

Süßkartoffel,  
Yacon & Co.  
Das große Garten-  
und Kochbuch

Claudia Steinschneider  
Ute Stückler-Sattler



# ausgegraben

Mit Tipps für  
den Balkongarten

atVERLAG

## Hinweis

Die in diesem Buch beschriebenen volksmedizinischen pflanzenheilkundlichen Anwendungen aus aller Welt stellen das Ergebnis einer Literaturrecherche dar. Sie haben das Ziel, einen Überblick über Anwendungsgebiete in der Volksmedizin zu liefern. Es können aber keinerlei Aussagen über Wirksamkeit und Sicherheit dieser Anwendungen getroffen werden. Aus diesem Grund können und sollen sie weder eine ärztliche Konsultation noch die individuelle Beratung durch ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten ersetzen. Die Einnahme der beschriebenen Heilmittel und Rezepturen sowie das Befolgen der Therapieempfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Autorinnen und der Verlag lehnen die Haftung ab für Schäden jedweder Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben könnten.

© 2022

AT Verlag AG, Aarau und München

Lektorat: Stefanie Teichert (Gartenteil); Nicola Harms (Rezepte)  
Covergestaltung: Tanja Weber, AT Verlag; Martina Mullis, typo-werk.ch  
Layout: Martina Mullis, typo-werk.ch  
Bildbearbeitung: Thomas Humm  
Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento  
Printed in Italy

ISBN 978-3-03902-108-6

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

## 9 Vorwort

# Knollengemüse im Garten

## 12 Einleitung

### Exotische Pflanzen in heimischer Kultur

#### 14 Nützliche Exoten

Anbau im eigenen Garten  
Bereicherung der Lebensmittelauswahl  
Gesundheitliche Aspekte  
Volksmedizinischer Nutzen

#### 17 Auswahl der Kulturen

#### 17 Grundlegendes zum Anbau

Warum bilden Pflanzen Knollen aus?  
Bodenvorbereitung und Düngung  
Pflanzenschutz und Schädlingsbekämpfung  
Schutz des Bodens durch Mulchen  
Kultivierung im Topf  
Biologischer oder konventioneller Anbau  
Ertragserwartung  
Bezugsquellen für das Saat- und Pflanzgut  
Pflanzenproduzenten  
Sorten  
Unsere Testflächen

#### 27 Inhalts- und Nährstoffe

Makronährstoffe  
Mikronährstoffe  
Unerwünschte Substanzen

### Kartoffel – die Referenzkultur

#### 32 Grundnahrungsmittel Kartoffel

#### 32 Anbau, Ernte, Vermehrung und Lagerung

Pflanzgut  
Anbau  
Pflanzenschutz  
Ernte  
Lagerung  
Vor- und Nachteile auf einen Blick

#### 35 Inhaltsstoffe und Nährstoffgehalt

#### 35 Volksmedizinische Verwendung

## Süßkartoffel

#### 38 Herkunft, Verbreitung und Bedeutung

#### 39 Pflanzenporträt

#### 40 Anbau, Ernte, Vermehrung und Lagerung

Ansprüche an Boden, Klima und Wasser  
Bodenvorbereitung  
Düngung  
Fruchtfolge  
Pflanzgut  
Anbau  
Pflanzenschutz  
Ernte  
Ertrag  
Lagerung  
Vor- und Nachteile auf einen Blick

#### 51 Inhaltsstoffe und Nährstoffgehalt

Knolle  
Blätter und Stiele  
Unerwünschte Substanzen

#### 55 Volksmedizinische Verwendung

#### 56 Verwendung in der Küche

Blätter und Stiele  
Saisonalität

## Yacon

#### 60 Herkunft, Verbreitung und Bedeutung

#### 61 Pflanzenporträt

#### 62 Anbau, Ernte, Vermehrung und Lagerung

Ansprüche an Boden, Klima und Wasser  
Bodenvorbereitung  
Düngung  
Fruchtfolge  
Pflanzgut  
Anbau  
Pflanzenschutz  
Ernte  
Ertrag  
Lagerung  
Vor- und Nachteile auf einen Blick

#### 69 Inhaltsstoffe und Nährstoffgehalt

#### 70 Volksmedizinische Verwendung

#### 70 Verwendung in der Küche

Gesunde Süße ohne Reue  
Süße Schlankmacher  
Saisonalität

## Topinambur

- 74 Herkunft, Verbreitung und Bedeutung**
- 75 Pflanzenporträt**  
Topinambur – Neophyt mit ungenutztem Potenzial
- 78 Anbau, Ernte, Vermehrung und Lagerung**  
Ansprüche an Boden, Klima und Wasser  
Bodenvorbereitung  
Düngung  
Fruchtfolge  
Pflanzgut  
Anbau  
Pflanzenschutz  
Ernte  
Ertrag  
Lagerung  
Vor- und Nachteile auf einen Blick
- 85 Inhaltsstoffe und Nährstoffgehalt**
- 86 Volksmedizinische Verwendung**  
Aberglaube
- 88 Verwendung in der Küche**  
Saisonalität

