

# Wurzelgemüse

---



Wurzelgemüse ist in den letzten Jahrzehnten ziemlich in Vergessenheit geraten. Dabei ist es nicht nur nahrhaft, sondern steckt auch bis unter die Schale voller gesunder Langlebigkeitsstoffe.

Die Liste der Vitamine in Knollensellerie ist lang: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, E und C, dazu Vitamin K, Folsäure, Kalium und Kalzium. Dazu kommen jede Menge Ballaststoffe. Sellerie kann dazu beitragen, Cholesterin- und Blutzuckerwerte zu senken. Wie vermutet wird, halten seine Phthalide die Blutgefäße geschmeidig, während Quercetin Entzündungen hemmt. Und möglicherweise schränkt das Flavonoid Apigenin nicht nur das Wachstum hormonabhängigen Brustkrebs und bösartiger Tumoren ein, sondern schützt auch vor Demenz. Das lassen zumindest Untersuchungen der Universität von Missouri und der Universität Rio de Janeiro hoffen.

Möhren sind gut für die Augen, das wurde uns schon als Kindern eingetrichtert. Tatsächlich sind sie extrem reich an Betacarotinen, der pflanzlichen Vorstufe des »Augenvitamins« A. Weniger bekannt dürfte sein, dass das Pektin in ihnen Arteriosklerose entgegenwirken und dadurch das Infarktrisiko senken soll.

In Roten Beten stecken viele Mineralstoffe, B-Vitamine und Vitamin C. 250 Gramm decken außerdem bereits mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs an Folsäure, mit der gerade ältere Menschen oft unversorgt sind. Und Betanin, der kräftige purpurrote Farbstoff, stärkt vermutlich das Immunsystem.

Reichlich Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium und Magnesium stecken auch in Pastinaken. Sie sind zudem besonders leicht verdaulich, was u. a. an den ätherischen Öle liegt, wie Apiole, das auch noch antimikrobiell wirkt.

Das besondere an Topinambur und Schwarzwurzeln ist der Ballaststoff Inulin, der nicht nur lang satt macht, die Verdauung anregt und das Darmmikrobiom »füttert«, sondern auch bewirkt, dass andere Kohlenhydrate weniger schnell ins Blut gelangen, was Zuckerspitzen verhindert.



# Auberginen mit Favabohnen-Safran-Püree

## Für 2 Personen

Pro Portion: ca. 490 kcal, 15 g E, 31 g F, 30 g KH, 11 g BST

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 12 Std. zum Einweichen

- 1 Für das Bohnenpüree die Favabohnen ca. 12 Std. in kaltem Wasser einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Schalotte, Sellerie und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und das gewürfelte Gemüse darin ca. 5 Min. anschwitzen. Safran zugeben und kurz mit anschwitzen. Bohnen, Brühe und Lorbeer zufügen und alles ca. 15 Min. weich kochen. Mit dem Pürierstab fein pürieren (evtl. anschließend noch durch ein feines Sieb passieren). Das Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren und die Schnittflächen mehrmals kreuzförmig einschneiden.
- 4 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginen darin von beiden Seiten ca. 5 Min. braten, bis sie weich und goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Dashi, Mirin und Yaconsirup in einem kleinen Topf mischen und zum Kochen bringen. Anschließend die Misopaste mit einem Schneebesen unterrühren.
- 6 Das Bohnenpüree mit den Auberginen auf Tellern anrichten und die Misosauce über die Auberginenträufeln. Mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und gerösteten Pinienkernen bestreuen.

