



# Yacon

## – die Inkawurzel aus dem Klostergarten

*Die Yacon ist eine aus Südamerika stammende Pflanze, die bei uns noch weniger bekannt ist. Die Wurzel ist besonders für Diabetiker interessant.*



Nach dem ersten Frost wird der Wurzelstock geerntet.

Die Yacon gehört zur Pflanzenfamilie der Korbblütler und ist botanisch mit Blattsalaten wie Chicorée, Endiviensalat und Kopfsalat oder Heilkräutern wie Alant, Arnika, Beifuß, Kamille, Löwenzahn, Stevia und Wermut verwandt. Der zum Verzehr geeignete Teil ist die stark wasserhaltige Wurzelknolle, der die Yacon-Pflanze auch ihren Namen verdankt. Yacon bedeutet übersetzt „Wasser-Wurzel“.

Ernährungsphysiologisch ist die Knolle ein empfehlenswertes Lebensmittel: Hoher Wassergehalt, hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, niedriger Gehalt an Eiweiß und Fett. Yacon ist daher sehr kalorienarm und regt den Stoffwechsel an, fördert als sogenannte Präbiotika den Aufbau einer gesunden Darmflora und reduziert das Hungergefühl.

Die Yacon-Pflanze lagert in ihrer Knolle Kohlenhydrate-Speicherstoffe nicht als Stärke ein, sondern überwiegend in Form von unverdaulichen Kohlenhydraten. Deshalb scheint die Yacon-Knolle für Diabetiker ein geeignetes Lebensmittel zu sein.

Die Wurzel selbst ist in gut sortierten Gärtnereien bzw. bei der Arche Noah erhältlich.

### Kultivierung im Hausgarten

Die Yacon-Wurzel ist sehr anpassungsfähig und daher auch in unseren Breitengraden und somit auch im eigenen Hausgarten kultivierbar. Jedoch sollten Sie einige Punkte beachten.

Da die Inkawurzel nicht winterhart ist, ist es von Nöten den zweiteiligen Wurzelstock vor dem Winter aus der Erde auszugraben und die Vermehrungswurzel, nach Ernte der Speicherknollen, an einem frostfreien, nicht zu trockenen Ort zu lagern. Im darauffolgenden Frühjahr können die Vermehrungswurzeln wieder, je nach

vorherrschendem Klima, ab April oder Mai in einen tiefgründig-gelockerten Boden mit einem Pflanzenabstand von einem Meter gepflanzt werden. Sie erreicht im deutschsprachigen Raum bei warmem und sonnigem Klima eine Wuchshöhe von etwa zwei Metern, wodurch der große Abstand beim Pflanzen zustande kommt. Da das durchschnittliche Gewicht einer Speicherknolle 200 bis 500 Gramm beträgt und pro Pflanze mehrere dieser Knollen ausgebildet werden, ist ein Ertrag von zwei bis drei Kilogramm durchaus im Bereich des Möglichen.

### Ernte der Yacon-Knollen

Die Ernte der Yacon-Knollen erfolgt abhängig vom lokalen Klima von Oktober bis November, also nach dem ersten Reif oder leichten Frost, wenn die Blätter mit dunkler Farbe absterben und trocken werden. Zu diesem Zeitpunkt steigt das Risiko, dass die Vermehrungsknollen und die Speicher-Knollen beim nächsten stärkeren Frost Schaden nehmen, da ein Wärmeschutz durch die großen Yacon-Blätter nicht mehr gegeben ist.

Auch wenn die Yacon-Pflanze an sich sehr robust ist, kann man sie dennoch nicht maschinell ernten, da die Knollen aufgrund ihrer spröden Konsistenz leicht brechen.

Nach der Ernte müssen die Yacon-Knollen in kleineren luftdurchlässigen Behältern abtrocknen, um sie vor dem Verderben zu schützen. Dafür eignet sich ein frostfreies, luftiges und möglichst sonniges Zwischenlager. Durch das Tageslicht wird ein Prozess in Gang gesetzt, durch den das süße Aroma der bislang unter der Erde ohne Licht existierenden Knollen gefördert wird. Dabei verfärbt sich die nach der Ernte helle Knollen-Haut braun.



