



Nährende Wurzeln - Kraftquelle der zukünftigen Ernährung

Vortrag von Dr. Romana Seunig am 4.Nov.2019

67 Teilnehmer

Trotz der Fülle von Lebensmitteln, leiden viele unter Nährstoffmangel. Große Diskrepanz zwischen körperlicher und geistiger Entwicklung:

Geistig leben wir in digitalen Welt ↔ der Stoffwechsel entspricht immer noch dem in der Steinzeit

Wegen bestimmter Inhaltsstoffe im Wurzelgemüse ist die Ernährung aus dem eigenem Garten für die Darmgesundheit überaus wichtig.

Alle Wurzelgemüsearten enthalten Inulin, das eine langsame, über den gesamten Darm verlaufende Verdauungstätigkeit bewirkt.

Blick auf die Ernährung unserer Ahnen ist daher hilfreich, auch was die Zubereitung der Speisen (Kochen, Rezepte) anbelangt.

Es gibt 3 Familien von Wurzelgemüse:

- Doldenblütler
- Korbblütler
- Kreuzblütler

Doldenblütler

Pastinaken, Karotten, Sellerie, Petersilie, Fenchel,.....

Pastinaken

Seit 5500 Jahren gezüchtet und gehören zum ältesten Wurzelgemüse. Auch als Bestandteil von Süßspeisen geeignet.

Inhaltsstoffe: Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Mangan. 4 Mal so viel Vitamin C wie die Karotte.

Weiters Dopamin und Inulin

Wirkung: Herzstärkend, hebt die Stimmung (Dopamin), macht aktiv, Stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

Inulin sättigt und macht zufrieden. Es gelangt bis in den Dickdarm, wo es die Bildung von Bifidus-Bakterien fördert. Stärkt, wirkt trotzdem beruhigend. „Zappeligen“ Kindern hilft ein Kartoffelpüree mit der Hälfte Pastinaken.

Pastinaken machen die Haut photosensitiv. In Verbindung mit Schweiß und Sonne entstehen Blasen auf der Haut.



Der Anbau ist problematisch. Die Samen sind schlecht haltbar, gehen oft nicht auf, brauchen 7 Monate zum ausreifen. Saatzeitpunkt unproblematisch. Das Ausbringen der Samen von Mitte April bis Ende Mai bringt im September gleich große Pflanzen bzw. Wurzel. Blätter wie Petersilie verwenden.

OBST- UND GARTENBAUVEREIN KLAGENFURT

Karotten

Vorläufer der Karotten sind Möhren, die seit ca. 2000 Jahren bekannt sind. Karotten in der heutigen Form gibt es erst seit ca. 300 Jahren.

Inhaltsstoffe: Karotinoide, werden vom Körper nur mit Ölen oder Fetten aufgenommen.

Wirkung: Stark antioxidativ (Vermeidung von Fehlern bei der Zellteilung). Entwässern und stärken das Immunsystem. Rohe Karotten wirken besser als gekochte.



Sellerie wurde früher oft mit der Petersilie, der wilden Sellerie verwechselt, galt als Heilmittel und wurde als Brechmittel („zum Speien“) beschrieben. Die heute bekannte Sellerie wurde erstmals 1540 mit der Bezeichnung „Eppi“ erwähnt. Nimmt jemand nach überstandener Krankheit Sellerie, kann die Krankheit wieder ausbrechen.



Inhaltsstoffe und Wirkung: Blutdrucksenkende und Zuckerspiegel senkende Wirkung. Ihre ätherischen Öle zeigen gute Wirkung bei Multipler Sklerose. Das zur Gruppe der Flavone gehörende Apigenin soll Zellentartung hemmen. Sellerie entgiftet bei Übersäuerung. In hohen Dosen ist dieser Stoff jedoch problematisch. Stangensellerie und Knollensellerie sind gleich wirksam.

Die **Petersilie** ist eine Verwandte der Sellerie. Als Gemüse ist die Wurzel wertvoll.

