

DANIELA SCHÄFFLER

# Geballte Pflanzenkraft

*Wie Wurzeln uns stark für  
den Winter machen*

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung



**Topinamburknollen sind reich an präbiotischen Ballaststoffen, die wichtig für einen gesunden Darm sind.**

© Svetlana Kolpakova/stock.adobe.com

**Nicht nur Früchte und Blätter fallen im Herbst von den Bäumen ab. Auch unter der Erde passiert etwas: Bei den Stauden sterben oberirdische Pflanzenteile wie Blätter und Stängel ab, die Pflanzensäfte und -kräfte ziehen sich zurück und konzentrieren sich in der Wurzel, um gut durch den Winter zu kommen. Diese geballte Kraft der Wurzeln können wir nutzen.**

**S**chon unsere Vorfahren wussten um die Wurzelkraft. So war es üblich, die Wurzeln auszukochen. Der Wurzelsud wurde dann getrunken oder äußerlich zum Beispiel bei der Blutwurz als Komresse zur Blutstillung aufgelegt. Auch heute noch ist es üblich, bei der Zubereitung von Wurzeltees ein Dekokt herzustellen. Dabei werden die Wirkstoffe durch 15-minütiges Kochen aus der Wurzel gelöst. Eine andere Verwendungsform sind Wurzelsuppen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Wort „Kraftsuppe“ tief verankert. Eine Suppe darf sich jedoch erst als solche bezeichnen, wenn sie lange, also 4, 6 oder gar 10 Stunden gekocht wird. Kraftsuppen dienen in der TCM als Therapiegrundlage bei Menschen, die an einer sogenannte Milz-Qi-Schwäche leiden. Die Suppen nähren und erhalten das Verdauungsfeuer im mittleren Erwärmer und können so Symptome wie Verdauungsbeschwerden und chronische Müdigkeit lindern.

**INFO:** Zum mittleren Erwärmer zählen aus anatomischer Sicht Milz, Magen und Gallenblase. Gemäß der TCM sorgt er für die Umwandlung von Nahrung in Energie.

### **Topinambur – die Wunderknolle der „Indianer“**

Ihr Geschmack erinnert an Artischocken. Wer die Knolle schon einmal zubereitet hat, weiß auch, dass sie zu Beginn nicht überdosiert werden darf: Topinambur ist reich an Inulin (siehe Tab. 1), einem Inhaltsstoff, der für seine blähende Wirkung bekannt ist. Deshalb sollte der Verzehr von Topinambur langsam gesteigert werden. Wer sich die präbiotische Wirkung des Inulins zunutze machen möchte, sollte die Wurzeln kurz nach der Ernte verwenden, da der Gehalt mit der Dauer der Lagerung abnimmt.

**VORSICHT:** Menschen mit einer erbten Fruktoseintoleranz, der sogenannten hereditären Fruktoseintoleranz (HFI) sollten Inulin komplett meiden! Inulin gehört zu den Polysacchariden (Mehrfachzuckern) mit vielen fest miteinander verknüpften Fruktosemolekülen. Bei Patienten mit einer erworbenen Fruktoseintoleranz wird Inulin durch eine Darmsanierung und Auslassdiät von Fruktose in der Regel wieder vertragen, da hier die Toleranzgrenze steigt.

Topinambur enthält sehr viele Vitamine und Mineralstoffe: Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, C, Eisen, Kalium, Kupfer sowie einen weiteren präbiotischen Ballaststoff – die Oligofruktose (FOS). Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet von Topinambur wird in Mexiko vermutet. Im Jahr 1610 schickten französische Auswanderer Rhizome der Pflanze nach Paris und in den Vatikan. Zuvor hatten sie mit der Knolle eine Hungersnot überlebt. In Frankreich wurde die „Indianerkartoffel“ nach einem indigenen Volk Brasiliens benannt. Dabei handelte es sich um die Tupinambá, deren Vertreter gerade zu Besuch waren. Leider geriet die Knolle ab Mitte des 18. Jahrhunderts wieder in Vergessenheit, da sie von der Kartoffel verdrängt wurde. Wer die Pflanze im Garten anbauen möchte, wird mit bis zu 3 m hohen „Sonnensternen“ belohnt. Die Topinambur (*Helianthus tuberosus*) trägt die Sonnenbezeichnung im Namen und ist mit der Sonnenblume (*Helianthus annuus*) verwandt, die wie sie zur Familie der Korbblütler gehört. Die Italiener nennen die Topinambur übrigens „girasole“, was so viel bedeutet wie „der Sonne zugewendet“. In anderen Gegenden oder älterer Literatur wird die Knolle auch Erdapfel, Jerusalem-Artischocke, Ewigkeitskartoffel, Knollensonnenblume oder Indianerknolle genannt.

