

Aarau, im Januar 2019

## Tolle Knollen im Gourmetgarten

**Neuigkeiten beim Knollen- und Wurzelgemüse: Spezielle Sorten aus Südamerika und China sind dabei, unsere Speisen mit feinem Geschmack und einer extra Portion Gesundheit zu bereichern. Lange Transportwege auf Kosten der Frische sind beim Anbau im Hausgarten nicht zu befürchten: Auch im hiesigen Klima liefern Yacon, Süsskartoffel und Sarpo-Kartoffel köstlichen Ertrag.**



Verblüffende Erträge sogar auf Balkon und Terrasse...

Knollen- und Wurzelgemüse schmeckt fein, ist gesund und liegt voll im Trend. Nicht nur Veganer und Vegetarier schwören auf deren Vitamine und Ballaststoffe. Alle, denen die Gesundheit am Herzen liegt, wissen die Vorzüge von Speiseknollen und -wurzeln zu schätzen. Dafür muss man nicht einmal in den nächsten Supermarkt gehen, denn die tollen Knollen wachsen auch in den hiesigen Gärten und sogar auf dem Balkon.

### **Bekömmliche Power-Wurzel**

Yacon ist für Schweizerinnen und Schweizer ein noch unbekanntes Wurzelgemüse. In ihrer südamerikanischen Heimat hingegen schätzt man sie seit Jahrhunderten als wertvolles Grundnahrungsmittel. Das Aussehen der Knolle gleicht derjenigen der Süsskartoffel, ihr Geschmack ist süsslich und mit einer feinen Birnennote – perfekt für Smoothies, Suppen oder Säfte. Die Blätter lassen sich für einen bitteren, dafür umso gesünderen Tee verwenden. Die Inkawurzel, wie die Yacon auch genannt wird, kann sowohl roh wie gekocht, gebraten, gebacken, frittiert oder getrocknet verzehrt werden. Überdies ist sie sehr gesund. Sie enthält viel Inulin – ein die Verdauung förderndes Kohlenhydrat – und weitere Fructooligosaccharide (Mehrfachzucker). Es handelt sich um Präbiotika, die der menschliche Körper im Dünndarm nicht verdaut oder absorbiert. Damit kann Yacon bei Zuckerkrankheit, Übergewicht, Darmproblemen oder hohem Blutzuckerspiegel helfen.

Ausgewachsen kann die Pflanze bis zu zwei Meter hoch werden. Ist der Standort vollsonnig, bedankt sie sich im Herbst mit hübschen, an Sonnenblumen erinnernden Blüten, die allerdings im Vergleich zu dieser sehr klein sind.

### **In jedem Gericht ein Gedicht**

Als Trendgemüse inzwischen etabliert hat sich die Süsskartoffel. Egal ob Suppe oder Stock, ob gebraten, als Chips, Pommes Frites oder Puffer, die *Ipomoea batatas*, so der lateinische Name, ist in jedem Gericht ein Gedicht. Ihr Ursprung liegt in Mittel- und Südamerika, wo man sie seit über 4000 Jahren anbaut. Mit der herkömmlichen Kartoffel ist die mehrjährige krautige Kletterpflanze nur entfernt verwandt. Die charakteristisch orangefarbenen Speicherwurzeln sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und können sogar roh gegessen werden, zum Beispiel geraspelt im Salat oder als Rohkost-Fingerfood mit Dip. Im Garten benötigt die Pflanze viel Platz und Wasser – die Triebe können bis zu drei Meter lang werden, lassen sich aber über ein Rankgerüst wie eine Kletterpflanze in die Höhe ziehen. Idealerweise wird sie in einen kleinen Erdwall gepflanzt, wo sich die Erde schneller erwärmt und sich die Knollen als Folge besser entwickeln.

### **Mit Sarpo gegen Giersch**

Kartoffeln sind hierzulande nach wie vor eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Pro Jahr werden rund 45 Kilogramm Kartoffeln gegessen, der Selbstversorgungsgrad liegt bei mehr als 90 Prozent. Umso besser, dass es mit den Sarpo-Kartoffeln nun ausgewiesene krankheitstolerante Sorten gibt. Kraut- und Braunfäule setzt ihnen kaum zu und ihr dichtes, kräftiges Laub verhindert das Aufkommen von Unkraut. Raffinierte Gärtner benutzten die Sarpo-Pflanzen sogar gezielt, um Wurzelunkräuter wie Giersch zu bekämpfen. Vom Geschmack müssen die aromatischen, weissfleischigen Knollen den Vergleich zu «normalen» Kartoffeln nicht scheuen. Die Schweizer Gärtnereien und Gartencenter bieten die Sarpo-Kartoffeln in fünf verschiedenen Sorten von gelb- über rosa- bis hin zu violett-schalig an.

