



von der Gemüsefee für Sie gelesen:

Gemüse als



Die **Schwarzwurzel**
beruhigt und
heilt Wunden!

Heilen mit Schwarzwurzel

- hervorragend als Schonkost bei Magen- und Darmbeschwerden, sowie bei Zuckerkranken durch die Glykoside Inulin und Asparagin, den Mineralien Kalzium, Eisen, Natrium und Vitamin C.
- entgiftet die Niere, da auch ohne Kochsalzzusatz die Wurzeln recht schmackhaft sind und harntreibend wirken.
- fördert die Entgiftung der Leber.
- regt die Bildung roter Blutkörperchen an.
- bekämpft Osteoporose und wirkt der Entkalkung der Knochen im zunehmenden Alter entgegen.
- als Wund- und Heilsalbe findet die Schwarzwurzel durch ihren Allantoingehalt Verwendung. Allantoin fördert die Absonderung

Zubereitung und Tipps

Die Erde unter fließendem Wasser sorgfältig abbürsten. Am besten mit Handschuhen versehen die Schwarzwurzeln wie Spargel roh schälen und in kaltes Essigwasser einlegen. Werden die Wurzeln ungeschält gekocht, ziehen sie dann die Rinde vorsichtig ab. Gekochte Schwarzwurzeln schmecken ausgezeichnet in Salaten, in Teig gebacken oder frittiert oder mit Petersilie in heißer Butter geschwenkt. Die klassische Art Schwarzwurzeln zu servieren ist jedoch mit Béchamelsauce oder Sauce Hollandaise und Schinken.