



Unbekannte Wintergemüsesorten – kurz vorgestellt

Wirz/Wirsing

Saison: August bis Januar

Besonderheit: Gut für Rouladen und Wickel geeignet.

Tipp: Nach dem Blanchieren mit Eiswasser abschrecken, um die schöne, intensive Farbe zu erhalten.

Rande/Rote Bete

Saison: Ganzes Jahr

Besonderheit: Enthält überdurchschnittlich viel Folsäure.

Tipp: Frische statt vorgekochte kaufen. Im Ofen, mit Olivenöl, Zitronensaft und Thymian mariniert, schmecken Randen überraschend anders.

Schwarzwurzel

Saison: Oktober bis Februar

Besonderheit: «Spargel des armen Mannes.»

Tipp: Wer sie erst nach dem Kochen schält, bekommt keine braunen Hände vom oxidierenden Saft. Essig bewirkt, dass die Wurzeln nach dem Kochen hell bleiben. Alle Spargelrezepte eignen sich auch für die Zubereitung von Schwarzwurzeln.

Chicorée

Saison: November bis April

Besonderheit: Schmeckt roh, gekocht und gebacken wunderbar.

Tipp: Gegen die Bitterkeit hilft, den Chicorée in Milch einzulegen und den Strunk



wegzuschneiden. Er eignet sich gut für Kombinationen mit Früchten.

Topinambur

Saison: Oktober bis März

Besonderheit: Lässt sich wie Kartoffeln zubereiten, schmeckt aber nussiger.

Tipp: Lagern lässt er sich am besten im Keller – in Sand eingegraben. Wer Blähungen vermeiden möchte, sollte ihn schälen.

Pastinake

Saison: Oktober bis März

Besonderheit: Extrem leicht verdaulich.

Tipp: Verarbeiten gleich wie Karotten. Sie schmecken nach dem Frost noch besser, weil die Kälte die enthaltene Stärke in Zucker umwandelt.

Weisse Rübe/Räbe/Herbstrübe

Saison: September bis Mai

Besonderheit: War in den Weltkriegen für die Versorgung mit Vitaminen sehr beliebt.

Tipp: Etwas Zitronensaft nimmt den erdigen Geschmack, den nicht jeder mag.

(Quelle: Beobachter Natur Online, Nov. 2010)