## Oca

- 92 Herkunft, Verbreitung und Bedeutung**
- 92 Pflanzenporträt**
- 93 Anbau, Ernte, Vermehrung und Lagerung**  
Ansprüche an Boden, Klima und Wasser  
Bodenvorbereitung  
Düngung  
Fruchtfolge  
Pflanzgut  
Anbau  
Pflanzenschutz  
Ernte  
Ertrag  
Lagerung  
Vor- und Nachteile auf einen Blick
- 97 Inhaltsstoffe und Nährstoffgehalt**  
Unerwünschte Substanzen
- 98 Volksmedizinische Verwendung**
- 98 Verwendung in der Küche**  
Knolle  
Blätter und Stiele  
Saisonalität

## Knollenziest

- 102 Herkunft, Verbreitung und Bedeutung**
- 102 Pflanzenporträt**
- 103 Anbau, Ernte, Vermehrung und Lagerung**  
Ansprüche an Boden, Klima und Wasser  
Bodenvorbereitung  
Düngung  
Fruchtfolge  
Pflanzgut  
Anbau  
Pflanzenschutz  
Ernte  
Ertrag  
Lagerung  
Vor- und Nachteile auf einen Blick
- 108 Inhaltsstoffe und Nährstoffgehalt**
- 109 Volksmedizinische Verwendung**
- 109 Verwendung in der Küche**  
Saisonalität

## Taro

- 112 Herkunft, Verbreitung und Bedeutung**
- 113 Pflanzenporträt**
- 115 Anbau, Ernte, Vermehrung und Lagerung**  
Ansprüche an Boden, Klima und Wasser  
Bodenvorbereitung  
Düngung  
Fruchtfolge  
Pflanzgut  
Anbau  
Pflanzenschutz  
Ernte  
Ertrag  
Lagerung  
Vor- und Nachteile auf einen Blick
- 120 Inhaltsstoffe und Nährstoffgehalt**  
Knolle  
Blätter  
Unerwünschte Inhaltsstoffe
- 121 Volksmedizinische Verwendung**
- 122 Verwendung in der Küche**  
Knolle  
Blätter  
Saisonalität

## Übersichten und Glossar

- 125 Eckdaten zu Anbau, Ernte und Lagerung der Kulturen**
- 126 Sortenbeispiele für verschiedene Kulturen**
- 130 Vermarktung – Novel Food**
- 131 Inhaltsstoffe**
- 132 Kulinarisch genutzte Pflanzenteile**
- 133 Glossar**

## Rezepte

- 138 Vorspeisen, Beilagen und Snacks**
- 155 Suppen**
- 161 Hauptspeisen**
- 174 Nachspeisen**
- 186 Getränke**
  
- 194 Bildnachweis**
- 195 Quellenangaben**
- 198 Dank**
- 199 Die Autorinnen**
- 200 Rezeptverzeichnis**





## Vorwort

Wir, die Autorinnen dieses Buchs, haben uns im Biologiestudium in Graz kennengelernt, sind mittlerweile seit 20 Jahren befreundet und im Laufe der Jahre gemeinsam durch dick und dünn gegangen. Nach dem Studium haben wir zwar unterschiedliche berufliche Wege eingeschlagen, uns aber nie aus den Augen verloren. Vor ungefähr 15 Jahren haben wir Süßkartoffeln im Sortiment eines ausgewählten Supermarkts entdeckt und diskutiert, unter welchen Umständen es möglich wäre, die gesunde Knolle auch in unseren Breiten zu kultivieren. Damals wurde Ware für die Supermärkte ausschließlich importiert, überwiegend aus den USA. Zu diesem Zeitpunkt schien es klimatisch und mit den technischen Voraussetzungen noch unmöglich zu sein, dieses Produkt aus heimischer Produktion anbieten zu können. Im Jahr 2019 kam das Thema abermals auf den Tisch, und Claudia erklärte, dass sie in der Versuchsstation für Spezialkulturen in Wies mittlerweile gute Erfolge beim Süßkartoffelanbau verzeichnen könnten, und nicht nur das: Auch eine ganze Reihe anderer exotischer Knollen ließen sich, bedingt durch die voranschreitende Klimaveränderung, mittlerweile in Europa kultivieren. Recherchen machten deutlich, dass es bislang keine umfassenden Forschungen und Veröffentlichungen zu deren Anbau, Ernte und Lagerung in unseren Breiten gab. In der Versuchsstation wurde daher im Jahr 2020 ein Forschungsschwerpunkt auf den Anbau nicht einheimischer Knollengewächse gesetzt, wodurch viel Praxiswissen gesammelt werden konnte. Parallel dazu begannen wir damit, die Inhaltsstoffe der ausgewählten Pflanzen näher zu studieren und uns mit ihrer Ethnobotanik, die die Beziehungen zwischen Menschen und Pflanzen zum Thema hat, auseinanderzusetzen. Damit war der Grundstein für das vorliegende Buch mit Informationen zu den ausgewählten exotischen Knollengewächsorten Süßkartoffel, Yacon,

Topinambur, Oca, Knollenziest und Taro, ihren volksmedizinischen Hintergründen, dem Anbau, aber auch der Ernte, der Lagerung und vor allem der Verwendung mit einfachen Rezepten gelegt, die wir für Sie zusammengestellt haben.

