

Knollen-Ziest *(Stachys affinis, Syn.: Stachys sieboldii)*

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Besonderheiten

- Seinen Namen verdankt der Knollen-Ziest seinen unterirdischen, länglichen, perlschnurartig verdickten Ausläuferknollen. Diese werden ca. 3-8 cm lang und sind vollkommen frosthart.
- Geschmacklich erinnern die Knöllchen an Artischocken, während die Inhaltsstoffe mit Kartoffeln vergleichbar sind.
- Die Knöllchen eignen sich gut zum Frittieren, können aber beispielsweise auch in Salzwasser vorgekocht und in Butter fertig gedünstet werden. Ein Schälen vor dem Verzehr ist nicht notwendig.



Anbau

- Die Vermehrung des Knollen-Ziests erfolgt ausschließlich vegetativ. Dafür können die Knöllchen entweder direkt im Abstand von 30 x 30 cm jeweils zu zweit 5-8 cm tief im Boden abgelegt oder in Töpfen vorkultiviert werden. Bei der Vorkultur werden je 3 Knöllchen in 10 cm Töpfe gesteckt, warm aufgestellt und zu kräftigen Jungpflanzen angezogen. Je nach Witterung wird zwischen März und April ausgepflanzt.
- Um möglichst zahlreiche und große Knollen bilden zu können, benötigt der Knollen-Ziest eine ausreichende Wasser- und Nährstoffversorgung. Darüber hinaus wirken sich mehrmaliges Hacken und Anhäufeln positiv auf den Ertrag aus.
- Ab Oktober kann der Knollen-Ziest den ganzen Winter hindurch beerntet werden. Die Knöllchen finden im Boden optimale Lagerbedingungen vor und sollten daher immer nur nach Bedarf entnommen werden. Damit die Ernte auch während Frostperioden möglich bleibt, empfiehlt sich eine Abdeckung der Beete mit Laub oder Reisig, die das Durchfrieren des Bodens verhindert.
- Da die Knöllchen an der Luft rasch verbräunen und zu welken beginnen, sollten sie nach der Ernte zügig verbraucht werden.
- Ein konsequentes Abernten des Bestandes ist unbedingt anzuraten, denn jede einzelne, im Boden verbleibende Knolle treibt im nächsten Frühjahr wieder aus. Verbleiben zu viele



Knöllchen im Boden, so kann der hohe Konkurrenzdruck zwischen den heranwachsenden Pflanzen den Ertrag erheblich schmälern.

- Die Knöllchen können bis zum Neuaustrieb, der etwa ab März einsetzt, geerntet werden.
- Um Bodenmüdigkeit und Mindererträgen vorzubeugen, sollte der Knollen-Ziest alle 2-3 Jahre einen neuen Platz im Garten bekommen.



Literatur

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

PALME, W., 2017: Frisches Gemüse im Winter ernten. Die besten Sorten und einfachsten Methoden für Garten und Balkon. Löwenzahn Verlag, Innsbruck. 2. Auflage.

Bildnachweis

- (1) Idéalités/Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0
- (2) Fröhler, L., 2021
- (3) Fröhler, L., 2021
- (4) Fröhler, L., 2021