

Gartenfrüchte – mal was anderes

Tolle Knollen

Für Feinschmecker und Gartenfreunde

Knollenpflanzen zeichnen sich aus durch ihre Vielfalt. Die bei uns bekannteste Knolle ist die Kartoffel, die vor mehr als 400 Jahren nach Europa kam. Friedrich der Große machte sie in Preußen zum Volksnahrungsmittel. Manche Knollenarten sind Kulturpflanzen, die schon die Inkas und alten Ägypter anbauten. Die Knollen werden nun auch für unsere Küchen wiederentdeckt.



Pastinake - Angenehmer Geruch, kräftiger Geschmack

Die Pastinake ist in Mittel- und Südeuropa beheimatet. Sie wurde schon früh als wichtiges Nahrungsmittel angebaut, bevor sie durch die Kartoffel und neuere Karottensorten verdrängt wurde. Die Pastinake ist wie die Karotte zweijährig. Sie sieht der Wurzelpetersilie sehr ähnlich.



Die Wurzeln sind ziemlich frosthart. Sie werden ab Oktober bis in den Winter hinein geerntet und schmecken intensiv nach Petersilie und Karotte. Pastinaken besitzen aber gegenüber Karotten einen etwas höheren Gehalt an Trockenmasse, verdaulichem Rohprotein, Rohfaser und Vitamin C.

Sie verströmen durch die ätherischen Öle einen angenehmen Geruch. Wegen ihres kräftigen Geschmacks werden sie als Gemüse zu Karotten und Kartoffeln gegessen - gekocht, gedünstet oder püriert. Die Pastinake lässt sich auch roh wie Sellerie als Salat zubereiten.

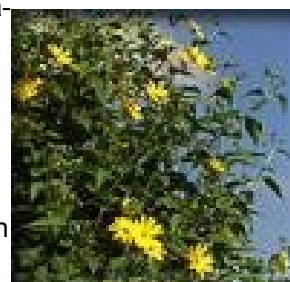
Topinambur - Auch für Diabetiker geeignet

Topinambur, auch "Knollensonnenblume" genannt, kommt ursprünglich aus Brasilien. Von den Indianern in Nordamerika wurde die Knolle als Gemüse und Viehfutter verwendet. In der Küche dient sie nicht als Kartoffelersatz, sondern als ein Fruchtgemüse wie Melone, Tomate oder Rhabarber.



Die Pflanze ist pflegeleicht und frosthart. Sie bildet kleine gelbe Blüten, die der Sonnenblume sehr ähnlich sehen und wird zirka drei Meter hoch. Erntezeit ist bei uns von Oktober bis Mai. An den Wurzeln bildet die Pflanze ein "Gelege" von zwei bis drei Dutzend Knollen.

Tipp: immer nur so viele Knollen ernten, wie gerade gebraucht werden, denn sie halten sich unter der Erde am besten.



Die Topinamburknollen enthalten etwa 80 Prozent Wasser, 15 bis 20 Prozent Kohlenhydrate, ungefähr 3 Prozent Eiweiß und weniger als 1 Prozent Fett. Außerdem Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Natrium und Silizium, Provitamin A und die Vitamine B1, B2, B6, D und C.

Ein wichtiger Bestandteil ist mit 16 Prozent der hohe Gehalt an *Inulin*, der so genannten Kompositen- oder Alanstärke. Inulin ist ein Kohlenhydrat, das im Körper zu Fruchtzucker abgebaut wird und dabei kein körpereigenes *Insulin* benötigt. Deshalb sind Topinamburknollen auch für Diabetiker geeignet.

Gekocht schmecken die Knollen leicht süßlich. Wie Kartoffeln müssen sie zum Kochen nicht geschält werden. Auch die Zubereitung von Salaten ist ähnlich wie mit Kartoffeln möglich. Außerdem lassen sich die Knollen gebacken und gedünstet in Suppen genießen.

Yacon - Saftig, knusprig und süß

Yacon stammt aus Ecuador, Peru und Kolumbien. Schon die Inkas kannten die Knolle. Sie ist zwar nicht frostfest, aber einfach im Anbau. Das krautige Staudengewächs mit einer Höhe von eineinhalb Metern und mehr besitzt kleine gelbe oder orangefarbene Blüten.

Die Knollen ähneln denen unserer Dahlien. Sie werden bis zu 20 Zentimeter lang und wiegen bis zu zwei Kilogramm. Die Knolle hat zwar einen geringen Nährwert, ist aber durch das Inulin als Gemüse für Diabetiker geeignet. Yaconknollen sind saftig, knusprig und haben einen süßen Geschmack. Sie werden geschält und roh gegessen, veredeln Salate, dienen aber auch als Kochgemüse. Der Geschmack verfeinert sich, wenn die Knollen in der Sonne trocknen.



