

Haferwurzel

Tragopogon porrifolius

Synonyme

Weißwurzel, Habermark, Bocksbart, Markwurzel, Milchwurzel

Geschichte und Besonderheiten

Die Haferwurzel war über Jahrhunderte hinweg ein sehr beliebtes Wurzelgemüse. Der häufig auch als Weißwurzel bezeichnete Korbblütler (*Asteraceae*) stammt ursprünglich aus dem **Mittelmeerraum**, wo er schon in der Antike als Gemüse verwendet wurde. In unseren Breiten war es Albertus Magnus, der die Haferwurzel im 13. Jahrhundert als erster erwähnte und wegen ihres Geschmacks rühmte.



Haferwurzelpflanzen im Zustand der Samenreife (Foto: Gerhard Bohl)

Über viele Jahrhunderte wurde die Haferwurzel immer wieder in der Literatur erwähnt, bis die sehr ähnliche Schwarzwurzel sie dann im 19. Jahrhundert zunehmend von der Speisekarte verdrängte. Einen Anbau von nennenswertem Umfang gibt es heute nur in **England**. Dort wird das Wurzelgemüse noch sehr geschätzt und wegen seines leicht an Austern erinnernden Geschmacks liebevoll „**vegetable oyster**“ (vegetarische Auster) genannt.

Auch wenn sie gar nicht richtig weiß ist: Den Namen **Weißwurzel** erhielt das schlanke Gemüse wohl deswegen, weil die Wurzeln, verglichen mit denen der sehr dunklen Schwarzwurzeln, fast weiß erscheinen. Nach dem Motto: Wo es schwarze gibt, muss es auch weiße geben. Innen sind Haferwurzeln jedoch wie Schwarzwurzeln weißfleischig.



Haferwurzeln werden ähnlich wie Schwarzwurzeln kultiviert (Foto: Gerhard Bohl)

Die Haferwurzel ist ein **zweijähriges Gewächs**, welches im ersten Jahr Wurzeln und Blätter und im zweiten Jahr die Blüten bildet. Die violette Blüte, die sich morgens öffnet und abends wieder schließt, ist sehr schön anzusehen. Aus diesem Grund ist die Pflanze **auch zu Zierzwecken** eine echte Versuchung wert. Die Samenstände erinnern an eine dicke Pustelblume mit langen Samen, wie bei Löwenzahn.

Im Gegensatz zur Schwarzwurzel kommt es bei der Haferwurzel **häufiger** vor, dass die Pflanzen **schon im ersten Jahr in Blüte** gehen. Wenn die ersten Blütenstängel erscheinen, wird die Wurzel jedoch **holzig und damit ungenießbar**. Da es im Hobbygarten aber nicht um hohe Erträge, sondern hauptsächlich um die Freude am Gärtnern geht, lässt sich dieser Umstand – besonders wegen der Schönheit der Blüten – verschmerzen.

Kulturtipps

Die Kultur der Haferwurzel ist ähnlich der von Schwarzwurzeln. Bevorzugt wird ein **tiefgründiger, sandig humoser Boden**, der vor der Aussaat tief gelockert werden sollte, damit die Wurzeln nicht verzweigen und kurz bleiben. Gedüngt wird mit etwas Kompost, der vor der Aussaat oberflächlich in den Boden eingeharkt wird.

Beginnen Sie mit der Aussaat möglichst früh ab **Anfang März**, sobald der Boden abgetrocknet ist. Spätere Saaten sind noch bis in den Mai hinein möglich. Säen Sie die Samen der Haferwurzel in etwa 2 bis 3 cm tiefe Saatrillen, die einen Abstand von etwa 20 bis 25 cm haben sollten. Es ist besser, anfangs etwas dichter zu säen und dann nach dem Aufgehen der Saat die Pflanzen auf 10 bis 15 cm in der Reihe ausdünnen. Prüfen Sie vor der Aussaat das Alter des Saatguts, denn die Samen der Haferwurzel sind **nur zwei bis vier Jahre keimfähig**. Für die Keimung ist genügend Bodenfeuchtigkeit nötig. Bei Trockenheit sollte ausgiebig gegossen werden, da sonst die Gefahr besteht, dass die Pflanzen zu früh in Blüte gehen und die Wurzeln damit unbrauchbar werden.