Vorsicht! Eine Abkochung von Petersiliensamen wirkt abtreibend und brachte schon vielen schwangeren Frauen den Tod. Das Rauchen der Samen macht wegen der Alkaloide „high“. Peterling war einer der vielen Namen des Teufels, daher spielte Petersilie bei Hexenprozessen eine große Rolle.



Der ursprünglich sehr intensive Geschmack der Wurzel hat sich durch Züchtung in den letzten 10 Jahren in Richtung Pastinaken entwickelt. Die Wurzel wirkt entzündungshemmend.

Die **Fenchelpflanze**, von der die Samen genutzt werden, gibt es schon sehr lange. Vor ca. 300 Jahren tauchte erstmals die **Fenchelknolle** auf. Bis heute gelang es nicht, einen stabilen Samen zu züchten. Unter Stress bildet die Pflanze keine Knolle, sondern viele Seitentriebe mit Blüten. Der Wirkstoff Anethol wirkt beruhigend und ist ein richtiger „Magenschmeichler“. Knollenfenchel passt gut zu allen anderen Gemüswurzeln.



OBST- UND GARTENBAUVEREIN KLAGENFURT

Korbblütler

Haferwurzel, Schwarzwurzel, Yacon, Rote Rüben

Diese Pflanzengruppe ist deutlich jünger als die Doldenblütler. Früher wurden nur die Wildformen genutzt. Alle Korbblütler haben eine breite Mineralstoffpalette. Die Wurzeln haben ebenfalls einen hohen Inulin-Gehalt. Sie bringen uns deshalb satt und zufrieden durch den Tag.

Die **Weißwurzel** oder **Haferwurzel** empfiehlt Frau Dr. Seunig ganz besonders. Die Pflanze erinnert an den Wiesenbocksbart, der ihre wilde Schwester ist.



In der Antike ein Hauptnahrungsmittel, ein tellerfüllendes Gemüse. Schmeckt nicht besonders gut, ist jedoch sättigend und gesund.

Inhaltsstoffe: Schleim- und Mineralstoffe sowie Inulin.

Wirkung: Diätisches Nahrungsmittel (Schonkost)

Zum Kochen wird die Haferwurzel nur gebürstet und am besten dampfgegart. Zur leichteren Reinigung gerade Wurzeln vorziehen. Nach dem Reinigen wegen rascher Braunfärbung schnell verarbeiten. Gardauer ist kürzer als bei Kartoffeln. Püriert ist eine Portion ein vollwertiges Mittagessen.

Die Weißwurzel oder Haferwurzel (engl. vegetable oyster) kann bei Arche Noah, Reinsamen oder Gärtnerei Ritschnig in Klagenfurt bezogen werden.

In der ganzen Antike fand die **Schwarzwurzel** nur als Heilmittel Anwendung.

Aufgegeben gegen das Gift bei Schlangenbissen verwendet.

Um ca. 720 n.Chr. durch die Mauren nach Europa gebracht.

Vollwertigste Gemüse überhaupt. Schälen sehr mühsam, kurzes Blanchieren vor dem Schälen erleichtert die Arbeit.

Inhaltsstoffe: Eisen, Kalzium, Phosphor und Kupfer.

Wirkung: leberreinigend, Kupfer reguliert den Kalziumeinbau in die Knochen.



Vorteilhaft ist der Anbau als Dammkultur.



Yacon, Inkawurz, Wasserwurz

Sehr junge Gemüsesorte aus Japan.

Die Wurzelknolle wirkt hauptsächlich darmregulierend und sorgt für einen guten Stoffwechsel. Man kennt bislang über 500 Inhaltsstoffe.

Inhaltsstoffe: Inulin und Chlorogensäure (wie auch die Zwiebel).

