

Wurzelgemüse Teil II

Im letzten Teil haben wir uns mit den Wurzelgemüse im Allgemeinen beschäftigt. Heute wollen wir uns die einzelnen Sorten näher ansehen.

Rote Beete

Ihren Ursprung hat sie in Nordafrika und im Mittelmeerraum. In der Antike soll sie als Heilpflanze verwendet worden sein und soll sowohl roh als auch gekocht eine Wunderwaffe bei Kopfschmerzen und Erkältung sein und soll zudem helfen, den Blutdruck zu senken. Außerdem dient sie der Lebensmittelindustrie als Naturfarbstoff. Ihre Blätter schmecken wunderbar in Salat, also einfach mal ausprobieren.

Knollensellerie

Der Knollensellerie ist den meisten wohl als Suppengrün bekannt. Dabei kann man mit ihm richtig kreativ werden, denn es gibt nichts, zu was er nicht passt. Er soll Blutfett und Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht bringen und Wasseransammlungen entgegenwirken.

Pastinaken

Sie sind auch unter dem Namen Pastinak, Hammelmöhre und Hirschmöhre zu finden. Sie sind cremefarben und nur schwer von Petersilienwurzel zu unterscheiden. Beim Geschmack unterscheiden sich die beiden aber deutlich: Pastinaken schmecken mild nussig und leicht süßlich, wobei die Petersilienwurzel ihrem Namen alle Ehre macht und nach Petersilie schmeckt und riecht.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Karotten

Möhre, Karotte, Mohrrübe, Gelbe Rübe, Gelbrübe, Rüeblli, Riebli oder Wurzel, die Karotte hat viele Namen, doch viele fragen sich, warum sie Gelbe Rübe heißt. Das liegt daran, dass die Karotte erst in den 1960 durch Zucht ihre orangene Farbe erhielt, zuvor war sie eher blass und gelblich.

Süßkartoffel

Die in den letzten Jahren in Mode gekommene Süßkartoffel hat ihren Ursprung wahrscheinlich in Südamerika. Sie hat die Form einer Kartoffel ist aber meist größer und härter als die Kartoffel. Sie ist innen und außen orangefarben.

Sie soll außerdem gut bei Stress sein, denn sie hält den Kaliumspiegel hoch und soll die negativen Auswirkungen im Zaum halten.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**