# Altes Gemüse neu entdeckt

Früher verpönt, in Vergessenheit geraten oder von "moderneren" Sorten verdrängt heute kommen sie wieder zu neuen kulinarischen Ehren: heimische und regionale Gemüsesorten wie Topinambur und Pastinaken.

### Pastinake

Die fleischige Wurzel zählte bis Mitte des 18. Jahrhunderts zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln in Deutschland, bis sie von der Kartoffel und Möhre verdrängt wurde. Die Pastinake ist reich an Mineralstoffen, Vitaminen, Folsäure und Stärke. Bei Pastinaken gilt: je kleiner, desto zarter und besser im Geschmack.

ZUBEREITUNGSTIPP: Die Pastinake eignet sich als Würzund Suppengemüse. Vor der Zubereitung die Wurzeln dünn schälen und waschen. Sie schmecken in der Pfanne gebraten oder auch aus dem Ofen, lassen sich gut pürieren. Das feine Püree von Pastinaken ist eine köstliche Beilage zu Fleisch und Fisch.

#### Portulak

Hierzulande war er schon im Mittelalter bekannt, seine Herkunft liegt allerdings in Vorderasien. Geerntet werden nur die jungen Blätter, bevor die einjährige Pflanze zu blühen beginnt. Der Geschmack der grünen oder goldgelben Blätter ist mild-säuerlich und erfrischend. ZUBEREITUNGSTIPP: Portulak am besten erntefrisch kaufen und rasch verzehren. Er passt zu Salaten, prima zu Gurke und Tomate. Zum Extra-Vitaminspender wird Portulak in Quark - einfach unterrühren. Französische Genießer essen Portulak gern warm. Man erhitzt ihn kurz in einer Kasserolle mit wenig Wasser und richtet ihn mit etwas Salz, Creme fraiche zu Fleisch, Fisch oder Ei an.

# Mangold

Das spinatähnliche Blattgemüse ist mit der Roten Bete verwandt. Mangold ist vom Geschmack her etwas würziger als Spinat. Die beiden Sorten Rippen- oder Stielmangold und Blattmangold sind reich an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen. Achten Sie beim Einkauf auf knackige Stiele und feste, glänzende Blätter.

ZUBEREITUNGSTIPP: Mangoldblätter lassen sich ähnlich wie Spinat zubereiten, gedünstet z.B. in Butter. Mangold passt gut zu gebratenem Fleisch, Schnitzel oder Fisch.

## Topinambur

Topinambur stammt aus Süd- und Nordamerika und war ein wichtiges Nahrungsmittel der Ureinwohner. Die Indianerkartoffel wurde im 17. Jahrhundert in Europa eingeführt, später jedoch von der Kartoffel verdrängt. Mit ihrem nussig-süßlichen Geschmack erinnern sie an Artischocken oder Schwarzwurzeln. Die Erdfrucht ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen und enthält besonders viel Inulin (ein besonderer Ballaststoff). Die Knollen am besten frisch verzehren, weil sie rasch schrumpeln und ihr Aroma verlieren.

ZUBEREITUNGSTIPP: Fein geraspelt eignen sie sich als Rohkost, Sie können sie aber auch backen, dünsten, pürieren oder marinieren. Gekocht .entwickeln sie ein nussartiges, süßliches Aroma – passen perfekt zu Fleisch und Fisch.