Wirkung: Chlorogensäure unterstützt die Ausscheidung fehlentwickelter Zellen (Apoptose). Dies erfolgt in der Milz; dem „Todesorgan“, das entartete Zellen ausscheidet. Stabilisiert bei Diabetes den Zuckerspiegel auch nach Zuckerkonsum. Für Kinder nach einer Antibiotika-Behandlung zur Darmsanierung gut geeignet.

OBST- UND GARTENBAUVEREIN KLAGENFURT

Die Wurzel schmeckt gekocht gleich gut wie roh. Roh ist sie jedoch wirksamer. Im Regenwald, wo sie heimisch ist, ist Yacon sehr süß. In unseren Breiten Wurzel zum Nachsüßen 2-3Tage in die Sonne legen.

Der **Anbau** ist relativ unproblematisch. Wichtig ist ein hoher Damm, um beim Ausgraben die Wurzeln nicht zu zerstören.

Aufbewahrung der Knollen: Möglichst unverletzt in ein Tuch gewickelt oder einzeln im Keller lagernt. So hält sie bis Feber/März.

Vermehrung der Pflanze nur vegetativ. Über Winter bewahrt man nur die Stängel (Knollen entfernen) mit den Faserwurzeln im Dunkeln auf. Gelegentliches Anfeuchten ist von Vorteil. Im nächsten Frühling einsetzen.



Rote Rübe (rote Rohne, rote Bete oder rote Betas) ist ein Gänsefußgewächs.



Inhaltsstoffe: einige zukunftsweisende Substanzen wie Flavinoide und Betain.

Wirkung: Lindernd bei Arthritis und Arthrose, krebshemmende Wirkung. Saft ist herzstärkend, blutdruckregulierend, und entgiftend über die Leber. Schützt vor Gefäßverkalkung, verhindert dadurch Bluthochdruck, leistungssteigernde Wirkung.

Anwendung auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Saft hat eine bessere Wirkung, da die Knolle sehr lang gekocht werden muss und dabei wertvolle Inhaltsstoffe verliert.

Kreuzblütler

Meerrettich (Kren), Schwarzer Winterrettich, Mairübe und Herbstrübe. Alle Kreuzblütler enthalten Senfölglykoside

Meerrettich (Kren)

Genaue Beschreibung über den Anbau gibt es schon bei den Römern.



Hauptwirkstoffe: Senfölglykoside (Verbindungen mit Schwefel und Stickstoff) und Arginin.

Wirkung: Kurbelt die Abwehrkraft enorm an, Antibiotische Wirkung, und immunstärkend. Kren „gibt den Atem frei“. Bei Blasenentzündung hilft Krentee. Wurzel in Scheiben geschnitten 10 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Ein Stevia-Blatt gibt den Tee einen milderer Geschmack. Kren enthält Arginin, das den Energiestoffwechsel günstig beeinflusst und erfrischt mental.

OBST- UND GARTENBAUVEREIN KLAGENFURT

Schwarzer Winterrettich, Herkunftsland Ägypten

Wirkung: Wurzel wirkt schleimlösend, antibakteriell und antioxidativ, beugt Infektionen vor.

Inhaltsstoffe regulieren auch den Blutdruck.

Vielfältige Verwendung in der Küche:

Fein aufgerieben in Omelettenteig gemischt. Gekocht als Rettichpüree mit Äpfel und Kartoffel gemischt. Passt gut zu Fisolen.

Roh als Aufstrich oder Salat. Mischen mit aufgeriebenen Äpfeln mildert die Schärfe.



Mairübe

Besondere Form der Speiserübe. Seit der Jungsteinzeit bekannt. Sättigt besser als die Kartoffel. Ernte ab Mai bis in den Winter hinein, also fast das ganze Jahr. Rein weiße und rosa Färbung. Eng verwandt mit der Herbstrübe, die jedoch nur im Herbst geerntet werden kann.



Wurzelgemüse kann bei klassischen Wohlstandserkrankungen gegensteuern.

Mitschrift Walter Steinwender
Ohne Gewähr, vorbehaltlich Hörfehler