

angebaute **Wurzel-Gemüse**
Sorten für: **(Radix vegetabilis)**

gut:

Als Wurzelgemüse werden küchensprachlich essbare, nährstoffreiche Speicherwurzeln zusammengefasst. Es ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sind nahrhafter und gesünder als das meiste Blatt- und Sommergemüse. In ihrer Wurzel speichert die Pflanze alle wichtigen Mineral- und Inhaltsstoffe.

schlecht:

Sorten - Name	Sortenbeschreibung
 Chicoree-Wurzel	Botanisch gesehen handelt es sich beim Chicorée um den Spross der Zichorienwurzel. Mitte des 19. Jahrhunderts wurde in Belgien durch Zufall entdeckt, was den Chicorée ausmacht: Während des Winters gelagerte Zichorienwurzeln bildeten gelblich-weiße, zapfenförmige Austriebe aus, die zart und leicht bitter schmeckten.
 Haferwurzel	Der zarte Neuaustrieb der Blätter kann als erster Salat im Jahr gegessen werden. Später - etwa im Oktober-November - ist dann Haupternte der Wurzel, die wie Schwarzwurzel schmeckt.
 Ingwer	Der Ingwer ist ein wahrer Allrounder: Heilkraft und Aroma vereint in einer einzigen Wurzel. Ingwer wirkt entzündungshemmend, aktiviert die Darmtätigkeit und war in Laborversuchen gegen verschiedene Viren wirksam. In der traditionellen chinesischen (TCM) und indischen Medizin (Ayurveda) gilt Ingwer seit Jahrhunderten als den Körper von innen wärmendes Heilmittel.
 Kerbelrübe	Die Kerbelrübe ist eine bei uns heimische, aber fast vergessene Gemüseart. Sie ist ein historisches Feinschmeckergemüse. Im Mittelalter von Mönchen aus Südeuropa eingeführt, verbreitete sich die Pflanze schnell. Sie gilt als „Kaviar der Wurzelgemüse“.
 Kohlrübe-Winter	Kohlrüben tragen viel Vitamin C in sich. Mit einer Menge von 100 g nimmt man bis zu 33000 µg des Vitamins auf. Vitamin C (Ascorbinsäure) ist sehr wichtig für eine gesunde Ernährung und den Aufbau der Knochensubstanz. Das Vitamin reguliert außerdem den Kalzium- und Phosphorhaushalt.
 Nachtkerzen	Was die wenigsten wissen: Die Nachtkerzenwurzel war lange Zeit ein geschätztes Gemüse, das man damals Rapontika nannte. Ein altes Sprichwort behauptet, dass ein Pfund der Nachtkerzenwurzel so viel Kraft gebe, wie ein 1 Zentner (=50 kg) Ochsenfleisch. Die geschlossenen Blütenknospen und die geöffneten Blüten sind über Salate oder Desserts gestreut eine Delikatesse. Die Knospen kann man auch roh knabbern. Sie schmecken angenehm mild-süßlich.
 Pastinaken Dicke Deern	Die dicke Deern schmeckt saftiger als andere Sorten. Es werden dicke, schwere Wurzeln gebildet, sie sind frisch geerntet ganz hell und weiß. Man braucht sie nicht schälen, sondern nur abbürsten. Jung geerntet haben sie den besten Geschmack. Die Wurzeln sind dann normalgroß. Später geerntete können sich zu wahren Riesendingern entwickeln, die nicht holzig werden.
 Pastinaken Halblang Weiße	Die Pastinakensorte 'Halblange Weiße' ist äußerst ertragreich. Sie bildet ca. 20-30 cm lange, keilförmige dicke, cremefarbene Wurzeln aus. Der Pastinak oder die Pastinake ist ein sehr vielseitiges Gemüse und gehörte von der Zeit des Römischen Reichs an bis zum 18. Jahrhundert zu den Grundnahrungsmitteln in Europa. Kartoffel und Karotte machten ab dann starke Konkurrenz, doch in vielen Ländern erfreut sich die Pastinake weiterhin großer Beliebtheit. Der Anbau ist sehr unkompliziert. Die weißen Wurzeln haben einen angenehm würzigen Geschmack und lassen sich ausgezeichnet lagern.
 Schwarzwurzel Hoffmann	Dicke, glatte Wurzeln. Die Sorte geht auf die Traditionsfirma Hoffmann zurück, die sich bis heute mit der Gemüsezücht beschäftigt. Die Wurzeln sind gleichmäßig und ohne Verzweigungen. Die Sorte hat sich seit vielen Jahren bewährt. Das Fleisch ist fest und doch zart, es schmeckt intensiv nach Schwarzwurzel.
 Steirischer Kren	Kren aus der Steiermark gilt als besonders scharf. Er ist als solcher einzigartig und mit keiner anderen Herkunft ident. "Der Kren will täglich seinen Herren sehen." Ein in der modernen Landwirtschaft unvorstellbar aufwändiger Arbeitsschritt ist das Kren heben. Jede einzelne Krenpflanze wird aus dem Feld gehoben, die Seitenwurzeln werden entfernt und die Hauptwurzel daraufhin wieder ins Feld gelegt.
 Zuckerwurzel Selektion	Ein historisches Gemüse, welches leider in Vergessenheit geraten ist. Die Pflanze bildet viele 10cm lange Wurzeln aus, die weiß sind und süß schmecken. Auch die Blätter können zum Würzen verwendet werden, sie schmecken ähnlich wie Karotten! Braucht nicht jedes Jahr neu gesät werden, sondern die Pflanze bleibt über Jahre einfach im Boden.

11 verschiedene Sorten!