

Pflanzen-Name: **Zuckerwurz / Merk / Klingelrüblein**

Apiaceae

(*Sium sisarum*)

Weitere Namen: *Süßwurz / Girlein / Zuckermöhre / Wassermerk / Gritzmöhre*



Standort:

sonnig / nährstoffreicher, sehr lockerer, tief bearbeiteter, gern feuchter Boden

Kulturzeit:

Mjg., solange nicht alle Wurzeln geerntet werden / winterharte Wurzeln

Beschreibung:

weiße Doldenblüten (7) / Blätter in 3-9 randlich gesägten Fiederblättchen / nicht behaarte Pflanze mit gefurchten, an der Basis rötlichen, hohlen Stängel / Wurzeln laufen unterirdisch sofort in 5-8 gleichrangige, unregelmäßig verdickte bis 30cm lange Wurzeln

Vermehrung / Samenerhalt:

Samen, Aussaat im April (langsame Keimung, daher Vorkeimen sinnvoll) oder durch Staudenteilung im Herbst

Ernte / Verwendung:

Frische Blätter als Salatgewürz.

Die Wurzeln (holzigen Mittelstrang vor oder nach dem Kochen entfernen) werden nicht geschält, nur gewaschen und ca. 10 Minuten gedünstet oder auch roh verzehrt.

Die gekochten Wurzeln isst man als Gemüse, Püree oder Süßspeise. Lt. alten Rezepten werden sie gebacken oder in Milch oder Fleischbrühe gekocht.

Wirkstoffe:

Stärke / Zucker / lösliche Salze / Vitamine / Pektine / verdauungsfördernde und harntreibende Wirkung

Geschichte / Herkunft:

bereits in französischen Rezepten von 1783 genannt (Lamarck)

--

im Kräuterbuch von Joachim Camerarius 1586 und bei Leonhart Fuchs (1501-1566) erwähnt

--

die Pflanze ist schon solange in Kultur, dass keine direkten Wildarten in Asien und Europa belegt sind (Quelle: Nutzpflanzen in Deutschland)

Andere Autoren schreiben, sie kam im Mittelalter aus Asien über Russland nach England, Frankreich und Deutschland.

