

STACHYS UND TOPINAMBUR

Vergessene Delikatessen

TEXT Ruth Schläppi FOTOS Ruth Schläppi, zug

Wurzeln für Feinschmecker: Mit lustigem Äusseren und delikatem Geschmack bieten Stachys und Topinambur eine willkommene Abwechslung zum herkömmlichen Wintergemüse. Jetzt werden die Knollen geerntet.

Schmackhaft und sehr gesund:
Topinambur kann roh oder
gedünstet genossen werden.



Bild: Volmary

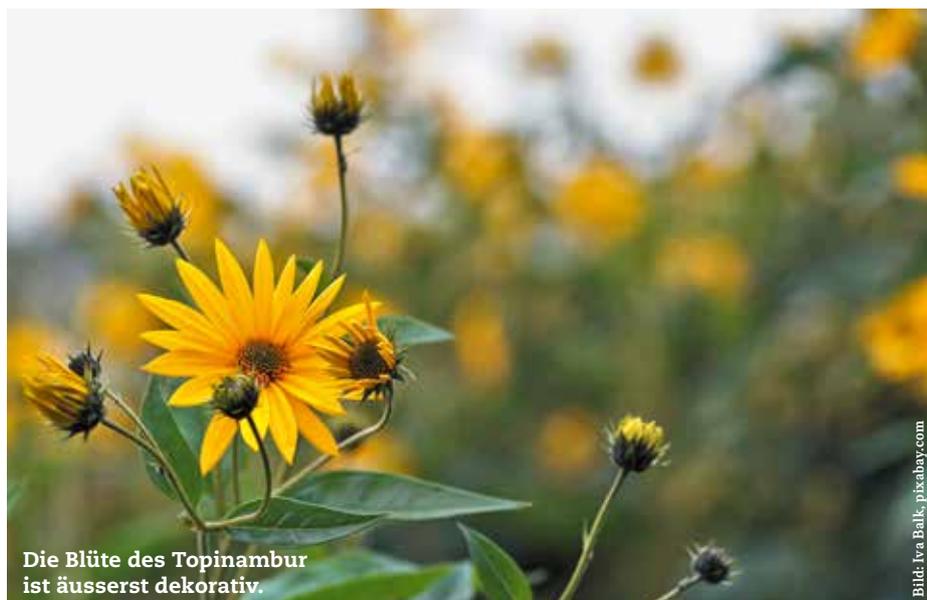
Der Knollen-Ziest ist hierzulande kaum im Gemüseregal der Grossverteiler zu finden. Die Rarität wird auch nur selten auf dem regionalen Wochenmarkt angeboten. Das ist sehr schade, denn das Wurzelgemüse verfügt über einen einzigartigen Nussgeschmack und wertvolle Nährwerte. Letztere sind jenen der Kartoffeln ähnlich, wobei der Knollen-Ziest (*Stachys affinis*) anstelle von Stärke eben Stachyose in Form eines Tetrasaccharids enthält. Da dieses Kohlenhydrat leicht vom Körper aufgenommen wird, sind Stachys bestens für Diabetiker geeignet.

Unbekannte Knöllchen

Die Gattung *Stachys* gehört zur Familie der Lippenblütler. Aus dem Fernen Osten stammend, gelangte die zuerst als Chinesische Artischocke bekannte Pflanze im 19. Jahrhundert nach Europa. In Frankreich, nahe der Kleinstadt Crosne, wurden die fremdartigen Knöllchen als «Crosne du Japon» angebaut und gehandelt. Dadurch verbreiteten sie sich in ganz Europa, trotz stolzem Preis: Die wertvolle Rarität erreicht noch heute auf dem Markt einen Kilopreis im zweistelligen Bereich. Dieser ist weder auf den Anbau der Pflanze noch auf den Ertrag zurückzuführen, sondern vielmehr auf die heikle Erntephase und die schlechte Lagerqualität. Denn *Stachys* werden am besten frisch geerntet verarbeitet.

