

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 10

Artikel: Feine Wurzelraritäten
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062267>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Feine Wurzelraritäten

Schon mal etwas von Rapunzel, Bützchen oder Schinkenwurz gehört? Diese Wurzelgemüse wurden einst in der Schweiz kultiviert. Sie bieten neben wertvollen Nährstoffen eine Reihe spannender Aromen.

Text: Gisela Dürselen

Rapunzel, Bützchen und Schinkenwurz gehören zu den Wurzelraritäten, die früher vorwiegend in Kloster-, Heilpflanzen- und Bauerngärten wuchsen. In den 1970er- bis 1980er-Jahren verschwanden sie durch den industriellen Anbau in der Landwirtschaft. Heute werden sie wieder fit gemacht für die kleinräumige Kultur im Hausgarten. Seit 1999 gab es im Rahmen des Nationalen Aktionsplans zur Erhaltung und nachhaltigen Nutzung der pflanzengenetischen Ressourcen für Ernährung und Landwirtschaft (NAP-PGREL) insgesamt 600 Projekte verschiedener Akteure. Eines davon war von 2019 bis 2022 das Projekt «Traditionswurzeln», das der Erhaltung und neuerlichen Nutzung von traditionellem Wurzelgemüse diente.

Praxisnahe Initiative

Das Projekt wurde geleitet von dem Landschaftsökologen und Saatgutexperten Robert Zollinger; vom Bundesamt für Wirtschaftliche Landesversorgung (BLW) kam die finanzielle Unterstützung, und die Stadt Zürich stellte das Land für den Anbau der 65 unterschiedlichen Sorten von sieben Arten im Gemeinschaftsgarten Grünhölzli zur Verfügung. Gedacht war das Projekt für eine praktikable Wiedernutzung der alten Sorten – und so sollte es nicht im geschützten Anbau einer Versuchsanstalt stattfinden. «Von Anfang an war es uns wichtig, urbane Gärtnerinnen und Gärtner anzusprechen und ihr Urteil zu erfahren», sagt Robert Zollinger. Das Projekt ist beendet, das Areal wird demnächst von der Stadt

renaturiert, aber die Resonanz war überwältigend. Nicht zuletzt deshalb, weil die meisten Wurzelgemüse im zweiten Jahr blühen und in dieser Zeit als Zierpflanzen Freude bereiten und anschliessend ihr Saatgut zur Verfügung stellen.

Die Befähigung, eigenes Saatgut zu ziehen, war Ziel der Samengemeinschaftszucht Grünhölzli in Zusammenarbeit mit der deutschen Universität Kassel, und diese zieht bis heute weitere Kreise mit verschiedenen Gartengemeinschaften auch in anderen Regionen. In Grünhölzli hat sich im Rahmen des Projekts ein Gartenkollektiv als Verein und Lernort gegründet, das bis heute aktiv ist.

Charakterstarke Individuen

Wurzelgemüse wie Rapunzel, Bützchen und Schinkenwurz waren früher beliebt, weil sie relativ kalorienreich sind und satt machen und sich gut und einfach in Sand oder in einer Kiste aus Styropor lagern lassen. Ein weiterer Vorteil: Im Unterschied z.B. zu einer modernen Karotte können traditionelle Wurzelgemüse in frostfreien Perioden auch im Winter frisch geerntet werden.

Dass sie heute nicht im Verkaufsregal zu finden sind, liegt laut Robert Zollinger nicht etwa daran, dass sie schlecht sind, sondern vielmehr daran, dass sie nicht ausreichend uniform für den grossflächig-maschinellen Anbau sind. Die Pflanzen mancher Arten brauchen unterschiedlich lange bis zur Reife, andere wie die Rapunzel-Glockenblume haben winzige Samen oder wie der Haferwurz über zwei Zentimeter langes,

stäbchenförmiges Saatgut, das keine Maschine aussäen kann. Wieder andere treiben viele kleinere Wurzeln oder wie Bützchen, die Butzenklette, kindsarmdicke, bis zu 50 Zentimeter lange Wurzeln, die Maschinen nicht ernten können. «Im Garten kann ich dicke Wurzeln ausgraben und kleinste Samen aussäen – und bin ich froh, wenn nicht alles Gemüse zur selben Zeit reift und ich eine grosse Auswahl an verschiedenen Formen, Farben und Geschmacksnoten habe», sagt Robert Zollinger. So wird genau das, was im Garten Vielfalt bringt, auf einem grossen Acker zum Problem.

Rapunzel, Bützchen und Schinkenwurz

Für den kleinräumigen Anbau im Garten bieten die alten Wurzelgemüse viele Vorteile. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, im zweiten Jahr sind sie eine reichhaltige Bienenweide, und in der Küche bieten sie eine breite Palette an Zubereitungsmöglichkeiten.