**Tab. 1 Inulingehalt verschiedener Wurzelsorten.**

Wurzel	Inulingehalt pro 100 g
Topinambur	12–20 g
Schwarzwurzel	14–17 g
Löwenzahn	12–15 g
Zichorienwurzel	0,4–20 g

### Schwarz- und Haferwurzel – Schwestern in hellem und dunklem Gewand

Die Schwarzwurzel ist dunkel, die Haferwurzel hell. Im geschälten Zustand ähnelt die Schwarzwurzel optisch dem weißen Spargel und wird daher und aufgrund ihres ähnlichen Geschmacks als „Winter-spargel“ oder „Arme-Leute-Spargel“ bezeichnet. In alten Kräuterbüchern findet man die Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*) auch unter dem Namen Spanische Wurzel. Sie kam zur Zeit Ludwig des XVI. aus Spanien nach Frankreich. Ein weiterer Name ist Skorzonera Wurzel, abgeleitet vom spanischen Namen „escorzonera“ was „schwarze Viper“ bedeutet. Im Mittelalter wurde sie tatsächlich als Heilmittel bei Schlangenbissen eingesetzt. Vielleicht geht das Wort auch auf das italienische „scorzo nera“ für schwarze Wurzel, zurück. Wer selbst Lust hat, die Pflanze im Garten anzubauen, benötigt dafür einen tiefgründigen, leicht sandigen Boden. Die Samen können ab März/April ausgebracht werden, die Ernte der Wurzeln erfolgt ab



**Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*).**

© FuzullHanum/stock.adobe.com

Oktober. Sie können aber auch den ganzen Winter in der Erde bleiben und nach Bedarf geerntet werden. Aufgrund ihres würzig-nussigen Geschmacks und ihrer zahlreichen gesunden Inhaltsstoffe wie Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, A und vor allem Vitamin E lohnt sich die Verwendung in der Küche. Bei den Mineralstoffen können Schwarzwurzeln zudem mit einem besonders hohem Kalium-, Eisen- und Mangan-gehalt aufwarten. In letzter Zeit sind sie wegen ihres hohen Ballaststoffgehalts auch in der Low-Carb-Bewegung oder bei einer darmgesunden Ernährung begehrt. In 100 g Wurzel sind ca. 17 g Ballaststoffe (inklusive FOS), enthalten. Der Hauptbestandteil ist Inulin.

Die Haferwurzel ist noch weniger bekannt als die Schwarzwurzel und nein, bei ihr handelt es sich nicht um die Wurzel des Hafers, sondern um ein eigenständiges Gewächs: Die Haferwurzel (*Tragopogon porrifolius*), auch Purpur-Bocksbart, Habermark oder Austernpflanze genannt, hat im 2. Jahr eine violette Blüte und gehört wie die Schwarzwurzel zur Familie der Korbblütler. Bei der Zubereitung entwickelt die Wurzel ein zartes Austernaroma. Bis heute gilt die „oyster plant“ in Großbritannien daher als Delikatesse. Die Haferwurzel schmeckt zudem leicht süßlich, was auch Kinder mögen. Bei leichtem Frost wird die Wurzel noch süßer. Sie bildet eine bis zu 30 cm lange Pfahlwurzel, die einen leicht klebrigen Saft absondert. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, wie bei ihrer „Schwester“ beim Schälen Gummihandschuhe zu tragen. Die geschälte Wurzel läuft gerne bräunlich an. Es hat sich bewährt, sie unter fließendem Wasser zu schälen und danach gleich in Zitronen- oder Essigwasser zu legen. Im Gegensatz zur Schwarzwurzel kann die Haferwurzel aber auch mit der Schale zubereitet werden. Dafür die Wurzel einfach gut abbürsten und die feinen Seitentriebe abschneiden. Wer die Haferwurzel selbst anbauen möchte, sollte bei ihrer Ernte darauf achten, dass die Nachbarwurzeln nicht beschädigt werden, da diese sonst „ausbluten“. Das gilt genauso für den Anbau von Schwarzwurzeln. Auch von den Inhaltsstoffen ist sie der Schwarzwurzel sehr ähnlich. Sie enthält kein Asparagin, was bei der Schwarzwurzel für den spargelartigen Geschmack verantwortlich ist, dafür aber jede Menge Carotinoide.

