

## Gesunder Genuss an winterlichen Tagen

Jetzt wo Schnee und Kälte Einzug gehalten haben, kommt mit Schwarzwurzeln und Meerrettich ein Stückchen Sommer auf den Tisch. Beide wurden bereits im letzten Frühjahr angebaut und der Verzehr ist nach beinahe einem Jahr des Hegens und Pflagens eine besondere Freude. Ganz besonders, da die Gemüse vitaminreich sind und sogar dem Schnupfen den Kampf ansagen.

### Schwarzwurzeln sind Spätberufene

Schon seit vielen Jahren bekommen wir unsere Schwarzwurzeln von Thomas Känel-Gurtner aus dem freiburgischen Galmiz. Bereits in der dritten Generation baut er sie biologisch an und das ganze Jahr hindurch ist er mit den Schwarzwurzeln beschäftigt: Im März werden sie gesät und sind bis im Juli etwa so dick wie ein Bleistift geworden. So richtig kräftig wächst das spätberufene Wurzelgemüse aber erst ab September. Von der frühen Aussaat bis zur Ernte ab Ende Oktober ist die richtige Menge Wasser zum richtigen Zeitpunkt entscheidend.

### Lange Wurzeln – eine Frage des Timings

Im letzten Jahr hätten wir uns das Wetter für die Schwarzwurzeln anders gewünscht. Denn zunächst gab es viel Wasser. Das verwöhnte die Pflanze etwas und ihre Wurzeln konnten kurz bleiben. Hätte das Jahr hingegen trocken begonnen, hätten sie sich auf der Suche nach Wasser ausstrecken und schön lang werden müssen. Als in der zweiten Jahreshälfte dann die Trockenheit kam, waren die Wurzeln nicht so lang, wie es gut gewesen wäre, um in der Tiefe an Wasser zu gelangen. Das Team von Thomas Känel-Gurtner kam in dieser Zeit darum mit dem Wässern kaum nach. Die Schwarzwurzeln sind nun etwas weniger lang

als in anderen Jahren – aber trotz verdrehtem Wetter natürlich gleich gesund und schmackhaft! Ein feines Rezept und Tipps zum Rüsten für saubere Hände finden Sie auf der Rückseite.

### Meerrettich hält die Erkältung vom Hals

Der Meerrettich ist eine Erfolgsgeschichte von Luzia und Willy Schmid, die in Willisau ansässig sind. Ursprünglich war der Meerrettich ein Experiment, das die beiden neben der Milchwirtschaft starteten. Heute ist er von ihrem Bio-Hof nicht mehr wegzudenken. Das ganze Jahr hindurch widmen sich Schmidts der Pflanze und stellen zum Beispiel ein Meerrettich-Pulver her, das viele Speisen fein würzt. Aber auch der frische Meerrettich hat es in sich und ist noch dazu ein tolle, natürliche Unterstützung, wenn Erkältungen die Runde machen: Er wirkt als natürliches Antibiotikum und hält Ihnen den Schnupfen fern.

Raffeln Sie vom Meerrettich ein wenig ab und mischen Sie ihn sofort mit Zitronensaft oder Essig. Warme und auch kalte Saucen, etwa für Randen- oder Kartoffelsalat, bekommen so das «gewisse Etwas». Und wie bleibt der Meerrettich lange frisch? Wickeln Sie ihn am besten in ein feuchtes Tuch und lagern Sie ihn im mitgelieferten Plastiksäckli im Kühlschrank.

**Wir wünschen Ihnen viele genussreiche Momente bei Tisch und schöne Wintertage. Herzlich,  
für das BioBouquet-Team  
Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir voraussichtlich Rüebli, Sauerkraut, Fenchel oder Kürbis.

## Feines Wurzelgemüse aus dem BioBouquet:



# Schwarzwurzeln und Co mit Sbrinz-Haube

Für 4 Personen

### Zutaten

Butter für die Form  
1 kg gemischtes Wurzelgemüse, z. B.  
Schwarzwurzeln, Rüebli, und  
Pastinaken, geschält  
Salzwasser  
1/2 TL Zitronensaft

### Sbrinz-Haube:

2 Eigelb  
2 Eiweiss, geschlagen  
3 EL Weisswein / alkoholfreier Apfelwein  
75 g Sbrinz, gerieben  
1 dl Vollrahm, geschlagen  
Pfeffer, Muskat  
Schnittlauch, fein geschnitten (Garnitur)

### So zubereitet:

Wurzelgemüse wie Rüebli oder Pastinaken rüsten und in Stücke schneiden.  
Schwarzwurzeln – nach den Tipps unten – ebenfalls rüsten und in Stücke schneiden.  
Das Gemüse in Salzwasser mit Zitronensaft knapp weichgaren. Herausnehmen, gut abtropfen lassen. In der ausgebutterten Form verteilen.  
Für die Sbrinz-Haube Eigelb, Wein und Sbrinz vermengen. Eischnee und Rahm schlagen, vorsichtig darunterziehen und würzen.  
Sbrinz-Masse über das Gemüse geben.  
In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten gratinieren.  
Mit dem Schnittlauch garnieren.

### Mit oder ohne Handschuhe – Tipps zur Schwarzwurzel-Zubereitung:

#### Rüsten:

Schwarzwurzeln enthalten in den Milchröhren ihrer Wurzelrinde einen äusserst klebrigen Milchsafte. Darum empfiehlt es sich, beim Rüsten roher Schwarzwurzeln Gummihandschuhe zu tragen, die Kleidung zu schützen und die Wurzeln unter laufendem Wasser zu schälen. Die geschälten Wurzeln sofort in Zitronen- oder Essigwasser legen, damit sie nicht braun werden.

#### Variante ohne Handschuhe:

Viel einfacher geht das Rüsten jedoch, wenn Sie die **Schwarzwurzeln vor dem Schälen schwellen** (ca. 20 Minuten im Dampfkochtopf, oder mit Wasser überdeckt eine halbe Stunde kochen). Die Haut löst sich dann relativ leicht und der Milchsafte stört nicht mehr.

#### Servieren:

Zu geschwellten Schwarzwurzeln passen alle Saucen, die man üblicherweise zu Spargeln reicht (Sauce Hollandaise, frische Mayonnaise, Meerrettichquark, Käsesaucen). Doch auch in Stücke geschnittene geschwellte Schwarzwurzeln, in Butter leicht angebraten, schmecken vorzüglich.