



Schwarzwurzel

In Spanien ist die Schwarzwurzel schon lange als wildwachsende Heilpflanze bekannt. Sie kam damals zum Beispiel bei einem Schlangenbiss zum Einsatz. Erst seit dem 17. Jahrhundert wird die Pflanze als Gemüse angebaut. Diese Pflanze täuscht einen, denn von außen ist sie sehr unscheinbar, aber mit ihren inneren Werten kann sie überzeugen. Im Folgenden gehen wir genauer auf die inneren Werte und die Herkunft der Pflanze ein.

Herkunft

Früher war die Schwarzwurzel eine wildwachsende Pflanze in Spanien. Seitdem sie als Gemüse verzehrt wird, wird sie häufig in Belgien, Frankreich und den Niederlanden angebaut. Sie ist ein typisches Wintergemüse, das vor allem von Oktober bis April geerntet und gegessen werden sollte. Sie ist eine 60-120 cm hohe Staude und wird meistens als einjährige Pflanze angebaut. Typisches Merkmal für ihr Aussehen ist, dass die Pflanze Rosetten aus schmalen, lanzettförmigen Blättern bildet. Im Sommer sprießen leuchtend gelbe Blüten aus ihr heraus. Die Pfahlwurzeln werden 30-50 cm lang und sind außen schwarz. Daher stammt auch der Name des Gemüses. Im Inneren wird man mit einem weißen milchigen Fleisch überrascht.

Inhaltsstoffe & Nutzen

Die Schwarzwurzel ist ein Gemüse, das sehr viele Nährstoffe enthält. Besonders reich ist das Gemüse an Calcium, Kalium, Eisen und Phosphor. Allerdings ist die Schwarzwurzel auch reich an Inulin. Inulin ist ein löslicher Ballaststoff, der besonders gut für den Fettstoffwechsel und die Darmflora ist. Durch den hohen Anteil an Inulin, ist die Schwarzwurzel besonders gut für Diabetiker geeignet. Zusätzlich ist die Schwarzwurzel auch reich an Vitamin A, B1, B3, C und E. Durch diese Vielfalt an Vitaminen, unterstützt die Schwarzwurzel im Winter das Immunsystem. Die B-Vitamine sind auch gut für das Nervensystem und reduzieren Stress. Dadurch wird bei einem abendlichen Genuss der Schwarzwurzel für Entspannung und einen guten Schlaf gesorgt. Besonders interessant ist auch der Wirkstoff Allantoin, der in der Schwarzwurzel enthalten ist. Er wird oft in heilenden Hautsalben verwendet und wirkt desinfizierend und zellerneuernd.





Zudem hat die Schwarzwurzel einen sehr niedrigen Fett- & Kaloriengehalt. Durch die Kombination geringer Fett- & Kaloriengehalt und dem hohen Ballaststoffanteil, der schnell sättigend wirkt, ist die Schwarzwurzel ein gutes Gemüse, um die Pfunde purzeln zu lassen. Sie hat einen hohen Kaliumgehalt und enthält Asparagin, dadurch wirkt sie auf natürliche Weise entwässernd. Zusätzlich verhindert das Asparagin auch die Ödembildung.

Nährwerte von Schwarzwurzeln pro 100 g

Kalorien	17 kcal
Eiweiß	1,3 g
Fett	0,4 g
Kohlenhydrate	2,0 g
Ballaststoffe	17,0 g



Altern mit der Schwarzwurzel

Gerade für Menschen, die im Alter noch geistig und körperlich fit bleiben wollen, ist die Schwarzwurzel ein top Gemüse. Französische Ärzte stellten fest, nachdem sie das Essverhalten in einem Altenheim beobachteten, dass die Bewohner, die häufig die Schwarzwurzeln gegessen haben, körperlich und geistig fitter waren, als die Bewohner, die das Gemüse komplett ablehnten. Dies hängt mit den vielen Mineralien und Vitaminen zusammen. Die Vitamine können die Alterung nicht aufhalten, allerdings den Verlauf verlangsamen. Dies kann unter anderem mit dem hohen Kaliumgehalt in der Schwarzwurzel zusammenhängen. Denn 100 g des Gemüses decken schon ein Fünftel des Tagesbedarfs ab. Das Kalium benötigt der Körper, um Informationen zu den entsprechenden Zellen weiterzuleiten. Nur durch diese Funktion können die Organe, Muskeln und das Nervensystem optimal arbeiten. Allerdings sollte der hohe Eisenanteil auch nicht außer Acht gelassen werden. Durch Eisen wird die Bildung von roten Blutkörperchen angeregt. Dadurch kann vermehrt Sauerstoff in die Zellen transportiert werden. Dies macht leistungsstark, fördert die Konzentration und hält auch noch Haut und Haare gesund.



Die Schwarzwurzel ist ein Gemüse, das sehr viele Nährstoffe enthält.
Foto: H. Zell - wikipedia.com

Quellen

- <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/schwarzwurzel>
- <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuese/schwarzwurzel>
- <https://www.gemuese-box.de/schwarzwurzeln-info/>
- Bernd Urbach, Spargel des Winter, die Schwarzwurzel
- <https://www.poetschke.de/beratung/schwarzwurzel-ratgeber/>
- <https://www.docjones.de/ratgeber/gesund-wintergemuese/gesund-wintergemuese-schwarzwurzel>
- M. Bastigkeit et.al, Schwarzwurzel, Gesundes Wintergemüse neu entdeckt 03.02.2019
- <https://www.mylife.de/magazin/therapie/heilpflanzen/schwarzwurzeln/schwarzwurzel-staerkt-die-leber-18646>
- Miriam Steinbach, Berta Leinweber, Schwarzwurzel stärkt die Leber, Burda Senator Verlag GmbH
- Jernerén F, Elshorbagy AK, Oulhaj A, Smith SM, Refsum H, Smith AD: Brain atrophy in cognitively impaired elderly: the importance of long-chain ω -3 fatty acids and B vitamin status in a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2015 Jul;102(1):215-21. doi: 10.3945/ajcn.114.103283. Epub 2015 Apr 15.
- Was schützt vor der Demenzerkrankung | Dr. Schmiedel (dr-schmiedel.de)



Wissenschaftliche Gesundheitsideen stehen bei uns im Fokus

**Die Marke für
Gesundheit -
made in Germany!**

plantafood
medical gmbh
am sportplatz 3
D - 56291 leiningen
t: + 49 (0) 6746 9411 - 0
f: + 49 (0) 6746 9411 - 30
contact@plantafood.de
www.plantafood.de



Mitglied
des NEM-
Verbandes