

Pflanzen-Name: **Haferwurzel**

Asteraceae

(*Tragopogon porrifolius* L.)

Weitere Namen: *Weißwurzel, Austernpflanze, Habermark, Purpur-Bocksbart, Gemüse-Haferwurzel*



Herkunft:

Mittelmeer-Raum / Seit dem 16.Jhd. gibt es Kulturformen für den Gemüseanbau, die selten verwildert sind.

Standort:

Lockerer, tiefgründiger, sandig-humoser Boden. Den Boden feuchthalten.

Kulturzeit:

Direktaussaat oder Vorkultur von März bis April. Die Pflanzen sind zweijährig. Die Wurzeln werden im ersten Herbst geerntet, bevor die Blütenstängel im zweiten Jahr austreiben.

Beschreibung:

60-120cm hohe krautige Pflanze. Bis zu 30cm lange essbare Pfahlwurzel. Purpurlilafarbene sternartige Korbblüte am Stängelende (Mai-Juli). Der aufrechte Stängel ist bläulich-grün und glatt. Die grasähnlichen, schmal zulaufenden Blätter sind blaugrün und ganzrandig.

Vermehrung / Samenerhalt:

Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat. Die reifen Samen können im Juni/Juli geerntet werden. Sie sind nur etwa zwei Jahre gut keimfähig. Für die Erhaltung des Genpools sollte immer Saatgut von mehreren gesunden Pflanzen gezogen werden.

Ernte / Verwendung:

Die Haferwurzel ist seit dem Mittelalter als Gemüse-Pflanze in Kultur. Die Wildformen wurden schon in der Antike als Gemüse gegessen. Die frischen, jungen Blätter können roh als Salat oder gedünstet als Wildgemüse gegessen werden. Die Wurzeln werden im ersten Herbst geerntet. Leichter Frost macht den Geschmack etwas süßlicher. Sie werden roh als Salat oder gedünstet als Gemüse oder Püree gegessen.

Es gibt zwei Gemüse-Sorten:

"Sandwich Island" = alte englische Sorte

"Weiße Auslese" = robuste Pflanze mit weißer Wurzel

Wirkstoffe:

Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Inulin

Geschichte / Herkunft:

Aus dem Mittelmeerraum stammend, wird der Bocksbart bereits von den antiken Autoren Plinius und Dioskurides erwähnt. Albertus Magnus (1200-1280) beschreibt die rotblühende Sorte als Schweinsauge und rühmt die geschmackvolle Wurzel.