Erdmandel - Am besten nur im Topf pflanzen

Die Erdmandel stammt aus der Familie der Gräser (Zypern- und Sauergrasgewächs) und bildet an den Wurzeln Knöllchen bis zirka einem Zentimeter Durchmesser. Die ausdauernde Staude wird in südlichen Gebieten Russlands feldmäßig angebaut, ebenso in Afrika.



Die Erntezeit erstreckt sich von Ende September bis Mitte November. Weil Erdmandeln sich rasch ausbreiten, ist von einem Anbau im Garten abzuraten. Alternative: ein Topf. Mit einem Nährstoffgehalt von 40 Prozent Kohlenhydrate (hauptsächlich Stärke), 8 Prozent Eiweiß und 20 bis 28 Prozent fettem Öl besitzt die Erdmandel einen hohen Nährwert.

Ihr Geschmack ist mandelähnlich - deshalb wird die Knolle roh oder angeröstet als Mandelersatz in der Küche verwendet. Beim Rösten karamelisiert der in den Knöllchen vorhandene Zucker und es entwickelt sich ein kaffeeartiges Aroma. In Spanien wird aus Erdmandeln das milchartige Getränk "horchata de chuta" bereitet.

Knollensauerklee - Zum Ausreifen in die Sonne legen

Der Knollensauerklee ist eine alte Kulturpflanze der Anden-Indios. Sie wird etwa 30 bis 40 Zentimeter hoch, die Blätter sehen aus wie dreiblättrige Kleeblätter. Die Knollen der frostempfindlichen Pflanze sind bis zu 20 Zentimeter lang. Erntezeit ist September.

Inhaltstoffe: zirka 80 bis 85 Prozent Wasser, 13 bis 20 Prozent Kohlenhydrate (im wesentlichen Stärke und Zucker), rund 1 Prozent Eiweiß, relativ viel Vitamin C und Calciumoxalat-Kristalle, die der Knolle einen scharfen, säuerlichen Geschmack geben. Nach der Ernte oder vor der Verarbeitung legt man die Knollen am besten einige Tage zum Ausreifen in die Sonne. Knollensauerklee schmeckt gekocht als Gemüsebeilage, aber auch roh.





Nachtkerze - Teuerstes Samenöl der Welt

Die Nachtkerze kommt hierzulande häufig in der Natur vor, stammt jedoch ursprünglich aus Peru. Sie bildet spindelförmige, rübenartige und oft rötlich Wurzeln, die bis zu 20 Zentimeter Länge und etwa 5 Zentimeter Durchmesser haben. Das zweijährige Gewächs besitzt große gelbe, stark duftende Blüten, die sich erst in der Dämmerung öffnen - eine Zierde für den Garten. Die Nachtkerze mag feuchten, lockeren, sandigen Boden, ansonsten ist sie eher anspruchslos. Erntezeit: ab Herbst bis in den März hinein.

Die ölhaltigen Samen liefern das teuerste Samenöl der Welt - die Gamma-Linolsäure kommt ansonsten nur in der menschlichen Muttermilch vor. Die Wurzeln lassen sich zu einem fein schmeckenden Salat zubereiten, sind aber auch wie Schwarzwurzel als Gemüse zu verwenden. Auch die mild schmeckenden Blüten und Blätter eignen sich für Salatmischungen und zum Kochen.

Knollenziest - Gilt als Leckerbissen

Der Ursprung des Knollenziests wird in Zentral- und Nordchina vermutet. Später kam er nach Japan und Indien. Sein Anbau hat dort heute noch Bedeutung. 1887 wurde der Knollenziest erstmals von Japan nach Crosnes bei Paris gebracht - deshalb erhielt er auch den Namen "Crosnes du Japon". Das Staudengewächs wird besonders in der Gegend von Paris und im Loiretal angebaut. Bei uns steht er gelegentlich in gehobenen Restaurants auf der Speisekarte.



Der 30 bis 40 Zentimeter hohe Knollenziest besitzt krautige Stängel und



rauhe, nesselartige Blätter. Die Knollen werden etwa 5 Zentimeter lang und 1 bis 2 Zentimeter dick. Sie sehen aus wie kleine perlmutt-farbene Raupen. Die Pflanze ist nährstoffreich, winterhart und benötigt wenig Pflege - allerdings ist die Ernte arbeitsaufwendig. Geerntet wird ab Oktober.

