

## Ernte

Wurzelgemüse wird mit Möhrenerntemaschinen gerodet oder von Hand gezogen, zum überwiegenden Teil gewaschen und mit Laub im Bund (z. B. Mairüben, Wurzelpetersilie) oder ohne Laub als lose Ware und in Verkaufspackungen angeboten.

## Lagerung

Bei Temperaturen von 0 bis 0,5 °C und mehr als 95 % relativer Luftfeuchtigkeit kann Wurzelgemüse je nach Art bis zu sechs Monate gelagert werden. Im Haushalt gehört Wurzelgemüse daher in den kältesten Bereich des Kühlschranks – ohne Laub und vor Verdunstung geschützt. Die Wurzeln dürfen keinen Kontakt mit Kondenswasser haben, da sie sonst schimmeln oder faulen. Kühl und in feuchten Sand eingeschlagen, kann Wurzelgemüse ebenfalls gut aufbewahrt werden. Frostharte Arten wie Pastinake, Hafer- und Schwarzwurzel können auch auf dem Feld überwintern.

## Qualität

### Frisch

Wurzelgemüse muss fest und knackig frisch sein, das Laub bei Bundware frischgrün.

### Sauber

Wurzelgemüse sollte sauber, muss aber nicht gewaschen sein. Anhaftende Erdklumpen sind nicht zulässig.

### Keine Beschädigungen

Wurzelgemüse muss ganz sein. Bei Pastinaken und Wurzelpetersilie ist eine fehlende Wurzelspitze produkttypisch. Leichte Beschädigungen und Risse, die beim normalen Schälen entfernt werden können, sind zulässig; Bruchstücke nur im Rahmen der Toleranzen.

### Keine Fraßschäden

Wurzelgemüse darf keine Fraßschäden von Schädlingen (z. B. Maden der Möhren- oder Kohlflye) aufweisen.

### Kein bitterer Geschmack

Pastinaken können durch Ethen (Ethylen), welches z. B. durch reifes Obst abgegeben wird, bitter werden.

### Keine Fäulnis

Fäulnisstellen – bei manchen Sorten vor allem an den Spitzen – machen die Wurzeln ungenießbar.



Schwarzwurzeln

## Wurzelgemüse – in Kürze

- » Knackige, würzige Vielfalt im Winter.
- » Hauptlieferländer: Deutschland, Niederlande, Belgien, Frankreich, Türkei.
- » Wichtige Inhaltsstoffe: Ballaststoffe, Mineralstoffe, Kohlenhydrate (Inulin bei Schwarzwurzeln), Vitamine, ätherische Öle.
- » Einkaufstipps: Nur frische, knackige Wurzeln und Bundware mit frischem Laub kaufen.
- » Verwendung: Rohkost, Salate, Gemüsebeilage, Suppen, Eintöpfe, Püree.
- » Lagerung: Möglichst bei 0–1 °C, vor Verdunstung geschützt. Das Laub entfernen.

### Impressum

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228 6845-0  
www.ble.de  
www.landwirtschaft.de

### Redaktion

Hans-Georg Levin, Referat 413, BLE

### Gestaltung

Referat 411, BLE

### Kontakt

Telefon: 0228 6845-3336  
E-Mail: qualitaetskontrolle@ble.de  
www.ble.de/qualitaetskontrolle

Stand: November 2021



Bundesanstalt für  
Landwirtschaft und Ernährung

## Wurzelgemüse

Produktinformation





Speiserüben (Teltower Rübchen)

## Speiserübe

Die Speiserübe (*Brassica rapa* Rapa-Gruppe) ist eine alte Kulturpflanze mit Ursprung in Südeuropa, die in großer Vielfalt hinsichtlich Form, Farbe und Größe der Rüben angeboten wird. Hauptlieferländer sind Deutschland, Frankreich, die Niederlande und die Türkei.

**Mairüben oder Navets** bilden kleine, kugel- oder walzenförmige, weiß- oder gelbfleischige Rüben, deren Rinde entweder weiß, gelb oder weiß mit violetter Schulter gefärbt sein kann. Weißknollige Sorten haben oft einen feinen, mildsüßen Geschmack. Werden sie in und um Gatow bei Berlin angebaut, werden sie als „Gatower Kugeln“ vermarktet.

**Herbst- oder Stoppelrüben** sind etwas größer als Mairüben, rund oder halblang, grün- oder rotköpfig, weiß- oder gelbfleischig.

