

Mag. Dr. Claudia Steinschneider

# Knollen – essbare Schätze

Unsere Ernährungsvorsätze bzw. die Ratschläge dahingehend haben in den letzten Jahren viele Trends mit absoluten „Musts“ und „Don'ts“ durchlebt. Vor allem der Klimawandel bringt uns viele Möglichkeiten, im Gemüse- und Beilagenbereich mehr Abwechslung auf unsere Teller zu bringen: vor ein paar Jahren war es noch neu, die Kartoffel in verschiedenen Farben und Formen im Handel beziehen zu können, so können wir nun auf ein großes Sortiment an stärkehaltigen Knollen zurückgreifen. Diese können wir mit etwas Geschick auch in unseren Breiten anbauen.

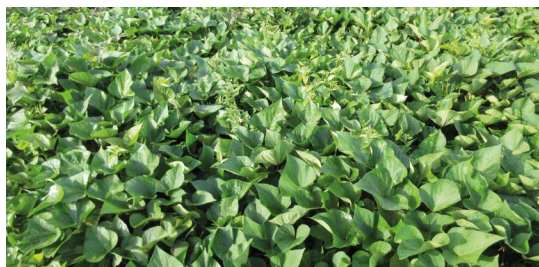
## Süßkartoffel (*Ipomoea batatas*)

Diese aus dem nördlichen Südamerika stammenden Knollen sind bereits aus den Balkonkistchen oder unter dem Namen Bataten bekannt. Die Süß-

gen sich Süßkartoffeln als unkompliziert; vor allem der Unkrautdruck spielt bereits früh in der Kultur keine Rolle mehr.



Batate als sattgrüne Strukturpflanze im Balkonkisterl



Komplett geschlossener Süßkartoffel-Bestand Ende August

kartoffeln mit ihrem namensgebenden süßlichen Geschmack gelten in Amerika, Afrika und Asien als wichtiges Grundnahrungsmittel und zählen auch in den Südstaaten der USA zur traditionellen Küche. Sie zeichnen sich durch einen hohen Nähr- und Vitalstoffgehalt aus, enthalten hochwertige Proteine, viel Betakarotin und andere sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung. Es gibt sie in unterschiedlichen Außen- und Innenfarben und im Gegensatz zur Kartoffel kann sie auch roh verzehrt werden. Auch die Blätter werden in den Herkunftsländern ähnlich wie Spinat verwendet. Im Anbau zei-



Süßkartoffel Beauregard



Süßkartoffel Erato Pleno



## Topinambur (*Helianthus tuberosus*)

Hierbei handelt es sich keinesfalls um etwas „Neues“, sondern um etwas, was man für sich wiederentdecken kann. Topinambur stammt aus Nordamerika. Der größte Vorteil: sie können über den gesamten Winter immer frisch geerntet und verarbeitet werden, haben allerdings eine geringe Lagerfähigkeit.



An den Blüten erfreuen sich die Insekten ab September.

Wenn man an der Kultur Interesse hat, sollte man den Standort mit Sorgfalt wählen: sie können sich vermehren und mit etwas Hilfe von Wühlmäusen & co. sehr stark ausbreiten.

Die Stärke wird in Form von Inulin gespeichert, das keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat und die Knolle für Diabetiker sehr attraktiv macht.



Topinambur ist trotz seiner geringen Lagereigenschaften auch bereits im Handel verfügbar.

