

## Wurzelgemüse Teil I

Das Wurzelgemüse wird oft unterschätzt. In Sachen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind sie echte Superhelden, doch welche Wurzelgemüse kennen Sie? Wussten Sie, dass Meerrettich bis zu dreimal mehr Vitamin C enthält als Orangen?

Erst einmal ganz allgemein: Wurzelgemüse weist im Vergleich zu Sommergemüse einen niedrigen Wasseranteil auf. Dafür ist Wurzelgemüse aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen wie Kalium, Kalzium und Phosphor, Nährstoffen und Stärke. Gerade in Kriegszeiten waren Wurzelgemüse sehr beliebt. Sie konnten leicht angebaut werden und waren im Vergleich zu anderem Gemüse länger haltbar. Zudem ist Wurzelgemüse sehr sättigend. In vielerlei Hinsicht wirkt sich Wurzelgemüse auf Grund seiner ätherischen Öle auch positiv auf die Gesundheit aus.

Viele Wurzelgemüse wurden früher als Naturarznei eingesetzt. Rüben sollten Schleim lösen, Rettich sollte bei Verdauungsproblemen helfen. Karotten können mit ihrem Beta-Carotin und in Verbindung mit Fett das wichtige Vitamin A bilden. Also gerne bei jedem Karottengericht ein wenig Fett in Form von Butter oder Öl hinzugeben. Es ist wichtig für Aufbau und Regeneration der Haut, aber natürlich auch für die Augen. Außerdem enthalten die Möhren verhältnismäßig viel Eisen, Natrium und Vitamin B. Das auch enthaltene Pektin hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Zudem wird geriebene Karotte auf Grund ihres Pektin-Gehaltes auch bei Durchfallerkrankungen eingesetzt. Schwarzwurzeln sind sättigend und enthalten Inulin, welches den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst und daher gut für Diabetiker geeignet ist. Meerrettich ist auch ein gutes



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Hausmittel gegen Erkältung: Einfach ein wenig Honig mit frisch geriebenen Meerrettich vermengen: das stärkt die Abwehrkräfte. Tipp: Schon beim Reiben der Wurzel fest einatmen, das macht die Nase frei und soll ebenfalls bei Kopfschmerzen helfen. Wer Meerrettich nicht mag kann auf Dragees mit Meerrettichextrakt zurückgreifen. Meerrettichextrakt hilft bei Harnwegsinfekten und Atemwegserkrankungen. Die Inhaltsstoffe der Pastinake sind förderlich für Verdauung und Nierentätigkeit. Rote Beete enthält viel Phosphor, Vitamin B, Kalium, Eisen und besonders viel Folsäure. Allerdings enthält das Wurzelgemüse auch Oxalsäure, weswegen Personen, die anfällig für Nierensteine sind, vorsichtig sein sollten. Das gilt auch für Personen mit Eisen- oder Kalziummangel, oder Patienten, die Eisentabletten einnehmen, da Oxalsäure die Resorption von Eisen und Kalzium beeinträchtigt. Topinambur, die Knolle, die mit der Sonnenblume verwandt ist und die Größe einer Kartoffel hat, soll eine positive Wirkung auf Galle, Leber und Magen haben, außerdem sättigt sie langanhaltend.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**