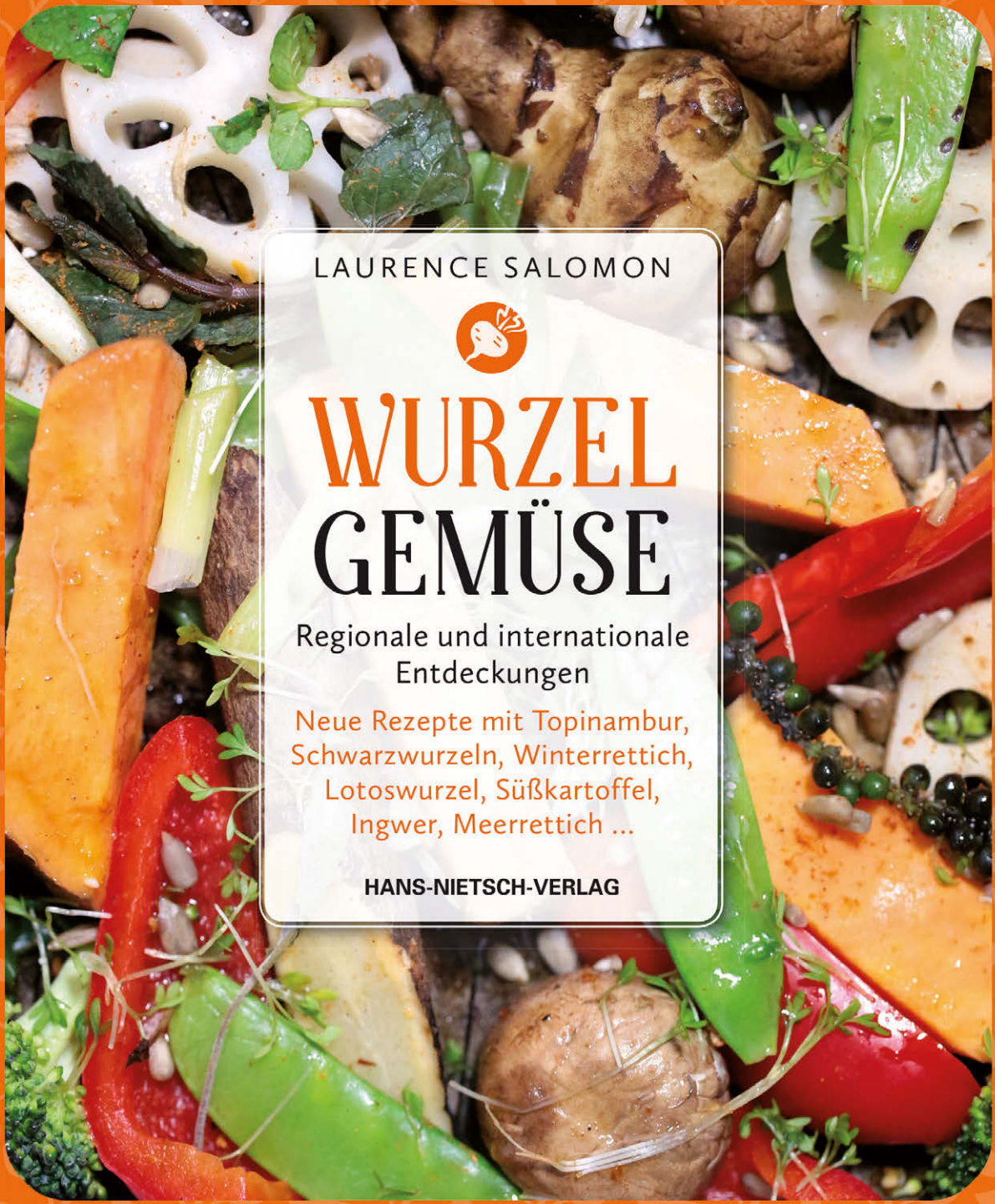

LAURENCE SALOMON
WURZEL
GEMÜSE
Regionale und internationale
Entdeckungen
Neue Rezepte mit Topinambur,
Schwarzwurzeln, Winterrettich,
Lotoswurzel, Süßkartoffel,
Ingwer, Meerrettich ...
HANS-NIETSCH-VERLAG





LAURENCE SALOMON

WURZEL GEMÜSE

Regionale und internationale Entdeckungen

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG

INHALT

Vorwort von Joël Thiébault 7

Einführung 8

Diamantschnitt **8** · Spiralschnitt **8**

Ein Rezept für alle – Suppe von Wurzelgemüsen **9** · Trocknen **10** · Einlegen **11**