Mit diesem Werk möchten wir vor allem diejenigen erreichen, die ihren Garten mit diesen besonderen Knollengewächsen bereichern möchten und die sich für die volksmedizinischen Aspekte und die Verwendung dieser Pflanzen in der Küche interessieren. Aber auch für Gartenbau- und landwirtschaftliche Betriebe, die eine Sortimentserweiterung (z. B. für den Verkauf in Hofläden, auf Bauernmärkten und über den Lebensmittelhandel) anstreben, kann die Lektüre dieses Buchs interessant sein. Wir haben für Sie Informationen zu Anbau, Ernte, Lagerung, Vermehrung und Verwendung der ausgewählten, bisher wenig genutzten Knollengemüsearten mit anschaulichen Fotos und praktischen Übersichtstabellen zusammengetragen. Das in diesem Buch bereitgestellte Wissen soll Sie dazu inspirieren, diese exotischen Pflanzenarten in Garten und Küche zu nutzen, deren Anbau und Verwendung in anderen Teilen der Welt eine lange Tradition hat.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buchs, beim Anbau im eigenen Garten und natürlich bei der Verwertung in der Küche und dem anschließenden Genießen!

Ute Stückler-Sattler und Claudia Steinschneider





# Knollengemüse im Garten



## Chancen ergreifen und Neues wagen

In den letzten Jahren ist bei Konsumenten und Produzenten von Lebensmitteln ein deutlicher Trend hin zur Natur und zurück zu den Wurzeln zu beobachten. Importierte, teils exotische Lebensmittel gehören zwar zum Standardsortiment jedes Supermarkts, haben mittlerweile aber an Beliebtheit eingebüßt, und viele Menschen greifen wieder verstärkt zu regionalem und saisonalem Obst und Gemüse.

»Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte«, damit liegt Michael Pollan, Journalist und Sachbuchautor zu den Themen »Nahrungsmittel« und »menschliche Esskultur«, aus unserer Sicht wohl in vielen Fällen richtig. Und doch haben wir uns dazu entschieden, ein Buch über den Anbau und die Verwendung von außergewöhnlichem, nicht bei uns heimischem Knollengemüse zu schreiben. Wir sind der Meinung, dass es sich für uns als Gesellschaft durchaus lohnen kann, einen Blick über den Tellerrand zu wagen und uns nach Alternativen zu den bei uns mittlerweile als heimisch geltenden Kulturpflanzen wie der Kartoffel umzusehen. Dies gilt erst recht vor dem Hintergrund, dass wir uns in einer Zeit des Klimawandels befinden. Egal, wie umstritten das Thema auch sein mag und wo die Ursachen dafür liegen mögen: Der Klimawandel führt zu einer nachhaltigen Veränderung der Lebens- und damit Anbaubedingungen für Pflanzen.

In unseren Breiten scheint sich das Klima dahingehend zu verändern, dass fließende Übergänge zwischen den Jahreszeiten seltener werden, aber sich damit verbunden und durch die höheren Temperaturen die Vegetationsperiode verlängert. Längere Trocken- und Hitzeperioden wechseln sich mit niederschlagsreichen, teilweise sehr kühlen Wetterphasen ab, deren Niederschläge zwar häufig in Form von Starkregen und Hagel auftreten, aber dennoch für hohe Luftfeuchtigkeit sorgen. Der Anbau von Kulturen unter freiem Himmel ähnelt zunehmend einer Lotterie: Zu später oder zu früher Frost, wenn auch nur für ein oder zwei Nächte, ist für bestimmte Gemüse- und Obstarten ebenso problematisch wie lang anhaltende Trockenheit und Hitze.

Neben all den Herausforderungen, die der Klimawandel mit sich bringt, birgt er aber sicherlich auch Chancen. Diese gilt es allerdings zu erkennen und auch zu ergreifen. Für Hobbygärtnerinnen und -gärtner, den Gartenbau und landwirtschaftliche Betriebe bietet eine verlängerte Vegetationsperiode mit steigenden Durchschnittstemperaturen die Möglichkeit, neue oder auch bereits bekannte, aber in Vergessenheit geratene Arten in unseren Breiten zu etablieren. Wer hätte einst gedacht, wie gut sich Süßkartoffeln, Yacon, Taro oder Oca hierzulande kultivieren und anbauen lassen würden? Diese Kulturen galten vor 20 Jahren noch als absolute Exoten und waren den meisten Menschen in unseren Breiten gar kein Begriff oder allenfalls durch Fernreisen bekannt. Für den Anbau dieser noch wenig genutzten Knollengewächse bedarf es allerdings spezieller Kenntnisse, die mittlerweile vorliegen und in diesem Buch zusammengetragen wurden.