Der Geschmack liegt etwa zwischen Schwarzwurzel, Blumenkohl und Artischocke. Roh verzehrt schmeckt die Knolle leicht nussartig. Knollenziest gilt als Leckerbissen, ob roh oder geröstet. Er lässt sich auch einlegen oder kochen - zum Beispiel kurz in Salzwasser oder nach italienischer Art in Öl gesotten.

Mit ein wenig Salz und Pfeffer schmecken die Knollen genauso gut in Butter gebraten. Auch Spargel-Rezepte sind für Knollenziest brauchbar. In Japan legt man die kleinen Knollen ein und isst sie gezuckert mit einer Spezial-Soße.

Im Energiegehalt sind sie der Kartoffel gleichwertig. Inhaltsstoffe sind etwa 75 bis 80 Prozent Wasser, 1 bis 4 Prozent Eiweiß und 14 bis 18 Prozent Stachyose - ein seltenes, leicht aufnehmbares Kohlenhydrat, das aus Milchzucker-, Traubenzucker- und Fruchtzuckermolekülen zusammengesetzt ist.

Rotwurzelsalbei - Heilpflanze mit vielen Wirkungen

Die bitter schmeckende Wurzel des Rotwurzelsalbeis gilt als Heilpflanze und wird zu medizinischen Zwecken eingesetzt: Zum Beispiel kann sie den Promillegehalt im Blut senken und hilft bei der Behandlung von Leberzirrhose. Außerdem hat sie einen hemmenden Effekt auf das



Leitungssystem des Herzens, was zu einer verlangsamten Herzfrequenz führt.

Die Wurzel wirkt auch gegen plötzlich auftretende Blutleere oder mangelnde Blutzufuhr in den Herzmuskeln. Sie kann periphere Blutgefäße erweitern und senkt damit den Blutdruck. Weil sie den Cholesterin- und Fettsäurespiegel im Blut reduzieren kann, wird die Pflanze als Anti-Cholesterin-Mittel benutzt. Darüber hinaus hat sie eine schmerzlindernde und beruhigende Wirkung.



Blau Neuseeland - Schmeckt wie Trüffel

Die Blaue Neuseeland gehört zur Familie der Kartoffel (*Solanum tuberosum*). Beheimatet ist sie auf der Insel im südlichen Pazifik, nach der sie benannt ist. Ihre Knolle hat gekocht den Geschmack von Trüffeln - sie kann deshalb als Trüffelersatz verwendet werden.

Zitronen des Nordens

Sanddorn - ein vitaminreiches Allround-Talent

Die knalligen Beeren des Sanddornstrauches sind vitaminreich und sauer. Ihr leuchtendes Gelb erinnert an Zitronen. Zur Zeit erleben Sanddorn-Anbauer einen Boom. Bereits zu DDR-Zeiten wurden die vitaminspendenden Sträucher kultiviert. In Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern finden sich auch heute wieder die größten Anbauflächen für Sanddorn in Deutschland.

Der dornige Strauch (*Hippophae rhamnoides*) gehört zur Familie der Ölweidengewächse. Er ist äußerst anspruchslos, was den Standort und die Bodenbeschaffenheit betrifft und wächst sowohl in Meerresnähe als auch im Gebirge. Die Pflanze ist zweihäusig, das heißt es gibt eine weibliche und eine männliche Pflanze. Alle Teile der Pflanze sind ungiftig.

Für eine Verarbeitung ist Sanddorn in vielerlei Hinsicht interessant. Er eignet sich hervorragend zur Herstellung von Sanddornwein und -likör, als Saft und Sanddornmark - erhältlich in Naturkostläden und Reformhäusern. Ein halber Liter Sanddornsafte kostet etwa sechs Euro. Das Einzigartige der Beeren: Sanddorn bietet ein unübertroffenes Spektrum an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen.



Die Kombination der Inhaltsstoffe und ihre Mengen werden von kaum einer anderen Obst- oder Gemüseart erreicht. So enthält Sanddorn etwa neunmal soviel Vitamin C wie Orangen und dreimal soviel wie schwarze Johannisbeeren. Ein Kilogramm Beeren enthalten den Tagesbedarf an Vitamin C für 200 Erwachsene.

Neben den Vitaminen A, B, C, E und K sowie den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium, Mangan und Eisen enthält Sanddorn wichtige Fettsäuren.

Diese Superpalette macht ihn zu einem Allround-talent. Die Früchte und das daraus gewonnene Mark und Öl sind vielseitig einsetzbar: als gesundes Nahrungsmittel wie als Kosmetikum, denn

jede Menge enthaltene Betakarotine verstärken den Eigenschutz der Haut.