

Schwarzwurzeln, paniert

400 g Schwarzwurzeln	gut mit der Gemüsebürste waschen, Blattansatz abschneiden und in ca 20 min garkochen, pellen.
3 EL Senf	mit etwas Wasser zu einer dickeren Sauce verrühren. Die Wurzeln in
Tamari,	
Vollkornmehl	dann in der Senfsauce und zum Schluss in
Paniermehl	wälzen und in
Bratöl	ausbacken.



Schwarzwurzeln, auch als Winterspargel bekannt, sind mit dem Löwenzahn verwandt, was man leicht an dem milchigen Saft erkennen kann. Lange Zeit wurden sie als Heilpflanze genutzt. Zu Zeiten der Pest glaubte man fest an die heilenden Kräfte von Schwarzwurzeln. Kein Wunder, denn sie haben einen hohen Inulingehalt. Dies ist eine spezielle Stärkeart, die in Schwarzwurzeln, Klettenwurzeln, Topinambur, Löwenzahn und Zichorien, also Chicorée und Endivien vorkommt.

Das besondere an dieser Stärkeart ist, dass sie im Dünndarm nicht aufgeschlossen werden kann, sondern erst im Dickdarm. Dort dient Inulin dann den nützlichen Milchsäurebakterien, die das Überleben krankheitserregender **Bakterien unterdrücken**, als Nahrungsgrundlage. Dies fördert die Darmflora und die Wirksamkeit unserer **körpereigenen Immunabwehr**, die zum größten Teil auf der Darmschleimhaut siedelt. Schwarzwurzeln sind also eine gute Möglichkeit, sein Immunsystem zu kräftigen und sich auf natürliche Weise vor Grippe etc. zu schützen.

NATURKOST · Martin.Korzer@yahoo.de · www.naturkostkorzer.de · ☎ 07125-8113

Neue Str. 24 · 72574 Bad Urach · 9.00 - 12.30 u. 14.30 - 18.00 Uhr · Mi. u. Sa. 9.00 - 12.30 Uhr