## Begriffe und Überblick

Da dieses Buch eine breite Leserschaft ansprechen soll, verwenden wir zur besseren Lesbarkeit generell den Begriff »Knolle« stellvertretend für die unterirdischen Speicherorgane der Pflanzen. Aus botanischer Sicht ist dies nicht immer korrekt: Das unterirdische Speicherorgan der Topinambur beispielsweise wird korrekt als Rhizom bezeichnet. Botanisch versierte Leserinnen und Leser mögen uns diese Unschärfen in Bezug auf die Terminologie verzeihen.

Zum besseren Verständnis der Fachbegriffe finden Sie am Ende des Gartenteils ein Glossar mit Begriffserklärungen (Seite 133 f.).

Die wichtigsten Informationen zu den verschiedenen Kulturen können Sie am Ende des Gartenteils diversen Übersichten entnehmen (Seite 125 ff.). Ebenso sind in jedem Kapitel die Vor- und Nachteile für einen Anbau der jeweiligen Kultur zusammengefasst.

# Exotische Pflanzen in heimischer Kultur





gewürzt und mit blanchierten und in Stücke geschnittenen Tomaten vermischt. Das Blattgemüse wird traditionell mit Maisbrei serviert.

Auf den Philippinen wird aus den jungen, zarten Blättern ein traditioneller Salat namens »Ensaladang Talbos ng Kamote« zubereitet. Die Blätter können dafür roh verwendet werden oder sie werden für 20 bis 30 Sekunden blanchiert und danach kalt abgeschreckt. Sie werden anschließend mit Tomaten, Ingwer, roten Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Zucker, Wasser und Essig angerichtet. Der Salat wird entweder als Vorspeise gereicht oder als Beilage zu Fischgerichten serviert.

Neben den nährstoffreichen Knollen und Blättern können aber auch die Stiele der Süßkartoffelpflanze schmackhaft zubereitet werden: Dies hat beispielsweise in Korea eine lange Tradition. Koreaner sind für ihre kreative Kochkunst bekannt, und so hat auch die Zubereitung von scharf angebratenen Süßkartoffelstielen (»Goguma Julgi Bokkeum«) ihren Ursprung in der koreanischen Küche. Dafür werden frische, junge Stiele der Süßkartoffelpflanze gründlich gewaschen, für fünf Sekunden in kochendem Salzwasser blanchiert und anschließend kalt abgeschreckt. Die äußere Hülle der Stiele zieht man danach ab, sie werden somit »geschält«, ähnlich wie wir es von der Zubereitung von Spargel kennen. Sie werden danach in circa 5 cm lange Stücke geschnitten und zusammen mit fein geschnittenen Zwiebeln, Chili und Knoblauch in Sojasauce mariniert und anschließend in Sesamöl fünf Minuten scharf angebraten. Mit etwas Wasser werden sie danach noch weitergedünstet, bis sie weich sind, und mit Reis serviert.

#### SAISONALITÄT

Die Süßkartoffelknollen sind ein typisches Herbstgemüse, das durch die relativ gute Lagerfähigkeit der Knollen auch noch im Winter Verwendung findet und sich durch die mehlig Konsistenz, die hohe Nährstoffdichte und den hohen Energiegehalt perfekt für wärmende Suppen und Eintöpfe eignet.

Süßkartoffelblätter und -stiele zählen hingegen zum Blattgemüse, das sich ideal für die Verwendung in der leichten, sommerlichen Küche anbietet.

# Yacon

Botanischer Name: *Smallanthus sonchifolius* (POEPP. & ENDL.) H. ROB.; Synonym: *Polymnia sonchifolia* POEPP. & ENDL.

Weitere Bezeichnungen: Inkawurzel; *diet potato* (Brasilien); *aricoma* oder *jicama* (Peru, Ecuador); *yacon strawberry* (USA)





## Herkunft, Verbreitung und Bedeutung

Die Wildformen der Yacon stammen von der Hochebene in Kolumbien und kommen daher gut mit dem tropischen und subtropischen Klima auf Berghängen zwischen 900 und 3300 m über dem Meeresspiegel klar. Schon die Inkas haben Yacon als Heil- und Nutzpflanze eingesetzt, und die Bezeichnung »unter der Erde wachsendes Obst« weist sehr treffend auf den süßlichen und fruchtigen Geschmack hin.

