Schwarzwurzel

scorzonera hispanica

Winterspargel, Scorzoner Wurzel, Viperwurzel, Schlangengras, salsify (eng.), salsifis (franz.), scorzonera (ital.), salsifí (span.), tekesakalı çiçeği (türk.)

Kategorie

Gemüse, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung



scorzonera hispanica

Die Garten-Schwarzwurzel (Scorzonera hispanica), auch Spanische Schwarzwurzel oder Echte Schwarzwurzel genannt, gehört zur Pflanzengattung Schwarzwurzeln (Scorzonera) in der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie wird auch Skorzenerwurzel und Winterspargel oder auch »Arme-Leute-Spargel« genannt. Die italienische Bezeichnung Scorzone bedeutet giftige schwarze Schlange. Dies spielt auf die mittelalterliche Verwendung zur Heilung bei Schlangenbissen und Herzerkrankungen an.
Es handelt sich um eine ausdauernde krautige Pflanze. Die Wurzel wird 30 bis 40 cm lang, erreicht einen Durchmesser von 2 bis 3 cm und ist leicht konisch spitz zulaufend. Die Garten-Schwarzwurzel ist ein Tiefwurzler. Die Wurzelhaut erhält ihre Farbe durch eine fast schwarze Korkauflage, die auch die Verdunstung hemmt. Die Wurzel nimmt botanisch eine Zwischenstellung ein: Sie erfüllt die Kriterien einer Pfahlwurzel, aber nicht vollständig die einer Rübe. Die Schwarzwurzel ist frosthart. Die Pflanze ist zweijährig, wird jedoch einjährig kultiviert. Die Laubblätter sind ganzrandig, im Umriss lang oval und spitz bis ovalrund.

Nährwerte von Schwarzwurzeln pro 100 g

Kalorien	54
Eiweiß	1,4 g
Fett	0,4 g
Kohlenhydrate	2,1 g
Ballaststoffe	18,3 g

Herkunft

Die Garten-Schwarzwurzel kommt ursprünglich in Südeuropa, Mitteleuropa, Nordafrika und Vorderasien vor. Sie gedeiht auf mäßig trockenen, basenreichen, meist kalkhaltigen, mild-neutralen, humosen, sandigen oder reinen Tonböden.

Aroma

Trotz ihres Zweitnamens »Winterspargel« erinnert die Schwarzwurzel geschmacklich nur entfernt an Spargel: Ihr Aroma ist intensiver, ziemlich würzig und leicht nussartig; die Konsistenz ähnelt am ehesten der von Karotten oder Pastinaken.

Verwendung

Von den Wurzeln werden anhaftende Erde und Sand abgewaschen, danach unter Benutzung von Handschuhen (gegen den stark haftenden Milchsaft) mit einem Gemüseschäler geschält und gleich in Wasser eingelegt, damit sie nicht braun anlaufen. Werden sie in Essigwasser

© 2026 coquina.de

eingetaucht geschält, werden Hände und Küchengerät weniger verschmutzt. Leicht vorgekocht (blanchiert) lässt sich die Haut auch abziehen.
Die Schwarzwurzel kann dann als Suppe, gekochte Gemüsebeilage und Blätter oder Wurzel als Salat verwendet werden. Da die Schwarzwurzel der Wurzel der Großen Klette (ein in Japan typisches Wurzelgemüse) sehr ähnlich ist, kann die Zubereitung auch als Kinpira erfolgen, eine aus Japan stammende Art der Zubereitung von Wurzelgemüse mit Sojasauce, Mirin und Sesamöl.
Früher wurde der Feldabfall, die Blätter, als Viehfutter verwendet. Heute ist das nicht mehr üblich, weil die Flächen zu klein bzw. der Viehbestand zu groß ist, sodass der Aufwand nicht lohnt.
Zum Strecken von Bohnenkaffee wurden Schwarzwurzeln ebenfalls verwendet (ähnlich wie die verwandte Wegwarte).

Einkauf / Aufbewahrung

Die Schwarzwurzel ist ein typisches Wintergemüse, das man von Oktober bis April vor allem auf dem Wochenmarkt, aber auch in Supermärkten und Gemüseläden finden kann.
Achten Sie auf gerade gewachsene und unversehrte Wurzeln. Gebrochene Schwarzwurzeln trocknen schnell aus und werden hart. Ein gutes Zeichen für perfekte Frische ist das Austreten von milchigem Saft beim Anschneiden.
Frische und unversehrte Schwarzwurzeln halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks 1 bis 2 Wochen, wenn man sie locker in Frischhaltefolie oder ein angefeuchtetes Küchentuch wickelt.

Gesundheit

Außer dem Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen enthält das leichtverdauliche Gemüse auch Inulin, ein für Diabetiker besonders geeignetes Polysaccharid. Das Inulin wurde früher gleichzeitig auch dafür verantwortlich gemacht, dass es bei »empfindlichen« Menschen beim Verzehr von Schwarzwurzeln zu Verdauungsproblemen (Blähungen, Durchfall) kommen könne. Mittlerweile ist jedoch wie bei anderen Trägern komplexer Kohlenhydrate wieder bekannt, dass dies durch eine Fehlverdauung zustande kommt, die im Falle der typischen Fehlernährung innerhalb von Industriegesellschaften durch die dann dominierenden Darmbakterien geschieht. Bei Menschen die sich »ursprünglicher« ernähren, ist dies nachweislich nicht der Fall.
Aufgrund ihres hohen Gehalts an Kalium wirken Schwarzwurzeln auf natürliche Art entwässernd.
Schwarzwurzeln können viel Nitrat enthalten, aus dem sich schädliche Nitrosamine entwickeln. Sie können diesen Stoff aber entschärfen, wenn Sie zu Schwarzwurzeln Vitamin-C-reiche Saucen (z.B. mit frischem Zitronensaft) oder Getränke (z.B. frisch gepressten Orangensaft) reichen.

Geschichte

Die Garten-Schwarzwurzel ist die bekannteste Art innerhalb der Schwarzwurzeln. Schon Conrad Gessner berichtet, dass er sie in seinen Gärten kultivierte. Wie ihr lateinischer Name erkennen lässt, ist sie ursprünglich von der iberischen Halbinsel, Spanien, von wo aus sie im 17. Jahrhundert nach Mitteleuropa eingeführt wurde. Sie verdrängte die davor zum gleichen Zweck kultivierte Haferwurzel durch ihre bessere Wurzelqualität. Heute wird sie am meisten in Belgien und Frankreich angebaut, ist aber auch in anderen europäischen Ländern wieder salonfähiger geworden.

© 2026 coquina.de