## Steckbrief: Inulin

**Funktion in der Pflanze:** Inulin wird vor allem im Herbst als Reservestoff in der Pflanze gespeichert, um ihr bei Bedarf (zum Beispiel bei Kälte oder Trockenheit) zur Verfügung zu stehen.

**Vorkommen:** Neben den bereits beschriebenen Pflanzen wie Topinambur, Schwarz- und Haferwurzel, kommt Inulin auch in weiteren Korbblütlern wie Artischocke, Zichorienwurzel und Löwenzahn vor sowie in dem Doldengewächs Pastinake. In Lauchgewächsen wie Knoblauch und Zwiebel hat man Inulin-ähnliche Fructane gefunden.

**Wirkung im Körper:** Inulin ist wie FOS (Fructooligosaccharide) ein Polysaccharidgemisch, welches aus Fruktosemolekülen zusammengesetzt ist. Die Verbindungen zwischen den Molekülen können im Magen und Dünndarm nicht aufgespalten werden, somit gelangen sie unangetastet in den Dickdarm. Dort freuen sich insbesondere die nützlichen Bifidobakterien, die sich von diesen unzerlegten Ballaststoffen ernähren. Mittlerweile ist bekannt, dass die Ballaststoffe nicht nur das Stuhlvolumen erhöhen und so die Darmbewegung anregen, sondern auch wertvolles Futter, ein sogenanntes Präbiotikum, für nützliche Darmbakterien sind. Da Bifidobakterien Inulin unter Gasabbau spalten, kann dieses insbesondere bei Menschen, die bisher wenige Ballaststoffe über die Nahrung aufnehmen, zu Blähungen oder Bauchschmerzen führen. Hier ist es wichtig, die Dosis langsam zu steigern. Die Darmbakterien fermentieren (verstoffwechseln) das Inulin, wobei Milchsäure und kurzkettige Fettsäuren (Buttersäure, Propionsäure, Essigsäure) entstehen. Diese fördern die Neubildung von gesunden Darmschleimhautzellen und damit die Regeneration der Darmschleimhaut.

**Verarbeitung:** Inulin ist hitzestabil. Das bedeutet, Lebensmittel können gekocht werden, ohne dass die nützlichen Eigenschaften des Inulins verloren gehen.

**Empfohlene Dosierung:** Laut Experten reicht eine Dosis von 8 g Inulin pro Tag aus, um eine präbiotische Wirkung im Darm zu erzielen.

### Sellerie – köstlich als Knolle und Staud

In gut sortierten Gemüseläden oder auf Wochenmärkten gibt es neben Knollen- und Staudensellerie noch den Bleich- und Schnittsellerie. Wir wollen uns hier den Knollensellerie (*Apium graveolens var. rapaceum*) genauer ansehen. Das Doldengewächs bildet eine bis zu 20 cm große, halb unterirdisch wachsende Knolle, die von Ölgängen durchzogen ist. Diese lassen sich an den gelben Einlagerungen erkennen. Leider haben sich in letzter Zeit weiße Sorten durchgesetzt, die weniger ätherisches Öl enthalten.

**INFO:** Die ätherischen Öle des Selleries werden als Phthalide bezeichnet. Sie sind für das typische Selleriearoma verantwortlich.