Andenwurzeln 13

Wissenswertes **13**

Spießchen von Mashua **14**

Gebratene Okaknollen **16**

Winterrettiche 19

Wissenswertes **19**

Tofu-Rettich-Küchlein **22**

Ravioli mit schwarzem Rettich **24**

Rettich-Mangold-Spießchen **26**

Teigröllchen mit Rettich-Pickles **28**

Buchweizenburger mit Rettich **30**

Das Grundrezept: Salzzitronen, hausgemacht ***30***

Maki-Sushi mit rotem Rettich **32**





Topinambur, Sonnenwurzeln, Knollenziest, Schwarzwurzeln und Haferwurzeln 35

Wissenswertes **35**

Topinambur-Auflauf **38**
Knollenziest-Quinoa-Törtchen **40**
Haferwurzel mit Champignons **42**



Die Exoten 45

Wissenswertes **45**

Weißkohl-Yams-Frittata **48** · Yams-Velouté **48**
Taro-Galgant-Kroketten **50**
Eddoepfanne **52** · Süßkartoffelflan **52**
Gebratene Lotoswurzel **54**
Süßkartoffel-Einkorn-Tarte **56**



Würzige Wurzeln 59

Wissenswertes **59**

Sojacreme mit Galgantwurzel **61**
Wasabi-Paste **61** • Süßes Ingwer-Confit **61**
Meerrettichsenf **61** • Zwiebel-Confit mit Ingwer **61**
Pickles von jungem Ingwer **61**

Literaturempfehlungen **62** · Bezugsquellen **62** · Dank **63** · Die Autorin **63**



Vorwort

In *Wurzelgemüse – Regionale und internationale Entdeckungen* knüpft Laurence Salomon ein Band zwischen unseren ursprünglichen Wurzeln und der modernen Welt, in der wir leben. Sie nimmt uns mit auf eine Reise durch die Zeit. Wir werden all die Wurzelgemüse (neu oder wieder-) entdecken, die unsere Vorfahren beim Bestellen ihrer Äcker gesammelt und nachgezüchtet, selektioniert, domestiziert und abgewandelt haben. Doch sie mussten in erster Linie ihre Familie ernähren. Und das bedeutete für sie, dass sie der Unstetigkeit des Sammlerdaseins, das letztlich vom Zufall und der Witterung abhing, einen Riegel vorschieben mussten. Sie beobachteten, wie sich die Pflanzen in freier Natur entwickelten, um sie dann selbst anbauen zu können. Damit war der Grundstein für die heutige Landwirtschaft gelegt. Ohne sie wäre es dem Menschen wohl kaum möglich gewesen, zu überleben sowie sich weiterzuentwickeln und der launenhaften, mitunter sogar feindseligen Natur zu trotzen.

Bedauerlicherweise wurde dieses Erbe, die Frucht einer langen und sorgfältigen Selektion, in den sogenannten Entwicklungsländern zugunsten all jener Arten und Sorten preisgegeben, die mit unkompliziertem Anbau, hohen Erträgen sowie einheitlichem Aussehen, Biss und Geschmack locken. Ich würde sogar behaupten, dass der Geschmack bei diesen modernen Züchtungen die geringste Rolle gespielt hat. Daher verdient Laurence Salomon höchstes Lob, wenn sie hier versucht, Erzeuger wie Konsumenten vom Wert unserer „Wurzeln" zu überzeugen. Denn diese stammen von nahrhaften Pflanzen ab, welche über lange Zeiträume hinweg das Überleben der Menschheit gesichert haben. Sie zeigt GemüsegärtnerInnen, wie sehr sich die Menschen heutzutage wünschen, *Lebensmittel* zu sich zu nehmen, die dort wachsen, wo sie selbst leben.

Unserer konsumorientierten Beschränkung auf wenige Arten und Sorten setzt Laurence die Auffassung entgegen, dass es unsere Aufgabe ist, die Vielfalt und den Reichtum des Saatguts auf dieser Welt zu erhalten. Es ist die Voraussetzung für all die köstlichen Gerichte in diesem Buch, die uns nicht nur nähren, sondern uns durch ihre visuelle, duftende und geschmackliche Einzigartigkeit über zahllose Probleme des Alltags hinweghelfen, weil sie uns kleine zauberhafte Glücksmomente bescheren. Ganz ohne künstliche Zusatzstoffe, die im Zeitalter des *Functional Food* zur Selbstverständlichkeit geworden sind, schafft Laurence es, mit natürlichen und wohlschmeckenden Produkten Gesundheit und Gaumen gleichermaßen anzusprechen. In *Wurzelgemüse – Regionale und internationale Entdeckungen* wird der Leser zahlreiche Gemüsesorten kennenlernen, die nach und nach wieder ins Bewusstsein der Menschen