

Liebe Leut',

habt Ihr schon mal Haferwurzel gegessen? Das alte Wintergemüse erlebt gerade als regionales Superfood eine wahre Renaissance und auch wir Kistler liegen hier voll im Trend, denn wir haben die Haferwurzel als festen Bestandteil für die Gemüse- und Regionalkisten eingeplant, die Ihr in der Woche vom 22.-26.11. bekommen werdet.

Die Haferwurzel, die auch Purpur-Bocksbart genannt wird, ist bereits im Mittelalter aus Osteuropa nach Deutschland gekommen und wurde damals unter anderem als Heilpflanze für epileptische Erkrankungen und Herzbeschwerden verwendet. Im Laufe der Zeit ist das traditionelle und schmackhafte Wintergemüse leider immer mehr in Vergessenheit geraten und verschwand zuletzt fast gänzlich aus unseren Töpfen. Dieses Schattendasein verdient die Haferwurzel wirklich nicht, denn sie ist nicht nur lecker, sondern als kalorienarmes, vitamin- und proteinreiches Gemüse aus sehr gesund.

Zugegebenermaßen sieht die Haferwurzel auf den ersten Blick nicht besonders appetitlich aus. Sie erinnert ein wenig an eine behaarte, etwas verzweigte Pastinake, oder eben an den leicht schmutzigen Bart eines Ziegenbocks, was ihren deutschen Namen erklärt. Ihr solltet Euch aber von diesem gewöhnungsbedürftigen Erscheinungsbild nicht abschrecken lassen, denn wie so oft im Leben trügt der Schein, denn das Gemüse überzeugt mit seinem angenehm würzigen Geschmack und seiner unkomplizierten Zubereitungsart.

Die Haferwurzel könnt Ihr ähnlich wie Schwarzwurzeln zubereiten, mit dem großen Vorteil, dass die Haferwurzel nicht geschält, sondern nur gründlich geschrubbt werden muss. Sie eignet sich perfekt als Beilage zu Fleisch oder schlicht und einfach als köstliches und vollwertiges vegetarisches Gericht. Ihr könnt die Haferwurzeln nach dem Reinigen in Stücke schneiden und zum Beispiel zusammen mit Olivenöl, etwas Knoblauch und frischem Fenchel in einer Pfanne knusprig anbraten. Die Haferwurzeln entfalten dann ihr unwiderstehliches und einzigartiges Aroma, das durch die leicht rauchigen Nuancen, die beim Anbraten entstehen, noch verstärkt wird.

Die Haferwurzeln, die Ihr in Euren Kisten finden werden, stammen übrigens aus der Region von unserem Partner Andreas Hanisch, der sie in Langenstein anbaut und erntefrisch auf den Boßhammersch Hof liefert. Die Haferwurzel ist eine ein- bis zweijährige Pflanze, die im ersten Anbaujahr geerntet wird. Die fast vergessenen Wurzeln stellen auch für viele Landwirte Neuland dar, denn sie wurden in den vergangenen Jahren nur äußerst selten angebaut und gelten somit immer noch als kleine Rarität. Sie bieten allerdings den Vorteil, dass sie zu den wenigen Gemüsesorten gehören, die den gesamten Winter über geerntet werden können, weil Ihnen auch frostige Minusgrade in ihrem unterirdischen Reich nichts anhaben können.

Die Haferwurzel - die kurioserweise überhaupt nichts mit Hafer zu tun hat, sondern mit dem Löwenzahn verwandt ist - ist eine krautige ein- bis zweijährige Pflanze, die 60 bis 120 cm hoch wächst und deren leckere Wurzeln bis zu 30 cm lang werden. Die Pflanze blüht im Juni und Juli. Ihre hübschen, pinkfarbenen Blüten öffnen sich am Morgen und schließen sich zur Mittagszeit. Albertus Magnus, der die Pflanze erstmals im 13. Jahrhundert erwähnte, sah in ihr gar die biblische Rose von Scharon. Aber nun genug der Infos und der Ehre, jetzt heißt es kochen!

Ich werde die Haferwurzel auf jeden Fall noch in dieser Woche probieren und bin schon ganz gespannt, wie sie meiner Familie schmecken wird. Traut Euch doch auch an die fast vergessene Köstlichkeit heran und berichtet uns gerne über unsere Social-Media-Kanäle, was Ihr von dem alten, neuen Superfood haltet.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen wünscht Euch Susanne