stück Holz als ein Nahrungsmittel. Auch auf den zweiten Blick präsentiert sich die winterliche Delikatesse anfangs zäh und widerspenstig. Sie verfärbt sich schnell und sondert beim Schälen einen klebrigen Saft ab. Eigentlich kein Wunder! Denn auch wenn sie geschält dem Spargel zum Verwechseln ähnlich sieht, ist die Schwarzwurzel ein Korbblütler und mit dem Löwenzahn verwandt. Doch mit ein paar Gummihandschuhen und etwas Zitronenwasser ausgerüstet, lässt sich die *Scorzonera hispanica* (lat.) problemlos überlisten und offenbart, was in ihr steckt: Ein zartes, scheeweißes Wintergemüse mit einem würzigen, leicht nussigen Geschmack!

Die ursprünglich aus Südeuropa stammende Schwarzwurzel wurde lange Zeit als Heilmittel verwendet. Schon die Germanen und Kelten kannten sie als Medizin gegen Schlangenbisse und Herzleiden. Erst ab dem 17. Jahrhundert wurde der „Winterspargel“ als Gemüse angebaut. Geerntet wird die Schwarzwurzel von Oktober bis April, da sie dank ihrer Frosthärte auf dem Feld überwintern kann. So wurde sie auch hierzulande als lokales Wintergemüse wiederentdeckt!

Das unterstreichen auch die zwar verhaltenen, aber gestiegenen Absatzzahlen, die sich in Deutschland von 802 Tonnen (2012) auf 966 Tonnen (2016) vorgearbeitet haben. (Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI))

### Zubereitungs-Tipps:

Die Wurzeln erst waschen, von allen Erdresten befreien, dann mit einem Gemüseschäler schälen und sofort in Wasser mit einem Spritzer Zitrone oder Essig legen. Dabei am besten Handschuhe und eine Schürze tragen. Denn die Wurzeln sind von kleinen Kanälen mit einem milchigen Saft durchzogen, der bei Luftkontakt braun wird und zu Verfärbungen an Haut und Kleidung führen kann. Danach werden die Schwarzwurzeln in Salzwasser gekocht. Alternativ können sie nach dem Säubern mitsamt der Schale in mit Kümmel und Essig gewürztem Wasser gekocht und nach etwa 20 – 25 min mit kaltem Wasser abgeschreckt werden. Die Schale lässt sich anschließend recht leicht und ohne Verfärbungen abziehen.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)



© BVE0



© BVE0



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Aufbewahrungs-Tipps:

Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich die ungewaschene Schwarzwurzel rund zwei Wochen aufbewahren. Wird sie an einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand gelagert, hält sie sogar mehrere Monate.

### Nährwert-Info (Quelle: DEBInet):

Die Schwarzwurzel ist ein wertvolles Wintergemüse. Sie hat einen hohen Anteil an Vitamin E und Mineralstoffen wie Kalzium und Kalium. Bei nur geringem Energiegehalt ist sie zusätzlich ein guter Ballaststofflieferant. Außerdem ist sie leicht verdaulich und sehr eiweißreich.

### Wärmendes Schwarzwurzel-Möhren-Curry mit Hirse à la Ariane Bille:

Wie köstlich die Schwarzwurzel schmecken kann, zeigt uns die leidenschaftliche Köchin, Foodfotografin und Bloggerin **Ariane Bille**. Sie inszeniert die Schwarzwurzel mit Möhren, Sellerie und Apfel – heraus kommt ein delizöses, veganes Wintergericht!

### Zutaten für 4 Personen

- 250 g Hirse
- 2 große Möhren, geschält
- ½ Knolle Sellerie, geschält
- ½ saurer Apfel (z.B. Boskop), entkernt
- 1 Zitrone
- 500 g Schwarzwurzeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- 1 cm Ingwer, geschält und fein gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 1 kleine rote Chili, geputzt, entkernt und fein gehackt (Menge nach Geschmack)
- ½-1 TL schwarzer Kümmel
- 2 TL Curry
- 1 ½ TL Salz
- 4 Datteln ohne Kern, gehackt
- 300-400 ml Hafermilch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- ½ Bund Koriander, geputzt

### Zubereitung

Hirse nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen Möhren, Sellerie und Apfel in sehr feine Scheiben schneiden. Schale der Zitrone abreiben und Zitrone pressen. Zitronenschale beiseite stellen und die Hälfte des Safts in eine Schüssel mit Wasser geben. Schwarzwurzeln in der Spüle unter laufendem Wasser (am besten mit Einweghandschuhen) waschen und danach in das Zitronenwasser geben. Nach dem Schälen schräg in etwa 0,5 cm feine Scheiben schneiden und wieder zurück in das Zitronenwasser geben.



© BVE0



© BVE0



© BVE0





# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

Olivenöl in einem großen Topf oder Wok erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehe, Ingwer, Lorbeerblätter und Chili etwa 5 Min. darin anbraten. Schwarzen Kümmel, Curry, Zitronenschale und Salz dazugeben und weitere 3 Min. anbraten, bis es duftet. Danach die Schwarzwurzeln aus dem Wasser holen, trocken tupfen und zusammen mit Möhren, Sellerie, Apfel und Datteln etwa 8 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Evtl. etwas Öl dazugeben. Mit Hafermilch ablöschen. Bei reduzierter Temperatur etwa 15–20 Min. mit geschlossenem Deckel einkochen, sodass eine cremige Sauce entsteht und das Gemüse bissfest gegart ist. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas von dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Hirse auf Schalen verteilen und das Schwarzwurzel-Möhren-Curry darauf geben. Mit Koriander bestreuen und genießen.



© BVEO

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

### Pressekontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz

[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2