### **Bezug, Pflege, Ernte und Lagerung**

Die tollen Knollen im Garten anzubauen, ist nicht schwer. Gut sortierte Schweizer Gärtnereien und Gartencenter haben die entsprechenden Jungpflanzen im Sortiment. Ab Mitte Mai können sie in grosse Gefässe auf dem Balkon oder direkt ins Gartenbeet ausgepflanzt werden. Die unterirdischen Speicherorgane benötigen Energie und Platz: nährstoffreiche, lockere, tiefgründige Böden ohne Staunässe sind daher ideal.

## **PFLEGETIPPS**

### **Yacon**

- Die Pflanze ist sehr kälteempfindlich, daher erst nach dem letzten Frost ab ca. Mitte Mai auspflanzen.
- Für die Balkonkultur Gefässe mit ausreichender Tiefe – mindestens 60 cm – verwenden.
- Yaconpflanzen benötigen im Sommer viel Wasser und Sonne.
- Geerntet wird ab Oktober bis zum Frost. Da die Knollen leicht brechen, muss dabei behutsam vorgegangen werden.

- Eine Lagertemperatur von rund 8°C ist ideal. Schlägt man die Knollen in Sand ein oder umwickelt sie mit einem feuchten Tuch, bleiben sie über Monate prall und saftig.

### **Süsskartoffeln**

- Es empfiehlt sich, Süsskartoffeln erst nach den Eisheiligen auszupflanzen, also ab Mitte Mai.
- Einen geschützten, warmen, sonnig bis halbschattigen Standort wählen.
- Ein Gemüsebeet mit nährstoffreicher, tiefgründiger Gartenerde oder ein grosser Kübel sind ideal.
- Regelmässig düngen – wöchentlich mit Flüssigdünger oder Langzeitdüngung.
- Die Pflanzen stets etwas feucht halten; eine Mulchschicht kann dabei helfen.
- Die Ernte erfolgt ab Mitte September bis zum Frosteintritt.
- Gelagert werden die Knollen an einem kühlen, trockenen und lichtgeschützten Ort bei 13 bis 15°C.

### **Bilder & Legendenvorschläge:**

(Nutzung ausschliesslich im Rahmen dieses redaktionellen Artikels)

**01\_Knollengemuese\_und\_Kraeuter\_mit\_Smallanthus\_DSC02495.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Yacon eignet sich wie anderes Gemüse prima für die Kultur auf Balkon und Terrasse. Der Ertrag bleibt allerdings geringer als bei ausgepflanzten Exemplaren.

**02\_Smallanthus sonchifolius\_Pflanze\_DSC09543.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Die Inkawurzel wird so einfach gepflegt wie gewöhnliche Dahlien.

**03\_Smallanthus sonchifolius\_Triebe\_DSC09865.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Yacon hat grosse, weiche Blätter und kräftige Triebe, die mannshoch werden können.

**04\_Smallanthus sonchifolius\_Bluete\_DSC00251.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Die Blüten sind zwar sonnenblumenähnlich, aber im Verhältnis zur Pflanze überraschend klein.

**05\_Smallanthus sonchifolius\_Knolle\_DSC009900.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Die saftigen Knollen gelten in Südamerika als Obst. Sie werden im Oktober geerntet.

**06\_Yaconsueppchen\_DSC04246.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Mit Yacon lassen sich feine Gerichte herstellen, zum Beispiel ein Yacon-Thaycurry-Süppchen.

**07\_Suesskartoffeln\_DSC05162.JPG** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Süsskartoffeln (*Ipomoea batatas*) sind sehr wärmeliebend und wuchsfreudig.

**08\_Suesskartoffeln\_DSC04048.JPG** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Der Ertrag ist verblüffend hoch. Knollen vorsichtig ernten und Beschädigungen vermeiden.

**09\_Suesskartoffeln\_DSC08384.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Die handelsüblichen Sorten sind orange- oder weissfleischig.

**10\_Suesskartoffeln\_DSC08319.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)  
Die Kultur von Süsskartoffeln ist sehr einfach und erzeugt auch auf Balkon und Terrasse viel Ertrag.