Ernte und Lagerung

Geerntet wird frühestens ab Anfang Oktober, da die Wurzeln gerade im frühen Herbst noch reichlich an Masse zulegen. Für eine sinnvolle Verwertung in der Küche sollte die Wurzel eine Dicke von mindestens 2,5 cm und eine Länge von etwa 30 cm haben. Da die Haferwurzel **unempfindlich gegenüber Frost** ist, kann sie den Winter über im Boden belassen und dort nach Bedarf entnommen werden. Leichte Frosteinwirkung macht die Wurzeln sogar noch etwas süßer. Zum Schutz vor zu starken Frösten sollte die Erde über den Wurzeln jedoch mit etwas **Stroh oder Reisig** abgedeckt werden. Graben Sie die Wurzel vorsichtig mit einer Grabgabel aus der Erde, denn sie brechen leicht.

Verwendung in der Küche

Haferwurzeln können in der Küche ähnlich wie Schwarzwurzeln verwendet werden. Der Vorteil der Haferwurzel ist, dass man sie **nicht unbedingt schälen** muss. Denn ähnlich wie bei ihrer schwarzen Kollegin tritt beim Schälen Milchsaft aus, der sich an der Luft braun verfärbt und Flecken auf Händen und Wurzelgemüse hinterlässt. Entfernen Sie also nur die anhaftenden Nebenwurzeln und reinigen die Wurzel mit einer Bürste und etwas Wasser. Sollten Sie sie dennoch schälen wollen, empfiehlt es sich, Gummihandschuhe zu verwenden und



Haferwurzeln müssen vor dem Verzehr nicht geschält werden (Foto: Dreschflegel GbR)

die geschälten Wurzeln schnell in Wasser mit einem Schuss Milch oder Zitrone einzulegen.

Der **süßlich-nussige Geschmack** der Haferwurzel erinnert etwas an Austern. Zubereitet wird das sehr nahrhafte Gemüse ähnlich wie Schwarzwurzeln. Gekocht als Gemüsebeilage zu Fleischgerichten, als Einlage in Gemüsesuppen oder püriert als Haferwurzel-Cremesuppe. **Auch die Blüten und Blätter sind essbar.** Die schönen Blüten können Sie zum Verzieren von Salaten oder Tellern verwenden. Die Blätter können Sie entweder roh als Würze im Salat oder gekocht für Suppen nutzen.

Jörg Planer, Bonn

Artikel erstellt: 24.04.2007

http://www.waswiessen.de/hobbygaertner/wiederentdeckte_gemuesearten_haferwurzel.php

Ergebnisse **1 - 10** von ungefähr **3.400** für **Haferwurzeln**. (Google am 29.10.08)

- [was-wir-essen](#)

Die *Haferwurzel* war über Jahrhunderte hinweg ein sehr beliebtes Wurzelgemüse. ... Innen sind *Haferwurzeln* jedoch wie Schwarzwurzeln weißfleischig. ...

www.was-wir-essen.de/hobbygaertner/wiederentdeckte_gemuesearten_haferwurzel.php - 27k - [Im Cache](#) - [Ähnliche Seiten](#)

- [PDF]

[Haferwurzeln keinen Unterschied hervorrufen konnte. Im Ganzem ...](#)

Dateiformat: PDF/Adobe Acrobat - [HTML-Version](#)

Haferwurzeln keinen Unterschied hervorrufen konnte. Im Ganzem. lässt sich sagen, dass trotz der in weiten Grenzen bestehenden Be- ...

bibdigital.rjb.csic.es/spa/Carga.php?Pagina=P0027_52/P0027_52_347.pdf - [Ähnliche Seiten](#)

- [Allgemein-practisches Gartenbuch für den Bürger und Landmann über ... - Google Buchsuche-Ergebnisseite](#)

von Johann Ludwig Christ - 1814 - Gardening - 392 Seiten

15 Johann Ludwig Christ Im verlag der Classichen Buchhandlung UCALB304172 Gardening (Germany.) Germany Gardening Fruit-culture Vegetables Gardening Germany ...

books.google.de/books?id=XPFEAAAAIAAJ...