Die Kulturform des Selleries ist nicht frosthart. Daher kann Sellerie bei Eigenanbau über den Winter hinweg nicht geerntet werden. Die un-



**Knollensellerie (*Apium graveolens var. rapaceum*).**

© sebra/stock.adobe.com

verletzten Knollen ohne Blätter und Stängel werden stattdessen in feuchtem Sand eingeschlagen. Alternativ lassen sich rohe Sellerieknollen aber auch gut portionsfertig einfrieren. Alle heutigen Kulturformen stammen vom Sumpfsellerie (*Apium graveolens var. graveolens*) ab. Die Inkulturnahme erfolgte im Mittelmeerraum. Unsere deutsche Namensgebung leitet sich von der sizilianischen Stadt Selinunt ab, an deren Fluss Selinus große Bestände in den morastigen Ausläufern wuchsen. Wie gut, dass unsere Vorfahren so klug waren, aus der Urform, deren Knolle nur einen Durchmesser von 1–3 cm hatte, die vielen Selleriearten zu züchten, die wir heute kennen. Der Knollensellerie ist ein wahres Füllhorn an Vitalstoffen. Er enthält Vitamin C und K, Folsäure, Beta-Carotin, Kalium, Calcium, Chlorid und Magnesium. Darüber hinaus ist Sellerie reich an entzündungshemmenden Antioxidanzien und sekundären Pflanzenstoffe wie Furocumarinen, Flavonoiden, Phenolsäuren und Phytosterinen. ●

**INFO:** Die Phenolsäuren zählen zu den Polyphenolen, welchen im Labor antibakterielle und antikanzerogene Effekte bestätigt wurden. Dabei zeigte sich, dass die Phenolsäuren ihre Wirkung im Verbund mit anderen Stoffen wie Vitaminen und Spurenelementen entfalten. Daher ist es wichtig, das frische Gemüse anstelle von verarbeiteten Produkten oder Nahrungsergänzungsmitteln zu verzehren.

Autorin



**Daniela Schäffler**

info@heilenimrhythmus.de  
www.heilenimrhythmus.de

Daniela Schäffler ist seit 2014 in eigener Praxis als Heilpraktikerin tätig. Seit 2009 veranstaltet sie regelmäßig Heilpflanzen-

seminare, Wildkräuterkochkurse und Kräuterwanderungen. Ab 2023 möchte sie diese Einzelbausteine erstmals zu einer Heilpflanzenausbildung zusammenfügen.

DANIELA SCHÄFFLER

# Wurzelkraftsuppen

Wärmender  
Genuss



© niko.laydonetsk/stock.adobe.com

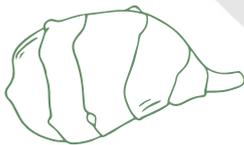
## Rinderkraftbrühe

Bei diesem Klassiker kocht Rindfleisch mit Möhren, Lauch und Knollensellerie, bis es herrlich zart ist. Dabei entsteht eine würzige Brühe, die köstlich mit Flädle, Grießklößchen, Brät- oder Leberknödeln und viel frischer Petersilie oder Schnittlauch schmeckt. Sie ist aber auch eine tolle Grundlage für die anderen hier vorgestellten Suppenrezepte. Bleibt etwas von der Brühe übrig, lässt sie sich gut einfrieren oder einwecken.

### Zutaten (Für 4 Personen)

500 g Suppenfleisch  
250 g Rinderknochen  
2 Möhren in Würfeln  
1 kleiner Knollensellerie in Würfeln  
1 Stange Lauch in Scheiben  
1 Bund Petersilie  
2 Lorbeerblätter  
4 Wacholderbeeren  
2 Gewürznelken  
5–6 Pfefferkörner, Salz  
2 Zweige Liebstöckel  
1 große Zwiebel, ungeschält und halbiert

**Zubereitung** Rindfleisch und Knochen unter fließendem Wasser abspülen. In einen großen Topf (ca. 5 l) geben und mit 3–4 l kaltem Wasser bedecken. Möhren und Sellerie schälen und würfeln, Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Gemüse, Kräuter und Gewürze (bis auf die Zwiebel) zum Fleisch geben und langsam aufkochen lassen. Das aufkochende Eiweiß mit einer Schaumkelle abschöpfen, Vorgang während des Kochens wiederholen. In einer kleinen Pfanne die ungeschälten Zwiebelhälften ohne Fett auf den Schnittstellen dunkelbraun rösten und zur Suppe geben. Dies ergibt später die schöne goldene Farbe der Brühe. Fleisch und Gemüse ca. 2 Stunden leise bei offenem Deckel köcheln lassen. Sobald das Fleisch weich ist, herausnehmen, vom Knochen lösen und die mageren Stücke in mundgerechte Würfel für die Einlage schneiden. Die Rinderkraftbrühe durch ein Tuch oder durch ein feines Sieb gießen, noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Einlage eignet sich zum Beispiel Wurzelgemüse in Streifen.