**11\_Suesskartoffel-Lasagne\_DSC09752.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)

Süsskartoffeln sind in der Küche sehr vielfältig nutzbar. Zum Beispiel für eine Lasagne.

**12\_Kartoffeln\_Balkon\_Terrasse\_IMG\_0274.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)

Stecklingsvermehrte Kartoffeln sind der neuste Hit für die Kultur im Topf auf Balkon und Terrasse...

**13\_VitelotteNoire\_DSC09685.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)

`Vitelotte Noire`, die Trüffel-Kartoffel, verblüfft mit dunkelvioletten Knollen.

**14\_Solanum tuberosum\_gesunderWuchs\_DSC09444.JPG** (Bild Picturegarden | Rohner)

Stecklingsvermehrte Kartoffeln sind weitgehend tolerant gegen die gefürchtete Braunfäule.

**15\_Solanum tuberosum\_VitelotteNoire\_DSC09658.jpg** (Bild Picturegarden | Rohner)

Das intensiv violette Fruchtfleisch von `Vitelotte Noire` - ein Segen für kreative Köche.

**16\_Solanum tuberosum\_SarpoUna\_DSC09591.JPG** (Bild Picturegarden | Rohner)

`Sarpo Una` besticht mit rosafarbener Schale und hellem Fleisch.

*JardinSuisse ist der Branchenverband des Schweizer Gartenbaus. Ihm gehören 1700 Betriebe des Garten- und Landschaftsbaus, der Topfpflanzen- und Schnittblumenproduktion, der Baumschulproduktion sowie des Gärtnerischen Detailhandels an. Er bietet seinen Mitgliedern eine umfassende Palette an Dienstleistungen. Dazu gehören die Beratung, die Unterstützung bei der Werbung, die Zertifizierung von Produktionsbetrieben und vieles anderes mehr. Der Verband betreut zudem die gärtnerische Berufsbildung von der Grundbildung bis zur Ausbildung zum Gärtnermeister.*

Kontakte:

**JardinSuisse**

Othmar Ziswiler, JardinSuisse – Unternehmerverband Gärtner Schweiz, Bahnhofstrasse 94, 5000 Aarau

Tel. 044 388 53 00, [www.jardinsuisse.ch](http://www.jardinsuisse.ch); [medien@jardinsuisse.ch](mailto:medien@jardinsuisse.ch)

**Pressebüro**

Irène Nager, Nager Promotions GmbH, Seeburgstrasse 49F, 6006 Luzern, Tel. 041 377 21 01, [www.nager-promo.ch](http://www.nager-promo.ch) ;

[irene.nager@nager-promo.ch](mailto:irene.nager@nager-promo.ch)

**Bilderauswahl**

Reto Rohner, Picturegarden | Rohner; Agentur Rohner GmbH, Busskirchstrasse 97, 8645 Jona, Tel. 055 285 82 00,

[www.agentur-rohner.ch](http://www.agentur-rohner.ch); [r.rohner@agentur-rohner.ch](mailto:r.rohner@agentur-rohner.ch)

Übersicht der Bildauswahl in der Anlage zu diesem Artikel:  
(bitte die drei Folgeseiten beachten)





01



02



03



04



05



06



07





08



09



10



11



12



13

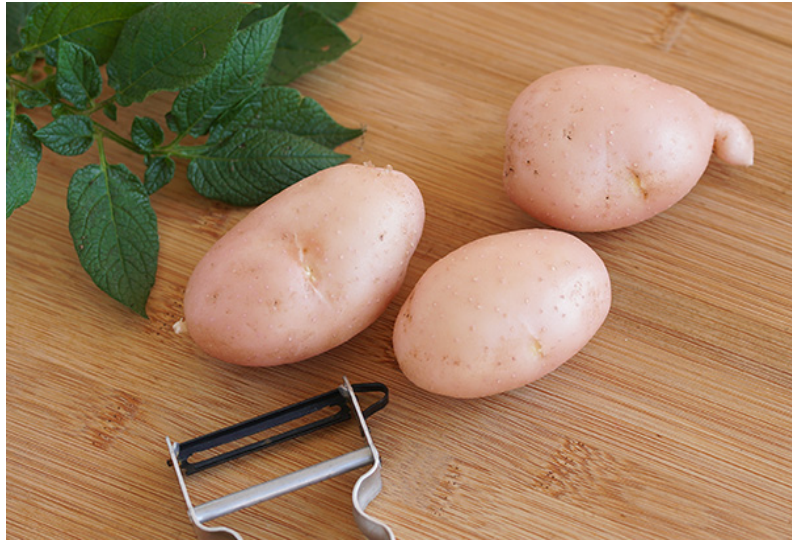


14





15



16

## Rezepte (in pdf-Form):

Rezept für 4 Portionen  
Mehr Infos zu gesunden Pflanzen auf  
[www.superfood-pflanzen.ch](http://www.superfood-pflanzen.ch)