Die Hauptverbreitung reicht von Nordargentinien bis Venezuela. Inzwischen erlangt die als anpassungsfähig bekannte Kultur aber auch schon in Asien, Australien, Deutschland, Tschechien, Neuseeland, Russland und den USA einen höheren Bekanntheitsgrad und wird zunehmend vermarktet. Yacon wird von der einheimischen Bevölkerung der Anden seit Jahrhunderten nicht nur als Grundnahrungsmittel, sondern auch wegen ihrer probiotischen Eigenschaften verwendet. Weil der traditionelle Anbau vorwiegend in Kleinbetrieben stattfand, erlangte die schmackhafte Knolle keine weltwirtschaftliche Bedeutung.

Die erste Aufzeichnung zur Verwendung als Lebensmittel stammt aus dem Jahr 1615: Yacon wird hier als eine von 55 in den Anden heimischen Pflanzen

genannt. Einen Aufschwung erfuhr die Kultur in den 1980er-Jahren, als der Absatz der Kartoffel massiv einbrach und nach Alternativen gesucht wurde.

In Peru, Brasilien und mittlerweile auch in Japan spielt Yacon eine wesentliche Rolle in der Landwirtschaft. Erhältlich sind sowohl frische Knollen, aber auch verschiedene aus der Yacon hergestellte Produkte wie in Scheiben geschnittene und luftgetrocknete Knollen, Yaconsirup, Yaconpulver, Yaconblättertée, Yaconpresssaft, Yaconmarmelade, Yaconessig oder Yaconchips.

In Europa ist Yacon noch immer nicht sehr bekannt, aber die Pflanze rückt zunehmend in den Fokus. 2015 wurden erste Feldversuche in Deutschland an der Universität Hohenheim durchgeführt und haben das Interesse an der exotischen Knolle geweckt. Seitdem werden zunehmend Ressourcen in die Züchtung gesteckt, um die Varietäten an unsere Klimabedingungen anzupassen und damit einen wirtschaftlichen Anbau möglich zu machen.

Frische Yaconknollen sind in unseren Supermärkten zwar bisher noch nicht zu finden, obwohl es mittlerweile auch in unseren Breiten einige Bauern gibt, die sich auf den Anbau spezialisiert haben. Die Knollen werden von diesen Betrieben fast ausschließlich ab Hof verkauft oder teilweise über das Internet vertrieben.

Yacon werden in unseren Breiten sortenabhängig etwa 2 m hoch.



Die Blattform ist pfeilförmig.



Stängelbehaarung bei Yacon.



Klein und dekorativ: die Blüten im Oktober.

## Pflanzenporträt

Yacon zählt zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist wie auch Topinambur eine mit der Sonnenblume verwandte Staude. Sie wächst krautig, und neben den Knollen sind auch ihre Blätter und Blüten essbar. Während die Pflanzen in tropischen Gebieten eine Wuchshöhe von bis zu 3 m erreichen können und ausdauernd sind, bleiben sie in Mitteleuropa sortenabhängig mit einer Höhe bis zu 2 m üblicherweise etwas kleiner. Durch ihre Frostempfindlichkeit lässt sich Yacon in unserem Anbaubereich im Freiland ausschließlich einjährig kultivieren.

Die Stängel sind hohl und dicht samtig behaart. Die Blätter stehen gegenständig am Stängel, weisen eine pfeilförmige Form auf und können bis zu 50 cm lang und 20 cm breit werden.

Die Blüten bilden sich erst spät in der Kulturzeit, meist im Oktober, aus. Sie sind klein und gelblich-orange und erreichen maximal einen Durchmesser von 10 cm.

Bei Yacon handelt es sich um Speicherknollen, die sich in Bündeln direkt unter der Pflanze ausbilden. Neben den großen Knollen, die wir als Nahrungsmittel

verwenden, entwickeln sich auch noch kleinere Brutknollen, die der Vermehrung dienen. Diese Brutknollen werden – ähnlich wie Kartoffeln oder Dahlien – eingelagert und im Frühjahr wieder angetrieben.

Die Speiseknollen können 25 cm lang werden und erreichen Durchmesser von 10 cm und mehr, bei Einzelgewichten von einem bis mehreren Kilogramm. Das Fruchtfleisch ist abhängig von den eingelagerten Inhaltsstoffen weiß-, gelb- bis violett fleischig, wobei die Schale bräunlich bis rot gefärbt ist. Die gelbfleischigen Sorten gelten laut Literatur für den menschlichen Verzehr als besonders hochwertig.

Im Gegensatz zu den Süßkartoffeln sind die Knollen nicht mehlig, sondern knackig und frisch. Direkt nach der Ernte schmecken sie allerdings eher fad: Nach einigen Tagen Lagerung im Sonnenlicht werden sie süß beziehungsweise angenehm harzig. Die Knollen weisen einen geringen Kalorien- und Einfachzuckergehalt auf. Da hierdurch keine rasche Erhöhung des Blutzuckerspiegels eintritt, sind alle Teile der Pflanze für Menschen mit Störungen des Blutzuckerstoffwechsels geeignet. Mehr Informationen dazu folgen in den Kapi-





Die Knöllchen des Knollenziests bestechen durch ihre außergewöhnliche, perlschnurartige Form.