**Märkische Rübchen** sind kleine, dünne, kegelförmige, weißfleischige Rübchen mit grauweißer Rinde, ausgeprägtem Wurzelbart und würzig-süßlichem Geschmack. Sie gedeihen im sandigen Boden der Mark Brandenburg. Der Name „Teltower Rübchen“, unter dem sie auch bekannt sind, ist markenrechtlich geschützt.

**Rübstiel oder Stielmus** wird von den Blattstielen und Blättern der weißen Mairübe gewonnen.

**Inhaltsstoffe:** Speiserüben enthalten Kohlenhydrate (vor allem Zucker), Ballast- und Mineralstoffe, Glucosinolate (Senfölglykoside) und ätherische Öle. Sie schmecken mild-rettichartig und je jünger desto besser. Speiserüben werden roh oder gekocht in Salaten, Suppen oder als Gemüsebeilage gegessen.

## Wurzelpetersilie

Die Wurzelpetersilie (*Petroselinum crispum* var. *tuberosum*) stammt aus dem Mittelmeerraum und hat im Gegensatz zur Blattpetersilie eine essbare Wurzel. Diese ist bis 20 cm lang, 3–5 cm dick, kegelförmig, weißfleischig und heller als die der Pastinake. Sie wird überwiegend aus deutscher Erzeugung angeboten.

**Inhaltsstoffe:** Wurzelpetersilie ist reich an Ballast- und Mineralstoffen, B-Vitaminen, Vitamin C, ätherischen Ölen (u. a. Apiol) und sehr würzig im Geschmack. Sie wird geschält, gewürfelt und in Suppen verwendet oder in Butter als Gemüse gedünstet.



Speiserüben (Navets)



Wurzelpetersilie, Pastinake

## Pastinake

Die Wildform der Pastinake (*Pastinaca sativa* ssp. *sativa*) ist in ganz Europa und Asien verbreitet. Das frostharte Wurzelgemüse war früher in der Küche so wichtig wie heute Möhren und Kartoffeln. Die 15–40 cm langen Rüben sind beigefarben bis gelblich, weißfleischig und am Kopf ringförmig eingezogen. Angebot aus Deutschland, Belgien und den Niederlanden.

**Inhaltsstoffe:** Pastinaken sind reich an Kohlenhydraten, Ballast- und Mineralstoffen, ätherischen Ölen, den Vitaminen B<sub>2</sub>, C und Folsäure. Sie schmecken intensiv würzig-süßlich. Gekocht haben sie eine cremige Konsistenz, sind sehr bekömmlich und auch als Babykost geeignet.

## Schwarzwurzel

Die Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*) stammt aus Südeuropa und wird vor allem in Belgien und den Niederlanden, weniger in Deutschland angebaut. Die bis 35 cm langen, 2–3 cm breiten, weißfleischigen Wurzeln haben eine dunkelbraune Rinde. Für eine gute Haltbarkeit dürfen sie nach der Ernte nicht gewaschen werden; sie sind daher immer etwas sandig.

**Inhaltsstoffe:** Schwarzwurzeln enthalten mehr Vitamin E als jedes andere Gemüse, außerdem Ballast- und Mineralstoffe sowie die Kohlenhydrate Inulin und Mannit. Die Rinde führt einen klebrigen Milchsafte, der bei kleinsten Verletzungen sofort austritt. Beim Schälen hinterlässt er Flecken auf Händen und Textilien (Handschuhe tragen). Geschälte Schwarzwurzeln müssen sofort in Zitronen- oder Essig-Mehlwasser gelegt werden, damit sie nicht dunkel anlaufen. Die Wurzeln können aber auch mit der Schale gekocht und danach problemlos geschält und weiterverarbeitet werden. Verwendung wie Spargel, auch gebraten oder frittiert, in Suppen und Eintöpfen. Die Wurzeln haben einen feinen, leicht nussigen, würzigen Geschmack.

## Kerbelrübe

Die Kerbelrübe (*Chaerophyllum bulbosum*) wächst wild in Mittel- und Osteuropa, auf dem Balkan und in Russland bis Westsibirien. Kulturformen bilden eine kugelige bis kegelförmige Hypokotylknolle, die durch Verdickung des unteren Stängelabschnitts entsteht. Sie ist 1,5–10 cm lang, 3–6 cm breit und hat cremefarbenes Fleisch mit hellbrauner Haut. Angebot im Januar/Februar aus Frankreich.

**Inhaltsstoffe:** Kerbelrüben sind reich an Kohlenhydraten (Stärke, Zucker) und Eiweiß. Während der Lagerung werden sie noch süßer durch Umwandlung eines Teils der Stärke in Zucker. Roh sind sie knackig und etwas nussig im Geschmack, gekocht werden sie mehlig und schmecken aromatisch-süß, ähnlich Maronen.