**grüne tuume**

### Yacon Thaicurry-Süppchen

Yacon ist ein neues Wurzelgemüse, mit dem man traumhafte Gerichte herstellen kann. Hier präsentieren wir Ihnen ein Yacon Thaicurry-Süppchen mit Panko Black Tiger Riesencrevette.

<p><b>Suppe</b></p> <p>1–2 EL Rote Currypaste – je nach gewünschter Intensität</p> <p>2 dl Bouillon</p> <p>2–3 Stk Yacon – je nach Grösse, geschält und in grobe Würfel geschnitten</p> <p>3 dl Kokosmilch</p> <p>evt. Roux oder Maizena</p> <p>Salz</p>	<p><b>Riesencrevette</b></p> <p>4 Stk Black Tiger Riesencrevetten</p> <p>Hauswürst oder Salz &amp; Pfeffer</p> <p>Spritzer Worcestershiresauce</p> <p>Spritzer Zitronensaft</p> <p>2 Eier</p> <p>Mehl</p> <p>Panko Paniermehl</p> <p>4 Stk Zitronengrasstengel zum aufspießen</p>
--	---

1. Bouillon und Yacon kochen bis der Yacon weich ist
2. Currymix und Kokosmilch dazu und nochmals durchkochen
3. Mit Roux oder Maizena abbinden nach Belieben
4. Abschmecken
5. Im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren
6. Falls erwünscht durch ein feines Sieb passieren
7. Vor dem servieren mit dem Stabmixer aufschäumen

Rezept by Marxer's KochKünste, Buchs SG | [www.marxers.ch](http://www.marxers.ch)

**Ihr Gärtner in Ihrer Nähe...**  
[www.ihr-gärtner.ch](http://www.ihr-gärtner.ch)

Rezept für 4 Portionen  
Mehr Infos zu gesunden Pflanzen auf  
[www.superfood-pflanzen.ch](http://www.superfood-pflanzen.ch)

**grüne tuume**

### Süsskartoffel-Lasagne

Mit dieser «Lasagne» à la mode de Dario Marxer ernten Sie viel Bewunderung. Sie eignet sich perfekt als Vorspeise und die Zubereitung ist einfacher als Sie denken ...

**Zutaten**

2 Stk Süsskartoffeln – in Scheiben geschnitten

2 Stk Peperoni – vierteln

2 Stk Zucchini, grün und gelb – in Scheiben geschnitten

1 Stk Aubergine – in Scheiben geschnitten

8 Stk Austernpilze

4 Zweige Basilikum frisch (nur die Blätter verwenden)

2 Stk Knoblauchzehen – in Scheiben geschnitten

8 Zweige Thymian frisch

3 EL Olivenöl

2 dl Rahm

Salz, Pfeffer, Muskat

8 EL Fermentierte Tomatensalsa oder Tomatensauce

40 g Brunnenkresse oder Portulak

1. Süsskartoffeln und Peperoni kurz in Salzwasser blanchieren, dann auskühlen lassen.
2. Darauf alles Gemüse und die Pilze mit dem Knoblauch, Thymian und dem Olivenöl für 30 min marinieren und grillieren.
3. Anschliessend alles aufeinander schichten (ausser den Pilzen) und im Ofen bei 120°C warm halten.
4. Rahm und Basilikum abschmecken und mit dem Mixer gut durchmischen. Dann aufschlagen bis der Rahm fest wird.
5. Die Tomatensalsa in der Mitte des Tellers anrichten und leicht verstreichen, dann die «Lasagne» in die Mitte setzen. Anschliessend Pilze und Basilikumschaum rundherum anrichten, mit frischer Kresse oder Portulak bestreuen und sofort servieren.

Rezept by Marxer's KochKünste, Buchs SG | [www.marxers.ch](http://www.marxers.ch)

**Ihr Gärtner in Ihrer Nähe...**  
[www.ihr-gärtner.ch](http://www.ihr-gärtner.ch)