- [Haferwurzel - botanischer Name: Tragopogon porrifolius](#)

Haferwurzel *Tragopogon porrifolius* - Auf dieser Seite findest du Infos über *Haferwurzel*.

www.heilfastenkur.de/Haferwurzel.shtml - 41k - [Im Cache](#) - [Ähnliche Seiten](#)

- [Haferwurzel-Tragopogon porrifolius](#)

15 Einträge - 5 Autoren - Letzter Eintrag: 29. Apr. 2007

Seit ich *Haferwurzeln* kenne baue ich keine Schwarzwurzeln mehr an. ... Die *Haferwurzeln* ähneln von der Form eher einer Karotte. ...

forum.garten-pur.de/Gemuesebeet--20/Haferwurzel-Tragopogon-porrifo-4299_45A.htm - 63k - [Im Cache](#) - [Ähnliche Seiten](#)

- [**Haferwurzel-Tragopogon porrifolius**](#)

die vielbeinigkeit der *haferwurzeln* war auch bei mir der hauptgrund, ... Wenn die Schwarzwurzeln so verknotet wie die *Haferwurzeln* aus dem Acker kommen, ...

forum.garten-pur.de/Gemuesebeet--20/Haferwurzel-Tragopogon-porrifo-4299_135A.htm - 78k - [Im Cache](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[Weitere Ergebnisse von forum.garten-pur.de »](#)

- [**Ernährung Tipps - Alte Gemüsearten voll im Trend | Naturheilpraxis ...**](#)

Andere heute kaum mehr bekannte Gemüsesorten wie Pastinaken, *Haferwurzel* ... *Haferwurzeln* können in der Küche ähnlich wie Schwarzwurzeln verwendet werden. ...

www.naturheilpraxis-kurznhof.de/tipps_2007-08-20_alte-gemuese-sorten-pastinaken-steckruebe-haferwurzel-kno... - 33k - [Im Cache](#) - [Ähnliche Seiten](#)

- [**Die Induktionswirkung pflanzlicher Gewebe auf das Ektoderm der ...**](#)

Getrocknete und auf- geweihte *Haferwurzeln*. Gekochr *Haferwurzeln* ... der *Haferwurzel*, das vorher kurze Zeit in Wasser gekocht wurde, eingeführt. 4 Tage ...

www.springerlink.com/index/H0715820J268368G.pdf - [Ähnliche Seiten](#)
von MN Ragosina - 1938 - [Zitiert durch: 2](#) - [Ähnliche Artikel](#)

- [**Neuartige Krebs-Chemotherapeutika aus der Gruppe der zyklischen N ...**](#)

scher oder wSBriger Extrakte aus *Haferwurzeln* auftretenden ... geben intakte *Haferwurzeln* diese fluoreszierenden Verbin- dungen an das Nhrmedium ab. ...

www.springerlink.com/index/M7335M77N613J014.pdf - [Ähnliche Seiten](#)
von H Arnold - 1958 - [Zitiert durch: 40](#) - [Ähnliche Artikel](#) - [Alle 2 Versionen](#)
[Weitere Ergebnisse von www.springerlink.com »](#)

- [**Haferwurzel, die - Zeno.org**](#)

Wörterbucheintrag zu »*Haferwurzel*, die«. Adellung, Grammatisch-kritisches Wörterbuch der Hochdeutschen Mundart, Band 2. Leipzig 1796, S. 889.

www.zeno.org/Adellung-1793/A/Haferwurzel,+die - 11k