Dr. Claudia Steinschneider, LVZ Wies

„Bodenschätze“ – alternative Knollen

Unsere Ernährungsvorsätze bzw. die dazugehörigen Ratschläge haben in den letzten Jahren viele Trends mit absoluten „Musts“ und „Dont's“ durchlebt. Vor allem der Klimawandel bringt uns viele Möglichkeiten, im Gemüse- und Beilagenbereich mehr Abwechslung auf unsere Teller zu bringen: Vor ein paar Jahren waren bunte Kartoffelsorten eine Neuheit in den Regalen des Lebensmittelhandels, so können wir nun auf ein großes Sortiment an bunten Farben und Formen von Knollen zurückgreifen. Diese können wir mit etwas Geschick auch in unseren Breiten anbauen.

Süßkartoffel *(Ipomoea batatas)*

Batate als sattgrüne Strukturpflanze im Balkonkisterl

Diese aus dem nördlichen Südamerika stammenden Knollen sind bereits aus den Balkonkistchen oder unter dem Namen Bataten bekannt. Die Süßkartoffeln 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 Farben, betreffend Schale und Fruchtfleisch und im Gegensatz zur Kartoffel kann sie auch roh verzehrt werden. Die Blätter werden in den Herkunftsländern ähnlich wie Spinat verwendet. Im Anbau zeigen sich Süßkartoffeln als unkompliziert; vor allem der Unkrautdruck spielt bereits früh in der Kultur keine Rolle mehr). Die Süße der Knollen entwickelt sich beim Nachernteverfahren, dem sogenannten „Curing“: dieses ist auch für das Fester- und damit Haltbarwerden der Schale verantwortlich.

Komplett geschlossener Süßkartoffel-Bestand Ende August

Topinambur *(Helianthus tuberosus)*

Topinamburblüte im September/Oktober

Hierbei handelt es sich keinesfalls um etwas „Neues“, sondern um Knollen, die man für sich wiederentdecken kann. Ursprünglich aus Nordamerika haben sie als größten Vorteil, dass sie über den gesamten Winter immer frisch geerntet und verarbeitet werden können, sie haben allerdings eine geringe Lagerfähigkeit außerhalb des Ackers. Wenn man an der Kultur Interesse hat, sollte man den Standort mit Sorgfalt wählen, da sich Topinambur mit etwas Hilfe von Wühlmäusen & Co. sehr stark ausbreiten können. Die Stärke wird in Form von Inulin gespeichert, das keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat und die Knolle damit vor allem auch für Diabetiker sehr attraktiv macht.

Frisch geerntete Topinambur als Ergänzung im Winter-Sortiment

Yacon *(Smallanthus sonchifolius)*

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

Yacon stammt ursprünglich aus Kolumbien, gedeiht aber an allen tropischen und subtropischen Berghängen, am besten in Höhenlagen von 1000 – 3300 m Seehöhe. Heute wird sie auch in Asien,

Yacon-Knolle direkt nach der Ernte

Nordamerika und Australien angebaut. Yacon speichern ihre Kohlenhydrate ebenfalls in Form von Inulin, was sie wie Topinambur als typische Diabetikerknolle ausweist. Generell soll mit dem Verzehr 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 Fruchtfleischfarben bzw. Schalenfarben erhältlich.

Oca *(Oxalis tuberosa)*

Oca ist eine knollenbildende Verwandte unseres Waldsauerklees

Knolliger Sauerklee stammt ebenfalls aus Anbaugebieten in 3500 m Seehöhe, hauptsächlich Venezuela, Bolivien und die peruanischen Hochanden. Bei den Hochlandindios wird sie bereits seit mehr als 1000 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 verwandt. Sie können roh genossen oder gekocht verwendet werden. Interessant für die Landwirtschaft erscheint die Ertragserwartung von 40-60 Tonnen pro Hektar, wobei die Ernte mit einem hohen Aufwand verbunden ist. Zusätzlich weist Oca 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.

Knollen, die man roh und gekocht verwenden kann

Knollenziest *(Stachys affinis)*

Als Crosne werden die stark eingeschnürten Knollen von Stachys affinis bezeichnet

Ursprünglich aus Nordchina stammend, ist der Knollenziest auch mit unserem heimischen Waldziest verwandt. Es handelt sich um einen winterharten Lippenblütler, der viel Feuchtigkeit verträgt und auch Höhenlagen von bis 3200 m bevorzugt. Dieser wird mittlerweile in Australien, Frankreich, Belgien und der Schweiz kultiviert. Die typisch eingeschnürten Knollen sind auch als Crosne bekannt und sind nicht gut lagerbar. Diese Tatsache kombiniert mit einem nicht ganz so einfachen Anbau machen die Delikatesse zu einer kostspieligen Rarität im Handel. Die kleinen Knöllchen können sowohl 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 auch 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 mit weiteren Vertretern in der Versuchsstation für Spezialkulturen zu bewundern sein.

Viele interessante Knollen kommen auch mit unserem Klima gut zurecht

Zusätzlich finden eine Feldbesichtigung Ende September und eine weitere Fachveranstaltung mit Vorträgen zu Ernährung und Inhaltsstoffen, Portraits der einzelnen Kulturen, sowie einer exklusiven kulinarischen Aufbereitung statt. Die Teilnehmerzahl wird begrenzt sein – Datum und genauere Informationen dazu werden in ObstWeinGarten und auf unserer Homepage veröffentlicht werden.