Wok-Gemüse-Pfanne



Yaconsuppe



Kartoffel-Kohlrabi-Laibchen mit Yacon

## Verwendung in der Küche

Es gibt verschiedene Arten die Yacon zu verzehren. Sie kann sowohl roh, als auch im gekochten oder getrockneten Zustand genossen werden. Der Geschmack der rohen Knolle ist mit dem von Birnen, Melonen oder auch Nashi vergleichbar. Wird die Yacon geschält, so ist sie unmittelbar, wie Karotten, Gurken oder auch Topinambur, verzehrbar. Für den Genuss zwischendurch können Sie sich getrocknete Yacon-Chips herstellen.

## Smoothie oder Milchshake

### Zutaten:

200 g Yaconwurzel  
100 g Erdbeeren (tiefgekühlt)  
1 Apfel  
1 Orange

ca. 250 ml 1 Wasser oder Milch/Sauerrahm

**Zubereitung:** Yacon, Apfel und Orange waschen, schälen und etwas zerkleinern. Alle Zutaten in einem Mixglas pürieren. Durch die Yaconknollen schmeckt der Shake sehr süß.

## Yaconsuppe

### Zutaten:

1 EL Butter  
350 g Yaconknollen  
100 g Kartoffeln  
1/2 Zwiebel  
1/2 l Gemüsefond  
1/2 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
3 EL Schlagobers

**Zubereitung:** Zwiebel, Kartoffeln und Yacon schälen und kleinstwürfelig schneiden. Butter schmelzen und kleinwürfelig schneiden. Butter schmelzen, Zwiebel rösten, Gemüse begeben und andünsten. Mit Gemüsefond aufgießen, würzen und weichdünsten.

Je nach Vorliebe die Suppe mit einem Mixstab fein pürieren und mit Schlagobers verfeinern oder kleinstwürfelige Stückchen beibehalten. Yacon verkocht sich wenig.

## Wok-Gemüse-Pfanne

### Zutaten:

1 Stückchen Ingwerwurzel  
2 Knoblauchzehen  
2 Paprika (rot, gelb)  
4 Karotten  
1 Stange Porree  
1 Zwiebel  
350 g Yaconwurzeln  
ca. 100 ml Wasser/Gemüsefond  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Anbraten

**Zubereitung:** Das Gemüse in Streifen schneiden. (Die Yacon zuletzt – evtl. mit Zitronensaft beträufeln.) Knoblauchzehe und Ingwer klein schneiden und in der Pfanne oder im Wok in Öl goldgelb anbraten. Das geschnittene Gemüse und das Wasser hinzufügen, würzen und das Gemüse bissfest garen.

Dazu kann man lockeren Reis servieren.

## Kartoffel-Kohlrabi-Laibchen mit Yacon

### Zutaten:

Gedünstete Yacon  
100 g Zwiebel  
350 g Yaconwurzeln  
1 EL Butter, 1 EL Mehl  
ca. 250 ml Gemüsefond  
ca. 1/8 l Schlagobers  
Salz, Pfeffer

### Laibchen

300 g Kartoffeln  
100 g Kohlrabi  
4 Esslöffel Mehl  
1 Ei  
Salz, Pfeffer,  
Muskat  
Öl zum Anbraten

**Zubereitung:** Für die gedünsteten Yaconwurzeln Zwiebel schälen und feinstwürfelig schneiden. Yacon schälen und in Streifen schneiden. Butter schmelzen, Mehl und Zwiebelwürfel darin anrösten, mit Gemüsefond aufgießen, würzen. Yaconstreifen darin weichdünsten, mit Schlagobers abschmecken.

Für die Laibchen Kohlrabi und Erdäpfel schälen und grob raspeln, mit Mehl, Ei und Gewürzen vermischen. Öl in der Pfanne erhitzen, flache Laibchen formen und beidseitig goldgelb herausbacken. ■

*Sigrid Strempl unterrichtet an der HLA der Grazer Schulschwester. Gemeinsam mit der Projektgruppe des 4. Jahrganges wurde das Thema Yaconwurzel aufbereitet und die Rezepte entwickelt.*

*Alle Fotos: HLA Eggenberg*