Aufwendige Ernte

Was die Pflanze unter der Erde verbirgt, zeigt sich im Dezember. Inzwischen hat sich das Kraut eingezogen, die oberirdischen Teile sind abgestorben und die Nährstoffe in den Wurzeln eingelagert. Über den Sommer ist die Staude stetig gewachsen und hat den Wurzelbereich ausgebaut. Entstanden sind dabei sogenannte Rhizome: Diese Seitenwurzeln sehen aus wie gedrechselte, längliche und wulstartige Knöllchen – dicken weissen Maden nicht unähnlich. Die verletzliche dünne Haut



Die Blüte des Topinambur ist äusserst dekorativ.

Bild: Iva Balk, pikabay.com



Stachys-Knöllchen bereichern die Küche durch ihre lustige Wuchsform.

Bild: Volmar

macht die Ernte nicht einfacher. Sind die Knöllchen ausgegraben, können sie ungewaschen bis zu 2 Wochen im Keller verweilen. Von der Erde befreit, sollte das kalorienarme Gemüse möglichst bald weiterverarbeitet werden.

Alternative zu Spargeln

Verzehrt werden die Knöllchen gekocht, gedämpft, gebacken oder roh im Salat. Mit einer weichen Wurzelbürste wird dazu unter fliessendem Wasser erst die Erde

entfernt. Die Haut sollte man nicht schälen, sonst gehen wertvolle Nährstoffe verloren. Gut schmecken *Stachys* in einer Bouillon gegart und mit etwas Zitronensaft beträufelt. Das Wurzelgemüse lässt sich auch anstelle von Spargeln in diversen Spargelrezepten verwenden. Kleinere Knöllchen, die in der Küche nicht verwendet werden, belässt man in der Erde – oder in etwas Sand eingeschlagen im Keller. Sie dienen im nächsten Frühjahr als Pflanzgut für die kommende Saison. →

↳ **Anspruchslose Kultur**

Stachys bevorzugen einen lockeren, feuchten und leicht sandigen Boden. Die Pflanze verträgt Trockenheit eher schlecht, stellt ansonsten aber keine besonderen Ansprüche an die Erdbeschaffenheit. Wird jährlich mit gut verrottetem Stallmist oder Kompost gedüngt, gedeiht die Staude problemlos 3 bis 4 Jahre am gleichen Standort. Im März oder April werden die Knöllchen etwa 10 cm tief mit einem Abstand von 30 cm ins gut gelockerte Beet gepflanzt. Während der Anwachszeit muss der Boden regelmässig gelockert und gejätet sowie bei Trockenheit gewässert werden. Sobald die Pflänzchen im Frühling gut 10 cm hoch sind, wird drumherum Erde angehäufelt: So bilden die Jungpflanzen an der Stängelbasis zusätzliche Wurzeln. Im Verlauf des Sommers wachsen Stachys zu schönen sattgrünen Pflanzen heran, die optisch stark an ihre Verwandte, die Minze, erinnern.

Aparte Wurzeln

Oft werden die Stachys-Knollen mit jenen des Topinambur (*Helianthus tuberosus*) verglichen, der zu den Neophyten mit invasivem Potenzial zählt. Seine Knollen sind bei Diabetikern ebenfalls beliebt, da sie den Speicherstoff Inulin in den Wurzeln einlagern. Wie Stachys mag Topinambur einen sonnigen bis halbschattigen Standort, benötigt aber deutlich mehr Platz und ist deshalb weniger gut für eine Topfkultur geeignet. Stachys hingegen gedeihen auch problemlos in einem Topf

oder Trog auf dem Balkon. Für den Anbau in Gefässen ist die Sorte 'Conito' zu empfehlen. Für eine Topfkultur eignet sich zudem der Peruanische Sauerklee (*Oxalis tuberosa* 'Giggles'): Er ist auch unter dem Namen «Oca» bekannt und bildet im Herbst rötlich-gelbe Knollen mit säuerlichem Aroma. Auch diese können gedünstet, gegart oder gebraten genossen werden. *Bezugsquelle: Firma Spezberger, 079 612 34 78, www.spezberger.ch (Online-Shop) und Firma Volmary www.volmary.de (Online-Shop)*



Der Knollen-Ziest sieht der Minze zum Verwechseln ähnlich.



Die Knollen des Sauerklee schmecken leicht säuerlich.



Verzehrt werden die Stachys-Knöllchen gekocht oder roh im Salat.