Das Einsatzgebiet der Chinesischen Artischocke in der Küche ist vielfältig. Die Knöllchen können sowohl roh als auch gegart verzehrt werden. Man kann sie frittieren, backen, dünsten oder durch Einlegen haltbar machen. Durch ihre bemerkenswerte Optik verleihen sie jedem Gericht ein außergewöhnliches Erscheinungsbild. Die klassische Zubereitungsart, bei der die Knöllchen gedünstet und anschließend mit zerlassener Butter übergossen werden, ist weitverbreitet. Generell eignen sich alle Rezepte für Spargel oder Kohlrabi auch gut für die Zubereitung von Knollenziest.

Möchte man in den Genuss der knackigen Knöllchen kommen, wird man wohl ein Nobellokal aufsuchen müssen – der Knollenziest feiert zurzeit in der Spitzengastronomie eine kulinarische Renaissance. Weitere Möglichkeiten wären, einen Landwirt ausfindig zu machen, der sich auf das Kultivieren von »Exoten« spezialisiert hat (auch hier wird man einen stolzen Preis für das außergewöhnliche Gemüse bezahlen), oder ihn ganz einfach im eigenen Garten anzubauen. Entscheidet man sich für die letztgenannte Variante, kann man jedenfalls sicher sein, dass man den Winter über frisches, außergewöhnliches, schmackhaftes und nährstoffreiches Gemüse zur Verfügung hat. Im Supermarkt findet man den Knollenziest jedenfalls nicht.

Der Knollenziest verfügt über eine sehr dünne, perlmuttartig glänzende Schale, sodass es nicht notwendig ist, die Knöllchen vor dem Verzehr zu schälen. Dies wäre zudem aufgrund der Struktur der Knöllchen mit den vielen Einschnürungen auch ein Ding der Unmöglichkeit.

Die Knollen werden am besten mit einer weichen Gemüsebürste unter fließendem Wasser gereinigt: Dafür sollte einiges an Zeit eingeplant werden, da sich die Erde aus den Einschnürungen der Knollen nur schwer entfernen lässt. Die Knöllchen verfärben sich nach der Ernte rasch und sind generell nicht gut haltbar. Am

besten werden sie direkt vor der Verarbeitung frisch aus der Erde geholt.

#### SAISONALITÄT

Bedingt durch den späten Erntezeitpunkt der Knollen handelt es sich beim Knollenziest um ein klassisches Herbst- und Wintergemüse, das unseren Speiseplan in der kalten Jahreszeit mit frischem Gemüse bereichert. Die Ernte beginnt für gewöhnlich im November und kann den ganzen Winter über erfolgen.

# Taro

Botanischer Name: *Colocasia esculenta* L.

Weitere Bezeichnungen: Wasserbrotwurzel, Zehrwurzel, Kolokasie, Taioba, Eddo, Eddoe, Eddro, Dasheen, Tannia, Cocoyam, Macabo, Mankani, Koko







Topfkultur im Freigelände.

**GARTEN TIPP** Die Pflanzen sind ein absoluter Hingucker und können auch im Topf als Sichtschutz gute Dienste leisten.

### Inhaltsstoffe und Nährstoffgehalt

#### KNOLLE

Die Knolle ist reich an Kohlenhydraten, die hauptsächlich in Form von Stärke vorliegen, während die Blätter sehr proteinreich sind.

Die Korngröße der in Taro enthaltenen Stärke beträgt nur etwa ein Zehntel der in Kartoffeln enthaltenen Stärke, wodurch Taro besonders leicht verdaulich ist, zusätzlich ist sie hypoallergen und glutenfrei. Dadurch ist Taro sehr gut für die Ernährung von Kindern, älteren Menschen und Kranken geeignet. In den USA ist Tarmehl deshalb häufig Bestandteil von Babynahrungsprodukten.

Die Knolle enthält wesentlich mehr Kohlenhydrate als Kartoffeln und übertrifft diesbezüglich sogar die Süßkartoffel. Trotzdem weisen Taros einen niedrigeren glykämischen Index als Kartoffeln auf, was bedeutet,



Taroknollen weisen einen sehr hohen Nährwert auf.

dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr nicht so rasch ansteigt.

Mit 112 kcal pro 100 g weisen Taros zudem einen deutlich höheren Nährwert als Kartoffeln (77 kcal) auf und übertreffen sogar Süßkartoffeln (86 kcal) deutlich. Taro gilt mittlerweile aufgrund seines hohen Nährwerts als Pflanze mit großem Potenzial zur Bekämpfung des Hungers in Entwicklungsländern.

Aber auch hinsichtlich Ballaststoffgehalt ist sie interessant: In der Taroknolle sind doppelt so viele Ballaststoffe enthalten wie in Kartoffeln.

Zusätzlich gilt die Taroknolle als sehr mineralstoff- und vitaminreich und als gute Quelle für Kalzium, Natrium, Magnesium, Phosphor und Beta-Carotin.