Ein Beispiel dafür ist die **Rapunzel-Glockenblume** (*Campanula rapunculus*), deren Wurzeln mit ihrem süssen Retticharoma in Ländern wie Frankreich als Delikatesse gelten und deren Blätter und Blüten ebenfalls essbar sind. Wurzeln und Blätter enthalten laut Robert Zollinger ätherisches Baldrianöl, welches schlaffördernd und beruhigend auf den Magen wirkt. Eine weitere Art, die Robert Zollinger in seinem Projekt beschrieben und selektiert hat, ist die **Butzenklette** (*Arctium lappa*), auch die Grosse Klette oder Bützchen genannt. Sie gilt vielerorts als unerwünsch-

tes Unkraut, wurde aber schon früh in der Volksmedizin genutzt und hat mehreren Studien zufolge ein grosses gesundheitsförderndes Potenzial. Demnach beinhalten die Pfahlwurzeln Terpene und phenolische Verbindungen mit antioxidativen, antimikrobiellen, antitumoralen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Auch die Blätter seien interessant für weitere Forschung und könnten eine Ressource für neuartige Therapien bei Entzündungskrankheiten darstellen, so eine Studie von 2022, publiziert in dem Fachblatt «Chemistry & Biodiversity».

Klettenwurzelöl, das aus den Wurzeln und Blättern der Pflanze gewonnen wird, gilt schon lange als natürliches Haut- und Haarpflegemittel. Die geschälten, sowohl roh als auch gekocht nutzbaren Wurzeln erinnern mit ihrer mehligem Konsistenz an Kartoffeln und mit ihrem nussigen, leicht bittersüßen Aroma an Artischocken und Schwarzwurzeln.

An den Geschmack von Schwarzwurzeln gemahnt auch die Wurzel der Nachtkerze, deren rosa Färbung beim Kochen ihr den Namen **Schinkenwurz** (*Oenothera biennis*) einbrachte. Die Pflanze wächst verbreitet an Bahndämmen, Brachen und Böschungen. Im Frühling können die Blätter wie Mangold verwendet werden. Die Wurzeln sind nur während der Winterruhe geniessbar.

Das aus den Samenkapseln gewonnene Nachtkerzenöl ist reich an Linolsäure und Gamma-Linolensäure, einer hochwertigen Omega-6-Fettsäure, und wird insbesondere bei Haut- und Haarproblemen und bei einem gestörten Hormonhaushalt empfohlen.

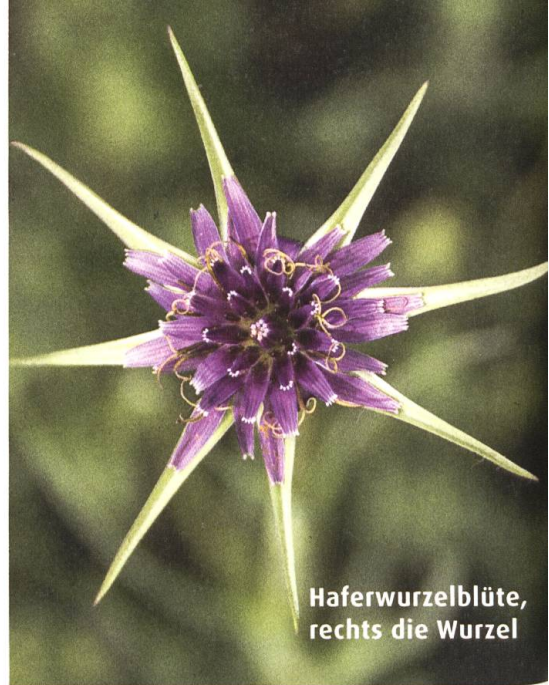
Rapunzel-Glockenblume,
rechts die Wurzel



Butzenklette, oben die Wurzel



Nachtkerzenblüten,
rechts die Wurzel
(Schinkenwurz)



Haferwurzelblüte,
rechts die Wurzel

In der Schweiz war der Anbau der Pflanze laut Robert Zollinger zwischen 1850 bis 1900 noch in verschiedenen Sorten weit verbreitet – bei seinem Suchaufruf für das Projekt «Traditionswurzeln» fand er zwar noch unterhaltene Sorten, die aber ziemlich «verwahrlost» waren.

Die Sorten leben vom Gebrauch

«Nutzpflanzen brauchen im Unterschied zu Wildpflanzen züchterische Pflege», erklärt Robert Zollinger, sonst verlören sie ihre positiven Eigenschaften für den Menschen und würden wieder ihrer Wildform ähneln. Bei der Schinkenwurz bedeutet das etwa, dass ihre feinen, verästelten Wurzeln nur mühsam in der Küche zu verarbeiten sind. Beim Projekt «Traditionswurzeln» wurden darum zunächst die gefundenen Sorten für eine Sichtung gepflanzt und beschrieben, um dann im nächsten Schritt nur die besten Sorten zu vermehren und das Saatgut in die nationale Genbank von Agroscope in Changins einzulagern.

