



## **Schwarzwurzel**

Die Schwarzwurzel (*Scorzonera*) ist eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Cichorioideae innerhalb der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Die Schwarzwurzel ist eine winterharte, ausdauernde Pflanze. Sie wächst 60 bis 125 cm hoch. Die bekannteste *Scorzonera*-Art ist die Garten-Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica* L.), die oft auch einfach „Schwarzwurzel“ genannt wird. Wie ihr botanischer Name andeutet, stammt sie von der Iberischen Halbinsel, von wo aus sie im 17. Jahrhundert nach Mitteleuropa kam. Lange Zeit war die wildwachsende Schwarzwurzel nur als Heilpflanze bekannt. Man sprach ihr damals heilende Kräfte bei der Pest und bei Schlangenbissen zu.

In Europa zählen heute Belgien, Frankreich und die Niederlande zu den wichtigsten Anbauländern.

Die länglichen Wurzeln werden in den Wintermonaten als Gemüse oder Salat gegessen und geben der Schwarzwurzel unter anderem den Namen „Winterspargel“ oder „Spargel des armen Mannes“.

Der hohe Nährwert<sup>\*)</sup> der Schwarzwurzel ist ähnlich hoch wie der von Erbsen und Bohnen. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind 78 % Wasser, die Glycoside Inulin, Asparagin, Cholin und Laevulin, Eiweiß, Fett, die Mineralien Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und Natrium, das Provitamin A und die Vitamine B1, E und C. Besonders erwähnenswert ist das Glycosid Inulin, das auch in Topinamburknollen enthalten ist. Inulin ist ein Polysaccharid, welches im Magen von Enzymen und Säure in Einfachzucker (Fructose) aufgespalten wird. Fructose ist eine Form der Kohlenhydrate, die für Diabetiker leicht zu verwerten ist.

Bei der Zubereitung der Schwarzwurzeln sollte man darauf achten, dass diese beim Schälen eine milchige Flüssigkeit absondern, die unschöne Flecken an den Händen und der Kleidung verursacht. Daher unbedingt Einweghandschuhe und Kochschürze verwenden.

Die gewaschenen, geschälten Schwarzwurzeln in Wasser legen, das mit etwas Mehl vermischt wird. Das verhindert die rasche Oxidation der Schwarzwurzel weitgehend.

\*)Quelle: [www.lebensmittellexikon.de](http://www.lebensmittellexikon.de)