Die Wasserbrotwurzel ist mit ihren durchschnittlich enthaltenen 591 mg Kalium pro 100 g frischer Knolle ein ausgesprochen guter Lieferant für das wertvolle Spurenelement und übertrifft damit den durchschnittlichen Kaliumgehalt von Bananen. Kalium ist für seine entwässernde, entschlackende und blutdrucksenkende Wirkung bekannt.

Erstaunlich ist, dass das Erhitzen der Taros den Gehalt der Inhaltsstoffe nur minimal beeinflusst. Es hat sich gezeigt, dass die Nährstoffzusammensetzung in Bezug auf Vitamine und Mineralstoffe bei rohem, gekochtem und gebackenem Taro kaum Unterschiede aufweist, nur der Niacin- und Kalziumgehalt wird durch das Erhitzen gesenkt.

#### BLÄTTER

Nicht nur das unterirdische Speicherorgan der Wasserbrotwurzel, sondern auch ihre Blätter haben neben dem hohen Wassergehalt von 80 bis 90 Prozent eine hohe Nährstoffdichte zu bieten.

Sie sind sehr eiweißreich und stellen damit eine gute Quelle für die Aminosäuren Leucin, Isoleucin, Valin, Phenylalanin und L-Tryptophan dar. Außerdem enthal-



Auch die Blätter gelten als äußerst nährstoffreich.

ten sie im Vergleich zu anderem grünem Blattgemüse wie Spinat, Amaranth, Bockshornklee oder Senf außergewöhnlich viele Ballaststoffe. Taroblätter stellen zudem eine gute Eisenquelle dar: Der Gehalt soll über dem von Spinatblättern liegen.

Die Blätter weisen zusätzlich einen hohen Niacin-gehalt auf. Dabei handelt es sich um ein B-Vitamin (Vitamin B<sub>3</sub>), das eine entscheidende Rolle bei der Regulation des Stoffwechsels spielt. Niacin ist dafür bekannt, Leber- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, da es den oxidativen Stress senkt und sich positiv auf die Regulation des Cholesterinspiegels auswirkt. Durch ihren sehr hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren gelten die Blätter der Taro-pflanze außerdem als besonders »herzfreundliches« Gemüse.

#### UNERWÜNSCHTE INHALTSSTOFFE

Die gesamte Taro-pflanze enthält neben den für den menschlichen Organismus wertvollen auch unerwünschte Inhaltsstoffe, zum Beispiel **Oxalsäure**. Oxalsäure liegt in der Pflanze auch in Form von feinen, nadelförmigen und unlöslichen Kalziumoxalatkrystallen,

den sogenannten »Raphiden« vor. Diese machen es unbedingt nötig, bei der Verarbeitung der Knollen und Blätter einige Punkte zu berücksichtigen, da im rohen Zustand und beim Verzehr roher Pflanzenteile Hautirritationen und Schwellungen auftreten können. Diese sind im Kapitel zur Verwendung in der Küche genauer beschrieben (Seite 122 f.).

**WICHTIG** Knollen, Blätter und Stiele der Taro-pflanze dürfen wegen der enthaltenen Kalziumoxalatkrystalle keinesfalls im rohen Zustand verzehrt werden.

Weitere Details zur Oxalsäure, zu Zubereitungsformen, durch die der Anteil in Lebensmitteln verringert werden kann, und Hinweise, welche Personengruppen, die beim Konsum oxalsäurereicher Lebensmittel Vorsicht walten lassen sollten, sind dem Kapitel »Inhaltsstoffe und Nährstoffgehalt« (Seite 29 f.) zu entnehmen.


### Volksmedizinische Verwendung

Vor allem in diesem Kapitel soll nochmals ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass die hier beschriebenen Anwendungsgebiete Ergebnisse einer Literaturrecherche darstellen. Diese wurden der Vollständigkeit halber aufgenommen. Da überwiegend die rohe Pflanze oder der rohe Presssaft zum Einsatz kommt, wird an dieser Stelle ausdrücklich von der Anwendung abgeraten: Durch die enthaltenen Raphiden kann der Verzehr roher Blätter, Stiele oder Knollen zu einem kratzenden Gefühl im Mundraum und in weiterer Folge zu Hautirritationen und Schwellungen der Lippen sowie im Mund- und im Halsbereich kommen. Auch bei der äußerlichen Anwendung frischer Pflanzenteile können Hautirritationen entstehen.