«Die Gene von Sorten zu sichern und in die Genbank einzulagern, reicht aber nicht», sagt Robert Zollinger. Denn die Sorten lebten von ihrem Gebrauch, und Samen seien nicht unendlich haltbar und müssten regelmässig erneuert werden. Um eine bewährte Sorte für die Selbstversorgung zu retten, müsse sie auch bekannt und das Saatgut verfügbar sein. Zu diesem Zweck gründeten Christine und Robert Zollinger vor Jahren eine Samengärtnerei, die heute unter dem Namen «Zollinger.bio» von den vier Söhnen der beiden weiterbetrieben wird. Zollinger selbst gründete im Rahmen des Nationalen Aktionsplans die Firma

«Hortiplus», mit der er sich aktuell um Zertifizierungen und eine züchterische Saatguterneuerung kümmert.

Nach Austern duftende Haferwurz

Gesichtet wurden beim NAP-PGREL neben Rapunzel, Bützchen und Schinkenwurz weitere traditionelle, inzwischen in der Versenkung verschwundene Wurzelgemüse. Darunter die lila blühende und vitaminreiche **Haferwurz** (*Tragopogon porrifolius*), die als Kohlenhydrat Inulin enthält, das sich besonders für Diabetiker eignet. Beim Kochen verströmt sie einen Duft, der an Austern erinnert, weswegen sie auch Austernpflanze genannt wird. Weil die noch wenigen existierenden Sorten zu relativ vielen Seitenwurzeln neigen, hat die Stiftung Pro Specie Rara 2024 im Rahmen des NAP-PGREL mit einem partizipativen Selektionsprogramm begonnen. Gemeinsam mit Landwirten sowie Gärtnerinnen und Gärtnern soll damit die Kulturart Haferwurz mit verbesserten Sorten wieder anbaufähig gemacht werden.

Leberschützende Golddistel

Robert Zollinger hat auch die wenig bekannte Spanische Golddistel (*Scolymus hispanicus*) gesichtet und weitervermehrt. Die Wurzeln der aus dem Mittelmeerraum stammenden Pflanze werden noch heute in einigen Gegenden Spaniens angebaut und etwa für Eintöpfe zubereitet; die jungen, vitaminreichen Blätter werden wie Spinat verzehrt. Neuere Studien bestätigen das in der Volksmedizin schon lange bekannte, leberschützende und verdauungs-



Knollen-Platterbse, rechts die Wurzelknollen

© ltbbera.com

fördernde Potenzial dieser Pflanze. Weil die gefundenen Sorten der Spanischen Golddisteln lange Zeit nicht mehr züchterisch gepflegt wurden, sind ihre Wurzeln sehr dünn – was Robert Zollinger mit neuerlichen Selektionen ändern will.

Trüffelartige Knollen-Platterbse

Seit seinen Anfängen stiess der NAP-PGREL auf grosses Interesse, unter anderem von Spitzenköchen, die immer auf der Suche nach neuen und ausgefallenen Aromen sind und sich zur Degustation einfanden. Robert Zollingers persönlicher Favorit dabei ist die Knol-

len-Platterbse (*Lathyrus tuberosus*). Zum einen, weil er sie vor dem Projekt selbst noch nicht kannte und sie ihn mit ihren Eigenschaften überraschte, zum anderen, weil ihn der trüffelartige Geschmack der erdnussgrossen Knöllchen im Boden rundum überzeugte. Verzehrt werden die kleinen Knöllchen «fein geschnitten und wie Kartoffeln in Olivenöl gedünstet». Auch Blüten, junge Triebe und Blütenknospen seien essbar und vitamin- und mineralienreich – ganz im Unterschied zu den Samen, die giftig sind. Die zur Familie der Hülsenfrüchte gehörende Pflanze wächst laut Robert Zollinger verschiedentlich halbwild im Wallis, ist aber schwer zu kultivieren und wird darum kaum angebaut. In der Natur ist sie schwer zu finden, denn ihre Ausläufer mit den Knollen wurzeln bis zu 70 Zentimeter tief. Er selbst fand die halbwilden Pflanzen mit Hilfe von Wildschweinen, die immer dort wühlten, wo Knollen-Platterbsen wuchsen. «Viel Aufwand und wenig Ertrag», resümiert Robert Zollinger, «kein Grundnahrungsmittel, aber eine Delikatesse.»



Spanische Golddistel, rechts eine Zeichnung der Wurzel



Variabilität statt Spitzenerträge

Traditionelle Wurzelgemüse bringen also keine Spitzenerträge wie moderne Gemüsesorten, dafür punkten sie mit ihrer grösseren Variabilität, die sich nicht nur auf die Erntereife beschränkt. Nach den Erfahrungen des erfahrenen Saatgutexperten sind sie nicht so durchgezüchtet wie neue Sorten und bieten gerade in Zeiten eines sich verändernden Klimas eine grössere Auswahl an geeigneten Typen – je nach Standort für Feuchtigkeit und Trockenheit oder auch für steigende Temperaturen.