**Wurzelgemüse ist eine feine Grundlage für Eintöpfe und Cremesuppen.**

© nikolaydonetsk/stock.adobe.com

## Winterspargel-cremesuppe

Mit ihrem würzig-nussigen Geschmack sind Schwarzwurzeln eine feine Zutat für winterliche Cremesuppen. Nebenbei versorgen sie den Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen und sind reich an unverdaulichen Ballaststoffen wie Inulin, das zu einer gesunden Darmflora beiträgt (siehe S. 75).

### Zutaten (Für 2 Personen)

250 g Schwarzwurzeln  
1 kleine Zwiebel  
20 g Butter  
je 1 Prise Salz und Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe oder Rinderkraftbrühe (siehe links)  
200 ml Sahne  
1 TL Zitronensaft

**Zubereitung** Schwarzwurzeln waschen, schälen (Gummihandschuhe tragen!) und die Enden abschneiden. Dann in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in Butter glasig dünsten. Schwarzwurzeln hinzugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Gemüsebrühe hinzugeben. Suppe ca. 25 Minuten köcheln lassen. Sahne steif schlagen, die Suppe pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Die Sahne unterheben und servieren.

## Topinambur-Curry-Suppe

Curry und Koriander verleihen dieser Suppe eine exotische Note, die wunderbar mit dem nussig-süßlichen Aroma von Topinambur harmoniert. Die Knolle ist reich an präbiotischen Ballaststoffen wie Oligofructose und unterstützt so die Darmgesundheit.

### Zutaten (Für 2 Personen)

250 g Topinambur  
150 g Kartoffeln  
2 EL Ghee oder Öl zum Braten  
1 TL Currypulver  
300 ml Gemüsebrühe oder Rinderkraftbrühe (siehe oben)  
1 EL Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Prise gemahlener Koriander  
1 TL Zitronensaft  
1 Dose Kokosmilch

**Zubereitung** Topinambur und Kartoffeln schälen und würfeln. Ghee oder Öl in einer Pfanne erhitzen, Topinambur und Kartoffeln kurz darin anschwitzen. Curry hinzufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen und in maximal 15 Minuten weichkochen. Suppe pürieren und mit Rohrzucker, Salz, Cayennepfeffer,

Koriander und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die Kokosmilch unterrühren.

**TIPP:** Besonders lecker schmeckt es, wenn über die Suppe noch ein paar Topinamburchips gestreut werden. Dazu die Topinamburknollen schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. In reichlich Öl goldgelb ausbraten. Die Chips auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

## Haferwurzeleintopf

Der süßliche, nussige Geschmack der Haferwurzel ist wie gemacht für feine Suppenrezepte. Wie die Schwarzwurzel liefert sie einen hohen Anteil darmgesunder, unverdaulicher Ballaststoffe. Geschmacklich ist sie allerdings zurückhaltender als ihre dunkle Verwandte.

### Zutaten (Für 4 Personen)

400 g Kartoffeln  
2 große Zwiebeln  
6 Lorbeerblätter  
1 TL Kümmel  
2 Nelken  
4 EL Butter  
500 g Haferwurzeln  
2 große Möhren  
1 EL Rohrohrzucker  
300 ml Rotwein  
800 ml Gemüsebrühe oder Rinderkraftbrühe (siehe oben)  
2 EL Paprikapulver (rosenscharf)  
1 Prise Pfeffer, Salz  
einige Majoranblättchen

**Zubereitung** Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und zur Seite stellen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebelwürfel zusammen mit Lorbeerblättern, Nelken und Kümmel darin 10 Minuten bei kleiner Hitze andünsten. Inzwischen die Haferwurzeln und die Möhren abbürsten, in Stücke schneiden und in den Topf geben. Zucker darüber geben und leicht karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Brühe ablöschen, mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken. Zuletzt einige Majoranblättchen zufügen.