

Haferwurz (Tragopogon porrifolius)

Allgemeines

Die Haferwurz wurde bereits im Altertum kultiviert und später (während der Renaissance) wiederentdeckt. Heute ist sie von der ähnlich schmeckenden Schwarzwurz weitgehend verdrängt worden.

Ihre Blüten entwickeln sich von Juni bis August und sind nur vormittags geöffnet. Die reifen Samenstände ähneln den "Pustebäumen" des Löwenzahns.



Bildquelle: Wikipedia

Anbau

Die Haferwurz ist ein zweijähriges, absolut frosthartes Wurzelgemüse.

Sie kann also ab März direkt ins Freiland gesät werden. Da sie ein Lichtkeimer ist, sollten die Samen zwar in den Boden gedrückt werden, damit die Wasserversorgung gewährleistet ist, aber nicht oder nur dünn mit Erde bedeckt werden. Der Abstand zwischen den Pflanzen sollte 15 cm x 20 cm betragen. Die Wurzeln können ab dem Herbst (Oktober) und den ganzen Winter über geerntet werden.

Sobald die Haferwurz im Folgejahr blüht, werden die Wurzeln holzig.

Nutzung

Die bis zu 30 Zentimeter langen Pfahlwurzeln können wie Spargel oder Schwarzwurzeln zubereitet werden. Im zeitigen Frühjahr des zweiten Jahres können auch die jungen Blätter und Stängel geerntet und als Rohkost genossen oder kurz gekocht verzehrt werden.