

Wiesen-Bocksbart und Haferwurzel

Tragopogon pratensis und Tragopogon porrifolius

Wildform: Wiesen-Bocksbart (gelb blühend),
Anderer Name: Habermark

Kulturpflanze: Haferwurzel (violett blühend),
Andere Namen: Weisswurzel, Milchwurzel, Austernpflanze, etc.

Die Pflanze gehört zu den Korbblütlern und ist zweijährig. Die sternstrahligen Blüten sind gelb (Wiesen-Bocksbart) oder violett (Haferwurzel) und blühen von Mai bis August. Sie öffnen sich mit den ersten Sonnenstrahlen und schliessen sich wieder am Nachmittag. Die Blüten wenden sich der Sonne zu wie diejenigen der Wegwarte. Deshalb gehört sie auch zu den Sonnenbräuten.

Inhaltsstoffe

Inulin, Schleimstoffe, Bitterstoffe

Volkshelkunde

Als Leber- und Gallentonicum empfohlen durch Nicholas Culpeper (engl. Apotheker, Arzt und Astrologe im 17.Jh.). Er schreibt: „Die gekochte Wurzel ist gut für den kalten, verwässerten Magen.“

Medizinische Anwendung

keine

Verwendung in der Küche

Der Grundgeschmack der Pflanze ist mild. Bei beiden Sorten, dem wilden Wiesen-Bocksbart wie auch der kultivierten Haferwurzel, lassen sich alle Teile – Wurzel, Blatt und Blüte – verspeisen.

Blätter: Die lauchförmigen Blätter eignen sich roh zum Salat (vor allem Frühlingstrieb) oder gedünstet wie Spinat.

Knospen: Sie sind eine schmackhafte Zugabe in Mischgemüse.

Wurzeln: Die Frühlingswurzeln ähneln den Schwarzwurzeln und werden auf gleiche Weise zubereitet. Sie können auch mit Mehl gebunden als Bratlinge gegart werden. Der Geschmack der gekochten Wurzeln kann einen an Austernpilze erinnern, daher der Name „Austernwurzel“.

Im Herbst und Winter bieten sich die karottenähnlichen Wurzeln zur Lagerung an. Sie können im Herbst des ersten Jahres in Sand eingemietet werden. Haferwurzeln sind sehr nahrhaft. „Habermark macht Buebe stark“ heisst es im Alemannischen.

Quellen

Aichele, Dietmar; Golte-Bechtle, Marianne; Spohn, Margot; Spohn, Roland. (2008). *Was blüht denn da?* Stuttgart: Kosmos Verlag

Fleischhauer, Steffen; Guthmann, Jürgen; Spiegelberger, Roland. (2009). *Essbare Wildpflanzen*. Baden und München: AT Verlag.

Fleischhauer, Steffen. *Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen*. (2006). AT Verlag.

Storl, Wolf-Dieter; Pfyl, Paul Silas. (2013). *Bekannte und vergessene Gemüse*. München Zürich: Piper Verlag.

Weiss, Martin; von Felten, Albi. (2012) *Alte Sorten neu entdeckt*, Das ProSpezieRara Kochbuch Aarau und München: AT Verlag.



Tragopogon pratensis, Wiesen-Bocksbart



Tragopogon porrifolius (Bild: www.commons.wikimedia.org)