

apéro

Für die Köche der Genießerhotels war es fast ein Heimspiel, denn die Schwarzwurzel ist ein gerngesehener Gast in ihren Küchen: Bernd Moosmann, Martin Köhl, Alexander und Armin Gründler (v.l.)



Drei Köche der Genießerhotels arbeiten mit der Schwarzwurzel

# Schwarz wie Ebenholz, weiß wie Schnee

Es war einmal ... nein, nicht Schneewittchen ... sondern die Schwarzwurzel. Auch sie könnte Teil einer vergangenen Geschichte sein, denn die dunkle, fast schwarze, längliche Wurzel ist so etwas wie das Stiefkind unter den Wintergemüsen. Fast geriet sie in Vergessenheit. »Früher war sie in den Küchen sehr präsent«, erinnert sich auch Küchenchef Armin Gründler an eine Zeit, »die wohl so 20, 30 Jahre zurückliegt.« Warum das so ist bzw. war, lässt sich nur mutmaßen. Aber sehr wahrscheinlich liegt es daran, dass man an das zarte, cremeweiße Innere der Garten-Schwarzwurzel nicht so leicht herankommt.

Am besten gelingt es, wenn man die korkartige Rinde der Wurzel unter fließendem Wasser von den Erdresten befreit und sie dann vorsichtig schält. »Dazu zieht man besser Handschuhe an«, rät der Südtiroler Küchenmeister Martin Köhl. Denn der gelblich-weiße, kautschukhaltige Milchsaft, der beim Schälen austritt, färbt Haut, Arbeitsfläche und Kleidung braun. Doch wer diesen Arbeitsschritt vollbracht hat (sollte die geschälte Wurzel in Milch

oder Zitronenwasser einlegen), entdeckt schnell, warum die Schwarzwurzel auch Winterspargel genannt wird und damit in die Gattung der »königlichen« Gemüse erhoben wird. Süßlich, leicht nussig und milder im Geschmack als der fröhsommerliche Namensvetter ist sie. Und mit diesen facettenreichen Attributen erklärt sich auch ihre salonfähige Rückkehr auf die Teller der Genießer.

Wie schon ihr lateinischer Name *Scorzonera hispanica* vermuten lässt, stammt die »Echte« oder auch »Spanische« Schwarzwurzel ursprünglich von der iberischen Halbinsel, Spanien. Im 17. Jahrhundert eroberte sie von dort aus Mitteleuropa sowie Indien und Chile und verdrängte, dank ihrer besseren Qualität, die bis dahin häufig kultivierte Haferwurzel. Heute sind mindestens 30 Sorten der Schwarzwurzel bekannt; der berühmteste Vertreter ist *Hoffmanns schwarzer Phal*. Verwandt mit Löwenzahn, wurde die winterharte Schwarzwurzel lange Zeit als Arznei genutzt. Gegen Schlangenbisse, Herzleiden und die Pest sollten ihre heilenden Kräfte wirken.

KRAUT & RÜBEN



Sie ist wahrlich ein Stiefkind unter den Wintergemüsen – und doch hat sie viel zu bieten. Geschmacklich ist die Schwarzwurzel ein wahres Chamäleon, das sich vielseitig in der Küche einsetzen lässt, wie unsere Köche nur allzu gern unter Beweis stellen. »Wer sich einmal an sie herangewagt hat, wird begeistert sein«, ist sich Martin Köhl sicher. Wagen Sie das Experiment!





## Gesundheit

Die Schwarzwurzel ist nicht nur ein besonders feines Gemüse, sondern auch ein sehr gesundes. Neben den Vitaminen A, B1, B2, B3, C und E ist sie reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Der Wirkstoff Allantoin, der in vielen Salben verwendet wird, desinfiziert, beschleunigt die Zellerneuerung und fördert die Wundheilung. Das Inulin, das im dicklichen Milchsaft enthalten ist, macht die leichtverdauliche Schwarzwurzel diabetikergerecht. Zudem enthält diese Milch weitere Stoffe, die entspannen und die Wurzel zu einem wahren Antistress-Gemüse machen.

## Saison und Lagerung

Zwischen Oktober und Anfang Mai hat die Schwarzwurzel Saison. »Beim Kauf sollte man nicht zu dünne Stangen wählen«, rät unser Experte für Gemüse und Obst, Philipp Müller, »denn beim Putzen hat man großen Verlust.« Glatt, walzenförmig, 30 bis 50 cm lang und 3 bis 4 cm dick sollte sie im Idealfall sein. Ungewaschen halten die schwarzen Stangen bis zu drei Wochen. »Am besten lassen sie sich abgedeckt in einem kühlen, trockenen Raum lagern«, so der Mitinhaber der Fruitique auf dem Münchner Großmarkt. Bereits gewaschene Wurzeln halten in Zeitungspapier gewickelt so bis zu drei Tage.



Von außen schwarz wie die Nacht, verbirgt die Schwarzwurzel gern ihr zartes, weißes Inneres, das wahrlich verkannt wird. Denn die markante Wurzel zählt zu den gesündesten Gemüsen, die es gibt.

