

TRAGOPOGON PORRIFOLIUS

Haferwurzel
Salsifis cultivé

Ursprünglich stammt die Haferwurzel aus dem Mittelmeergebiet, wo sie an Wegrändern und trockenen Standorten wächst. Bereits in der Antike wurde sie als Wurzelgemüse genutzt. Der Korbblütler ist eng mit dem einheimischen Wiesen-Bocksbart (*Tragopogon pratensis*) verwandt, die Zungenblüten sind aber nicht gelb, sondern purpurviolett. Zudem bildet sie eine bis zu 30 cm lange, milchsafthaltige, essbare Pfahlwurzel. Diese ist reich an Mineralien, Vitaminen und Inulin, was sie auch für Zuckerkrankte bekömmlich macht. Beim Kochen verströmt die süsslich-aromatische Wurzel einen leichten Austernduft. Junge Blätter lassen sich als Salat oder Spinat zubereiten.

In Mitteleuropa erfolgte die Kultivierung der Haferwurzel erst ab dem 16. Jahrhundert. Später wurde sie aber von der qualitativ besseren und ähnlich schmeckenden Garten-Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*) verdrängt. Heutzutage wird die pflegeleichte Haferwurzel in den Gärten wieder vermehrt angebaut.

Le salsifis cultivé est originaire du bassin méditerranéen où il pousse au bord des chemins et dans les endroits secs. Il était utilisé comme légume-racine déjà durant l'Antiquité. Cette Astéracée est étroitement apparentée au salsifis des prés (*Tragopogon pratensis*), mais ses fleurs ligulées sont violettes et non pas jaunes. Elle forme en outre une longue racine pivotante comestible pouvant atteindre 30 cm de long. Elle contient une sève laiteuse riche en minéraux, vitamines et inuline, raison pour laquelle elle convient également aux régimes pour diabétiques. Cuite, cette racine douce et aromatique dégage un léger parfum d'huître. Les jeunes feuilles peuvent être préparées en salade ou en épinards.

En Europe centrale, la culture de salsifis cultivé n'est apparue qu'au XVI^e siècle. Puis elle a été supplantée par la scorsonère (*Scorzonera hispanica*) de meilleure qualité et au goût similaire. De nos jours, le salsifis cultivé, facile à entretenir, est à nouveau cultivé dans les jardins.

HERKUNFT Mittelmeergebiet

ORIGINE Bassin méditerranéen



WÄCHST IN FOLGENDEN GÄRTEN

CROÎT DANS LES JARDINS SUIVANTS

Merian Gärten | Bern | Davos |
Fribourg | Genève | Porrentruy | St. Gallen |
Zürich | Sukkulente-Sammlung



ASTERACEAE

PFLANZENFAMILIE Korbblütler

FAMILLE BOTANIQUE Astéracées