## Für das Bohnenpüree:

200 g getrocknete Favabohnen  
1 Schalotte  
100 g Knollensellerie  
50 g Möhren  
2 EL Olivenöl  
0,5 g Safran  
200 ml Gemüsebrühe  
(Rezept Seite 200)  
½ Lorbeerblatt  
Saft von ½ Zitrone  
Salz, Pfeffer

## Für die Auberginen:

2 kleine Auberginen  
3 EL Rapsöl  
2 EL Kombu-Dashi  
(Rezept Seite 203)  
1 EL Mirin  
2 EL Yaconsirup  
2 EL dunkle Misopaste

## Außerdem:

2 EL fein geschnittene Frühlingszwiebeln  
1 EL geröstete Pinienkerne

## ■ Tipp

„ Wenn Sie gerne fermentieren, können Sie statt der gebratenen Aubergine einmal diese Version probieren: 2 kleine Auberginen waschen, abtrocknen und in Stifte schneiden. Mit 2 EL Miso-paste mischen und in einem sauberen Einmachglas 24 Std. bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Die Auberginen sind danach im Kühlschrank 5 Tage haltbar. “

RECHTZEITIG  
VORBEREITEN





# Kombu-Dashi

20 g getrocknete Shiitakepilze  
10 g Kombualgen

Außerdem:

Einmachgläser

Für ca. 1 l

Pro Portion (250 ml): ca. 9 kcal, 1 g E, 0 g F, 1 g KH, 0 g BST

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

- 1 Die getrockneten Shiitakepilze und die Kombualgen in einen Topf geben, 1 l Wasser angießen und alles ca. 1 Std. bei 60° ziehen lassen.
- 2 Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes feines Sieb abgießen. Wenn der Dashi nicht gleich verwendet wird, nochmals aufkochen und heiß in saubere Einmachgläser füllen. Er hält sich mind. 3 Monate.
- 3 Die Dashi-Brühe kann man als Ersatz oder herzhafte Alternative für Gemüsebrühe verwenden.

## — Info

„ Für den unglaublichen Umami-geschmack dieser Brühe sind Pilze und Kombualgen verantwortlich – mehr braucht es nicht. V. a. Letztere sind zudem wahre Mineralstoffwunder, sie enthalten allerdings auch sehr viel Jod. Das ist in der richtigen Dosis – 15 bis 25 Mikrogramm am Tag – lebenswichtig. Jedoch ergab eine 2018 durchgeföhrte Untersuchung, dass der Großteil der Algenprodukte weit darüber liegen. Achten Sie daher auf entsprechende Hinweise auf der Verpackung (die tolerierbare Obergrenze liegt bei 20 mg/kg Trockengewicht). „

# IN ZUKUNFT JÜNGER

Die Ernährung ist eine der wichtigsten Stellschrauben für gesunde Langlebigkeit, denn in vielen Lebensmitteln stecken Wirkstoffe, die das Leben nachweislich verlängern. Sie halten den Alterungsprozess auf, indem sie den Körper mit Energie versorgen, die Entgiftung unterstützen und die Zellerneuerung fördern. Ganz vorne auf der Liste dieser »Wundermittel«: Gemüse, Gemüse, Gemüse!

Aus dem, was Forscher weltweit in den letzten 10, 15 Jahren Hochspannendes über die Funktionsweise unserer Zellen zutage gefördert haben, lässt sich durchaus ein »Speisezettel der gesunden Langlebigkeit« zusammentragen.

Warum sollten wir uns also nicht einfach genussvoll jung halten, fragte sich die Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin Nina Ruge und holte sich dafür einen ausgewiesenen Experten an Bord: Sternekoch Stephan Hentschel, seit 14 Jahren Küchenchef im vegetarischen Sternerestaurant »Cookies Cream« in Berlin und ein echter Star in der vegetarisch-veganen Szene. Er war sofort Feuer und Flamme für das faszinierende Thema und übersetzte die Fülle der wissenschaftlichen Erkenntnisse zur gesunden Langlebigkeit und Wundervielfalt der Gemüse begeistert in über 60 ebenso innovative wie kreative Gerichte, die jede Pillendose ausstechen und dabei absolut unkompliziert und alltagstauglich sind.

**Verjüngung ist möglich –  
mit genussvoller Gesundküche!**



PEFC-Zertifiziert  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschaf-  
teten Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-8361-3



9 783833 883613

[www.gu.de](http://www.gu.de)