Während es draußen bitterkalt war, schrieben die Köche der Genießerhotels im Münchner **apéro**-Studio zwar ein winterliches Märchen – aber das mit frühlinghaft-leichtem Ausgang. Das Ergebnis: Drei individuelle Gerichte, in denen die Schwarzwurzel „wachgeküsst“ wird.

Dass dieser verkannte Küchenschatz viel zu bieten hat, wollten auch drei Köche der Genießerhotels aus Österreich und Südtirol unter Beweis stellen und trotzten dem beträchtlichen Winter-Wetter-Chaos an einem Montag im Dezember, um im Münchner **apéro**-Studio ein kulinarisches Wintermärchen zu zaubern. Denn bei Armin und Alexander Gründler, Bernd Moosmann und Martin Köhl ist die Schwarzwurzel längst ein gern gesehener Küchengast in den kalten Monaten. Kein Wunder also, dass es für sie ein Leichtes war, Großartiges aus dem feinen Gemüse zu zaubern.

»Alle Jahre wieder ist sie Teil in unserer Küche«, freut sich Armin Gründler und meint damit den köstlichen Hauptdarsteller dieses Gipfeltreffens. Gemeinsam mit seinem Sohn Alexander teilt er eine Liebe: das Kochen. Daher prangt über dem Familienbetrieb Alpin am tirolerischen Achensee das verführerische Wort *Kulinarikhotel*. Ein Motto, das sich durch das gesamte Haus zieht. Neben dem Wirtshaus und dem *Gourmet-Stüberl* laden sogar die Zimmer mit kulinarischen Namen zum Genuss ein. So ist es auch kaum verwunderlich dass der 32-jährige Alexander direkt nach seiner Ausbildung in der *Alpenrose* in Maurach zu seinem Vater an den Herd wechselte. Für beide war die Herausforderung des Tages: »das Bodenständige der Schwarzwurzel aus dem Alltäglichen zu entführen.« In Verbindung mit Taube, Gänsestopfleber und Maronen bleibt nur ein Urteil: Perfekt umgesetzt.

Ähnlich »alltagslos« ist die Küche des Globe-trotters Bernd Moosmann, der sich nach beruflichen Stationen in Österreich, der Schweiz und Italien auch gern mal den Rucksack auf den Rücken schnallt, um die Welt zu erkunden. Seine kulinarischen Entdeckungen in Asien, Südamerika, Spanien und Australien fließen heute in sein Wirken im *Genießer- und Kuschelhotel Gams* im österreichischen Bezau ein. So lautet sein Credo: »Regionale Produkte, tagesfrisch und mit dem Blick in die Welt zu interpretieren.« Fruchtig, scharf und süßsauer kombiniert er die Schwarzwurzel mit Jakobsmuschel, Kürbis, Schweinebauch und Chorizo. »Dabei werden alle Geschmacksknospen angesprochen«, verspricht er uns mit einem Augenzwinkern. Zuhören ist gut, probieren ist besser, war auch hier unsere Devise: Und ja, sein Versprechen hat er mit dieser Kreation mehr als gehalten.

Martin Köhl vom südtirolerischen Genießerhotel *Sonnenalp* vollendet das Köche-Quartett. Der leidenschaftliche Familienvater und Wanderer besinnt sich gern auf die Region. »Ich versuche in jedem Gericht, unsere Wurzeln geschmacklich einfließen zu lassen«, erzählt der 44-Jährige. Denn nur damit könne man dem Gast ein unverwechselbares Genußerlebnis, dass er nicht auf der ganzen Welt wiederfinden kann, bescheren. So vereint er die Süße des Winterspargels mit dem Würzigen des Südtiroler Specks, der Säure von Apfelessiggelee und Egentaler Bachforelle. »Eine Neukreation, die mir so gut gefällt, dass ich sie nun auch in unserem Gourmet-Restaurant serviere.« Da werden wir uns dann wohl mit einer Gegenreise revanchieren – und damit ein neues Kapitel im Schwarzwurzel-Märchen aufschlagen ...

Anja Hanke



### Genießerhotel Sonnalp

I – 39050 Obereggen/  
Dolomiten  
Tel.: +39-(0)471-61 58 42  
www.sonnalp.com

**Öffnungszeiten:**  
Di. bis Sa. ab 19 Uhr

### Genießer- und Kuschelhotel Gams

A – 6870 Bezau  
Platz 44  
Tel.: +43-(0)5514-22 20  
www.hotel-gams.at

**Öffnungszeiten:**  
Täglich 18.30 bis 22.30 Uhr

### Kulinarikhotel Alpin

A – 6215 Achenkirch Nr. 35  
Tel.: +43-(0)5246-68 00  
www.kulinarikhotel-alpin.at

**Öffnungszeiten:**  
Do. bis Mo. 11.30 bis 14 Uhr  
und 17.30 bis 21 Uhr