

Yacón *(Smallanthus sonchifolius)*

Familie: Korbblütler (Asteraceae)

Besonderheiten

- Die gelben Korbblüten des Yacón deuten auf seine enge Verwandtschaft zu Sonnenblume und Topinambur hin. Ähnlich wie Topinambur bildet die 1,5 bis 2 m hohe Pflanze essbare, unterirdische Speicherorgane aus. Yacón ist potenziell mehrjährig, in unseren Breiten jedoch nicht winterhart.
- Die Wurzelknollen des Yacón können eine stattliche Länge von ca. 25 cm und einen Durchmesser von bis zu 10 cm erreichen. Diese sind sehr saftig und knackig, wobei ihr süßlicher Geschmack an Birnen oder Melonen erinnert. Das volle Aroma entfaltet sich erst nach einiger Zeit im Lager.
- Yacón lassen sich roh verzehren, aber auch sehr gut in Pfannengerichten, Suppen, Eintöpfen oder Curries verwenden. In ihrer südamerikanischen Heimat werden die Knollen bevorzugt zu Sirup verkocht.
- Den in den Blättern enthaltenen Stoffen wird eine aktiv blutzuckerspiegelsenkende Wirkung nachgesagt. Aufgüsse aus den Blättern werden daher von Diabetikern geschätzt.



Anbau

- Die Anzucht von Yacón erfolgt vegetativ durch Rhizomstücke, die im Fachhandel erhältlich sind. Schon nach dem ersten Anbaujahr kann eigenes Yacón-Pflanzgut gewonnen werden.
- Etwa ab Ende März können die Rhizome in Töpfen vorgezogen werden. Dafür werden die Teilstücke mit der Schnittseite nach unten und der Knospe nach oben in die Erde gesteckt, angegossen und warm aufgestellt.
- Ausgepflanzt wird erst nach den Eisheiligen, wenn keine Fröste mehr zu befürchten sind. Am wohlsten fühlt sich Yacón an einem vollsonnigen, windgeschützten Standort mit leichtem, sandigem Boden. Da die Pflanzen im Laufe des Sommers eine beachtliche Größe erreichen, sollte ein Pflanzabstand von mindestens 80 cm eingehalten werden.
- Nicht ohne Grund bedeutet der Name Yacón übersetzt so viel wie „Wasser-Knolle“. Die Pflanzen sind ausgesprochen durstig und lagern sehr viel Wasser in ihren Knollen ein. Daher sollte stets für eine gute Wasserversorgung gesorgt werden.
- Nachdem die ersten Fröste die Pflanzen im Oktober oder November oberirdisch zum absterben gebracht haben, ist der richtige Zeitpunkt für die Ernte gekommen. Hierbei ist vorsichtiges Vorgehen gefragt, denn die Knollen brechen leicht ab.

- Außerdem ist bei der Ernte darauf zu achten, dass Yacón zwei verschiedene Arten von Speicherorganen ausbilden: Einerseits die großen, zum Verzehr geeigneten Wurzelknollen und andererseits die Rhizome, die zur Vermehrung benötigt werden.



- Am besten gräbt man die gesamte Pflanze mit Spaten oder Grabgabel aus, befreit Knollen und Rhizome von Erde, lässt sie gut abtrocknen und lagert sie anschließend in Sand eingeschlagen im kühlen Keller. Eine Pflanze liefert rund 4 kg essbare Knollen, die bei sachgemäßer Lagerung bis zu 9 Monate haltbar sind.
- Um die überwinterten Rhizome im Frühjahr wieder zum Leben zu erwecken, schneidet man sie zunächst in Teilstücke mit 2 bis 5 Augen, pflanzt sie zur Vorkultur wie eingangs beschrieben in Töpfe und hält sie gleichmäßig feucht.

Sortenwahl

- Die unterschiedlichen Yacón-Sorten unterscheiden sich in erster Linie durch Farbe und Süße der Knollen.

Sorte	Eigenschaften
'Bekya'	<ul style="list-style-type: none"> • Sehr ertragreich • Knollen besitzen bräunliche Schale und weißes, weniger süßes Fleisch
'Cajamarca'	<ul style="list-style-type: none"> • Sehr ertragreich • Rötliche bis lilafarbene Knollen
'Morado'	<ul style="list-style-type: none"> • Lilafarbene, sehr süße Knollen
'Quinault'	<ul style="list-style-type: none"> • Lilafarbene, süße Knollen

Literatur

JACKSCH, T. & KELL, K.: Von Amaranth bis Zuckerwurzel... Raritäten für den Gemüsegarten. Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Institut für Gartenbau. Unveröffentlichte Zusammenstellung.

Plantura.garden: Yacon: Die süße Knolle im eigenen Garten anpflanzen.

<https://www.plantura.garden/gartentipps/yacon-die-suesse-knolle-im-eigenen-garten-anpflanzen>. Zugriff am 01.04.2021.

Bildnachweis

- (1) Fröhler, L., 2021
- (2) Kell, K., 2020