

Gesundes Wurzelgemüse – Nähr- und Heilwert

Karotte, Pastinake, Zeller und Rote Bete

Wurzelgemüse ist nicht einfach „nur“ Lebensmittel. Auch die Zeiten, in denen Wurzelgemüse als „Arme-Leute-Essen“ galt, sind längst vorbei. Kein modernes Kochbuch lässt dieses Kapitel aus, um schmackhafte Suppen, Salate oder Gemüsegerichte zu präsentieren! Der Heilwert dieser Gemüse ist in vielen Fällen selbst schulmedizinisch anerkannt.

Karotte (*Daucus carota*)

Karotten haben einen sehr hohen Beta-Carotin-Gehalt. Beta-Carotin wird im menschlichen Körper zu Provitamin A umgewandelt. Außerdem spielen die Vitamine B₁, B₂ und C, Flavonoide und ätherische Öle eine Rolle.

Erste Belege, dass Karotten genutzt wurden, reichen bis in die Jungsteinzeit. Römer und Griechen hatten sie in ihren Gärten, allerdings offensichtlich zunächst nur als Heilpflanze. Als Speisepflanze sind Karotten seit dem 10. Jahrhundert bekannt. Zur Heilanwendung gelangt in der Volksmedizin ein Tee, der aus getrockneten Karotten-Wurzeln, aus dem Kraut und oder den Früchten zubereitet wird.

Karotten als Gemüse werden in der Schulmedizin vor allem bei Vitamin A-Mangel und bei Ernährungsstörungen von Säuglingen eingesetzt. Die arzneiliche Wirkung ist bei rohen Karotten besser als bei gekochten.

Pastinak (*Pastinaca sativa*)

Der Garten-Pastinak hat durch stärkehaltige Wurzeln und dem Anteil an fetten Ölen einen hohen Nährwert. Dabei ist er kalorienarm und besonders kaliumreich. In der Diätküche spielt er für die Ernährung von Kleinkindern und auch für Diabetiker eine hervorragende Rolle. Der Pastinak war ursprünglich als Wildgemüse viel verbreiteter; seit der Einführung der Kartoffel als nährnde Beilage hat sie in unserer Ernährung erheblich an Bedeutung eingebüßt. Schulmedizinisch wird dem Pastinak keine Bedeutung zugeschrieben, doch in der Volksmedizin ist sie

schon lange als harntreibendes und schmerzstillendes Mittel bekannt. Verwendung finden die Früchte, die als Tee zubereitet werden.

Zeller – Sellerie (*Apium graveolens*)

Sellerie wird vor allem in der Volksmedizin ein hoher Stellenwert eingeräumt. Sowohl der frische Saft aus den Wurzeln und dem Kraut als auch das aus den Früchten gewonnene Öl wirken wassertreibend. Knollensellerie enthält viel Calcium, außerdem Kalium, Folsäure und Vitamin E. Als Droge ist Sellerie unter den Bezeichnungen *Frucuts Apii*, *Herba Apii* und *Radix apii* in pharmazeutischen Verzeichnissen enthalten.

Rote Bete (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*)

Rote Bete ist viel besser als ihr Ruf! Raffinierte Rohkostsalate, Suppen und gekochte Rote-Bete-Variationen sorgen für eine erhebliche Image-Aufbesserung!

Rote Bete ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Neben Zucker und Eiweiß enthält sie auch Vitamine der B-Gruppe, Folsäure und Vitamin C. Die Rote Rübe wirkt allgemein stärkend und appetitanregend. Sie fördert die Gallensekretion, stärkt das Immunsystem und beugt so Erkältungen und Grippe vor. Durch den hohen Eisengehalt wird die Blutbildung unterstützt.

B. Knickmann 2012

LITERATUR: GESELLSCHAFT DEUTSCHER STAUDENFREUNDE (Hrsg.) (2006): *Apiaceae Doldengewächse*. Schweizer Staudengärten, Nr. 35. – APOTHEKER M. PAHLOW (1993): *Das große Buch der Heilpflanzen*.

Information erstellt im Rahmen der GSPC-Umsetzung in Österreich.