

## Vergessene Kulturpflanzen – Teil 2

### Sybille Widmayer

Als zweites Referat zum Thema „Vergessene Kulturpflanzen“ habe ich mir exemplarisch vier Pflanzen herausgegriffen, die früher fester Bestandteil des Speisezettels waren oder heute nur noch lokale Bedeutung besitzen.

#### Pastinak

Der Pastinak (*Pastinaca sativa* L.) gehört zur Familie der Apicaceae (Doldenblütler). Er ist eine zweijährige Pflanze, bildet im ersten Jahr eine Rosette aus einfach gefiederten Blättern und blüht erst im 2. Jahr. Die Blüten stehen in 7-20-strahligen Dolden und werden von Insekten bestäubt. Die Früchte sind Doppelachänen und werden durch Wind oder Tiere verbreitet. Inhaltsstoffe der Rübe sind Kalium, Calcium, Phosphor, Vitamin C, Ballaststoffe und ätherische Öle.

Der Pastinak ist in Mittel- und Südeuropa beheimatet und war schon im Römischen Reich beliebt. Bis Mitte des 18. Jahrhunderts zählte er in Deutschland zu den Grundnahrungsmitteln, wurde aber seit Einführung der Kartoffel zunehmend vom Speisezettel verdrängt, die eine kürzere Wachstumsperiode hat. Heute wird der Pastinak durch die ökologische Landwirtschaft wieder beliebter und ist inzwischen auf Wochenmärkten erhältlich.

#### Schwarzwurzel

Die Schwarzwurzel (*Scozonera hispanica* L.) zählt zu den Asteraceae, den Korbblütlern. Als ein- bis mehrjährige Pflanze bildet sie walzenförmige Pfahlwurzeln, die mit einer dunklen Korkauflage überzogen sind. Die Schwarzwurzel, oder „Spargel des kleinen Mannes“, blüht erst im zweiten Jahr mit 30-100 gelben Zungenblüten je Blütenköpfchen. Inhaltsstoffe sind Inulin, Asparagin und Cholin, des Weiteren Mineralien (Kalium, Calcium, Phosphor Eisen und Natrium), Vitamine (B<sub>1</sub>, E, C, Provitamin A) und Ballaststoffe.

Die Schwarzwurzel war in ganz Eurasien verbreitet und kam im 17. Jahrhundert nach Mitteleuropa. Sie verdrängte wegen der besseren Wurzelqualität die Haferwurzel. Zu den heutigen Anbaugebieten zählen Belgien, Niederlande und Frankreich.

Die Schwarzwurzel gehört zu den Xerophyten, kommt also gut mit trockenen Bedingungen zurecht. Sie benötigt einen lockeren, tiefgründigen,

leichten Sandboden. Die Ernte erfolgt in Handarbeit.

Die lanzettlichen Blätter wurden früher als Viehfutter verwendet, heute wird die Schwarzwurzel aber nur noch zur Verwendung als Gemüse gepflanzt.

Die Wurzel wird geschält, gekocht und als Gemüsebeilage, Suppe oder Salat verwendet. Der Geschmack ist leicht süßlich und nussig.

#### Erdmandel

Erdmandeln (*Cyperius esculentus* L.) sind Sauergräser (Cyperaceae) und erreichen eine Wuchshöhe von ca. 60cm mit v-förmigen, parallelnervigen Laubblättern. Sie bilden Stolone mit knolligen Verdickungen (Sprossknollen), über die sie sich vegetativ vermehren. Die Blüten bilden von Juli bis September weiße Ähren, die Pflanze kommt aber in Europa wegen der kühleren Temperaturen nicht zur Blüte. Inhaltsstoffe der Erdmandel sind Kohlenhydrate, Eiweiß, gesättigte Fettsäuren (Palmitin- und Stearinsäure), ungesättigte Fettsäuren (Linol- und Ölsäure), Vitamin H, E und Rutin.

Verbreitet ist die Erdmandel vom Äquator bis in gemäßigte Breiten, wobei Spanien in Europa die höchste Produktions- und Importrate besitzt. Dort wird aus der Sprossknolle Öl gewonnen oder das Nationalgetränk „Horchata de Chufa“, die Erdmandelmilch hergestellt. In den Niederlanden hat sich die Erdmandel vermutlich durch Verwechslung mit der Gladiolenzwiebel zu einem Unkraut entwickelt, das durch staatlich geförderte Bekämpfungsstrategien eingedämmt wird.

In Thailand, Indien und Bangladesch wird die Erdmandel als Hyperakkumulator von Schwermetallen eingesetzt.

#### Rapunzel-Glockenblume

Die *Campanula rapunculus* L. gehört zur Familie der Glockenblumengewächse (Campanulaceae). Sie erreicht eine Wuchshöhe von 30-100 cm und ist eine mehrjährige, krautige Pflanze. Der Stängel ist kantig, kahl oder zerstreut behaart. Die Grundblätter besitzen eine verkehrt-eiförmige Form und sind schwach gezähnt. Die blauen Blüten sind 15-25 mm lang und zu einem Drittel zu Blütenzipfel eingeschnitten. Sie stehen in schmalen, fast traubenartigen Rispen. Bevorzugter Standort sind trockenwarme Staudensäume aber

auch Waldränder und Trockenrasen. Sie wächst in nährstoffreichen, lehmigen Böden. Die Rapunzel-Glockenblume ist von Südeuropa bis Skandinavien verbreitet, wobei sie in Deutschland nur in westlichen, mittleren und südwestlichen Gebieten zu finden ist. Sie war früher in Bauerngärten als Gemüse- und Salatpflanze zu finden. Heute wird sie meist nur noch als Zierpflanze angebaut.

Inhaltsstoffe sind Inulin, Gerbstoffe und Vitamin C. Von der Pflanze kann alles in der Küche verwendet werden. Blätter und Triebe sind als Salat schmackhaft, die Wurzel kann als Gemüse zubereitet werden, und die Blüten dienen als essbare Dekoration. Medizinisch findet ein Aufguss aus Wurzeln bei Angina Anwendung, und der Saft frischgesammelter Blätter soll gegen Warzen helfen. Die Wirkung der Rapunzel-Glockenblume ist adstringierend, antiseptisch und wundheilend.