Taro gilt im polynesischen Kulturkreis als heilige Pflanze. Sie wird als Geschenk von altertümlichen Gottheiten an die Menschheit verehrt und ist noch heute fester Bestandteil vieler Rituale und Feste. Sowohl die Knolle als auch die Blätter und die Stiele werden volksmedizinisch seit Urzeiten zur Linderung diverser Leiden eingesetzt.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Studien zur Pharmakologie der Taro-pflanze, die belegen, was die volksmedizinische Nutzung in den Heimatländern der Taro vermuten lässt: Taro weist unter anderem antimikrobielle (wirkt gegen Mikroorganismen), antihepatotoxische (gegen Lebergifte wirksam), antidiabetische (gegen Diabetes mellitus wirksam), antimetastatische (wirkt ge-



A top-down view of various ingredients including mushrooms, garlic, and herbs on a dark background. The mushrooms are in various stages of preparation, some whole, some sliced, and some roasted to a golden-brown color. There are also several pieces of garlic, some whole and some broken apart. Fresh herbs, including rosemary and sage, are scattered throughout the scene. The background is a dark, textured surface, possibly a black stone or slate, which makes the ingredients stand out. The lighting is dramatic, highlighting the textures and colors of the food.

Die Rezepte sind für 4 Personen berechnet,  
wo nicht anders vermerkt.

# Rezepte





# Tagliatelle mit Knollenziest in Sahnesauce

Ein Pastarezept mit dem Potenzial zum Lieblingsgericht, das Sommerfeeling in die kalte Jahreszeit zaubert! Der Knollenziest ist der absolute Hingucker bei diesem Rezept und fügt sich geschmacklich perfekt in die fruchtig-frische Sahnesauce ein.

500 g Tagliatelle	1/2 TL brauner Zucker
Salz	1 Prise Pfeffer aus der Mühle
600 g Knollenziest	frisch gehackte Petersilie nach Belieben
1 mittelgroße Zwiebel	
2 Stangen Zitronengras	
2 EL Olivenöl	
1 Schuss Weißwein	
250 ml Sahne (Rahm)	
1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale	

- 1 Die Nudeln in einen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser geben und al dente kochen.
- 2 Den Knollenziest mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich reinigen und etwa 10 Minuten über Dampf garen, die Knöllchen sollen noch bissfest sein.
- 3 Die Zwiebel schälen und würfeln, das Zitronengras in kleine Stücke schneiden und mit dem Messerrücken leicht anklopfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und das Zitronengras langsam darin anschwitzen. Nach etwa 5 Minuten mit einem Schuss Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Sahne, etwas Zitronenschale, braunen Zucker, 1/2 Teelöffel Salz und eine Prise Pfeffer dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Sauce mit der gewünschten Konsistenz entsteht.
- 4 Die Pasta abgießen und abtropfen lassen. Dann mit der Sauce vermischen, auf Tellern anrichten und den Knollenziest darauf verteilen. Nach Belieben etwas Petersilie oder Zitronenschale darüberstreuen.

#### TIPP

Mit einem Beilagensalat und einem guten Glas Wein wird dieses Gericht geschmacklich perfekt abgerundet.



# Rezeptverzeichnis

- Buntes Allerlei **148**
- Chips **151**
- Fruchtsalat mit Yacon **180**
- Gulaschsuppe mit Oca **158**
- Knollenziest mit Parmaschinken  
und frittierten Salbeiblättern **147**
- Knollenziest mit Tagliatelle  
in Sahnesauce **169**
- Knollenziest-Wintersalat  
auf Orangencarpaccio **144**
- Lachsforellenfilet  
mit Topinamburpuffer  
und Schnittlauchsaucе **166**
- Mango-Yacon-Lassi **193**
- Oca-Gulaschsuppe **158**
- Ofengemüse **148**
- Süßkartoffelaufstrich **141**
- Süßkartoffelcurry **165**
- Süßkartoffel-Erdnuss-Eiscreme **178**
- Süßkartoffelflan, karamellisiert **174**
- Süßkartoffelgnocchi  
in Petersilienbutter **161**
- Süßkartoffelpasta, Low-Carb-,  
mit Blattspinat und Feta **162**
- Tafelspitz »sous vide«  
mit Topinamburpüree **170**
- Tagliatelle mit Knollenziest  
in Sahnesauce **169**
- Taro-Himbeer-Eiscreme **178**
- Tobinamburtee **189**
- Topinambur, Wintersalat **142**
- Topinamburcremesuppe **155**
- Topinamburkaffee **186**
- Topinamburlikör **190**
- Topinamburmehl **152**
- Topinamburpuffer  
mit Lachsforellenfilet  
und Schnittlauchsaucе **166**
- Topinamburpüree mit Tafelspitz  
»sous vide« **170**
- Topinamburtorte  
mit Frischkäsefrosting **177**
- Wintersalat mit Topinambur **142**
- Wurzelgemüse, Chips **151**
- Wurzelgemüse, Ofengemüse **148**
- Wurzelgemüse, sauer eingelegt **138**
- Yacon-Fruchtsalat **180**
- Yacon-Knusperkekse **183**
- Yacon-Kraftsuppe **156**
- Yacon-Mango-Lassi **193**
- Yaconpulver **184**
- Yacon-Schokolade **183**
- Yaconsirup **184**
- Yacon-Smoothie **193**
- Yacontee **189**