## Yacon (*Smallanthus sonchifolius*)

Yacon stammt ursprünglich aus Kolumbien, gedeiht aber an allen tropischen und subtropischen Berghängen, am besten in Höhenlagen von 1.000 – 3.300 m Seehöhe. Heute wird sie auch in Asien, Nordamerika und Australien angebaut. Yacon speichern ihre Kohlenhydrate ebenfalls in Form von Inulin, was sie, wie Topinambur, für Diabetiker sinnvoll macht. Generell



Yacon liebt zwar höhere Lagen, gedeiht aber auch bei uns sehr gut.

soll mit dem Verzehr der Knollen der Stoffwechsel angeregt, jegliches Hungergefühl eingedämmt und eine gesunde Darmflora aufgebaut werden. Der Genuss ist roh und verkocht möglich. Im Handel finden sich auch Pulver aus Blättern, getrocknete Knollenscheiben und eingedickter Sirup. Geerntet wird möglichst knapp vor dem Frost, nachdem sich die Knollen erst im Kurztag zu bilden beginnen. Ähnlich wie bei der Süßkartoffel sind unterschiedliche Fruchtfleischarben bzw. Schalenfarben erhältlich.



Yacon-Knolle direkt nach der Ernte.

## Oca (*Oxalis tuberosa*)

Knolliger Sauerklee stammt ebenfalls aus Anbaugeländen in 3.500 m Seehöhe, hauptsächlich Venezuela, Bolivien und die peruanischen Hochanden. Bei den Hochlandindios wird sie bereits seit mehr als 1.000 Jahren kultiviert und wegen ihrer ausgeprägten Säure geliebt, Oxalsäure lässt sie frisch schmecken und ihr hoher Gehalt an Vitamin C schadet nie. Oca ist mit Waldsauerklee und der Sternfrucht verwandt. Sie können roh genossen oder gekocht verwendet werden.



*Oca ist eine knollenbildende Verwandte unseres Waldsauerklee*



*Knollen, die man roh und gekocht verwenden kann*

Interessant für die Landwirtschaft erscheinen die prognostizierten 40–60 Tonnen pro Hektar und sie weisen auch gute Lagereigenschaften auf. Bevorzugt werden beim Anbau humose, lockere Böden bei kühler Witterung, Höhenlage und nasse Sommer. Der Anbau ähnelt stark dem der Kartoffel, allerdings werden die Ocas erst nach dem ersten Frost geerntet, wenn die oberirdischen Teile der Pflanze bereits abzusterben beginnen.

## Knollenziest (*Stachys affinis*)

Ursprünglich aus Nordchina stammend, ist der Knollenziest auch mit unserem bekannten heimischen Waldziest verwandt. Es handelt sich um einen winterharten Lippenblütler, der viel Feuchtigkeit verträgt und in Höhenlagen von bis 3.200 m wächst. Auch in Australien, Frankreich, Belgien und der Schweiz wird dieser mittlerweile kultiviert. Die typisch eingeschnürten Knollen sind auch als Crosne bekannt und weisen keine guten Lagereigenschaften auf.

Diese Tatsache kombiniert mit einem nicht ganz so einfachen Anbau machen die Delikatesse zu einer Rarität im Handel. Die kleinen Knöllchen können so-



*Als Crosne werden die stark eingeschnürten Knollen von *Stachys affinis* bezeichnet.*

wohl roh als Salat, als auch gekocht oder gebraten gegessen werden. Auch der Knollenziest lagert keine Stärke ein und ist damit eine gute Alternative für Diabetiker. Wie die Erdmandel, gilt auch der Knollenziest in manchen Teilen Europas durch seine starke Ausbreitung als Neophyt.



*Auch die Erdmandel gilt als Neophyt, allerdings mit einem hohen gesundheitlichen Wert*

Wer nun neugierig geworden ist: die genannten Kulturen werden in einem Schwerpunkt „Knollen – Bodenschätze einmal anders“ in diesem Jahr in der Versuchsstation für Spezialkulturen zu bewundern sein. Zusätzlich finden eine Feldbesichtigung Ende September und eine weitere Fachveranstaltung mit Vorträgen zu Ernährung und Inhaltsstoffen, Portraits der einzelnen Kulturen, sowie einer exklusiven kulinarischen Unternehmung statt. Die Teilnehmerzahl wird begrenzt sein – Datum und genauere Informationen dazu werden auf unserer Homepage [www.spezialkulturen.at](http://www.spezialkulturen.at) veröffentlicht werden.