

# Die Yacón

*(Smallanthus sonchifolius)*



## Vorwort

### Tolle Knolle

Sie haben noch nie von Yacón gehört? Yacón steckt voller guter Inhaltsstoffe, hat nur wenige Kalorien und soll sogar beim Abnehmen helfen. Geschmacklich lässt sie sich mit Birnen oder Melonen vergleichen. Yacón ist im deutschsprachigen Raum noch relativ unbekannt. Ich verrate Ihnen wie Sie die Knolle in Ihrem Garten am besten anbauen.

## Ein bisschen Botanik

### Wissenschaftlicher Name

Yacón, Syn.: *Polymnia edulis*, *Polymnia sonchifolia*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Smallanthus* und gehört wie die Sonnenblume (*Helianthus annuus*) zur Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie ist mit der Topinambur (*Helianthus tuberosus*, auch: Erdbirne) verwandt und bildet wie diese essbare Wurzelknollen. Die Yacónknollen haben ein leicht süßliches Aroma. Die Knollen der Süßkartoffel (*Ipomoea batatas*) haben eine gewisse Ähnlichkeit mit den Knollen der Yacón, was zu einer Verwechslung führen kann. Beide Knollen müssen vor Frost geschützt werden (aus Wikipedia).

### Herkunft

Yacón stammt aus Südamerika und wächst dort in Höhenlagen von 900 bis 3300 Meter in den Hochebenen der Anden Boliviens, Perus, Venezuelas, Ecuadors und Nord-Argentinens. Sie wird in den Anden seit Jahrhunderten als Nahrungsmittel genutzt. Weil die Yacón sehr anpassungsfähig ist, erfolgt ihr Anbau heute auch außerhalb der Anden z. B. in Asien (China, Japan, Philippinen, Südkorea, Taiwan), Australien, Neuseeland, Deutschland, Tschechien, Russland und den USA.

## Vegetative Merkmale

### Wurzelknollen

*Smallanthus sonchifolius* ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 1,5 bis 2,50 Metern erreicht. Die grünen bis violetten, hohlen Stängel sind dicht behaart und verzweigt. Es werden 4 bis 20 spindelförmige Wurzelknollen gebildet, die eine Länge von ca. 25 Zentimetern und Durchmesser von bis zu 10 Zentimetern erreichen. Die Knollen mit einer etwa 1–2 mm dicken Schale können mehrere Kilogramm schwer werden und je nach Sorte braun, grauweiß, gelb oder rötlich gefärbt sein. Das Innere kann weiß, cremefarben oder sogar gelblich bis hin zu violett sein.



Abbildung 1: Yacón im Sept. 2020, ca. 2 m hoch

Das Ernten der Pflanze erfordert viel Aufwand, damit die Wurzelknollen nicht zerbrechen und somit lagerfähiger bleiben.

Die entfernt gezähnten, spitz bis zugespitzten Laubblätter sind gegenständig, an der Basis herablaufend verwachsen mit bis 13 cm langen Stielen.

## Generative Merkmale

Die Yacón lässt sich nicht durch Samen vermehren, sondern nur durch Aufteilung der Vermehrungswurzel (Rhizome) oder Ziehen von Stecklingen. Die Vermehrungswurzel befindet sich nach der Ernte der Pflanze im Herbst oberhalb der Speicherknollen. Zur Vermehrung werden gegen Ende des Winters am frostfrei gelagerten Wurzelstock (Rhizom) jeweils die hellen Knospen in einer Größe von etwa 2 bis 3 cm als Stücke herausgeschnitten *(auszugsweise aus Wikipedia)*.

## Blüte

Die grünlich-gelblichen Blüten (bei Insekten, insbesondere bei Schmetterlingen als Nektarquelle beliebt) erscheinen oftmals (je nach Klima) zwischen September und Oktober. Sie reifen zu kleinen, kugeligen Kapsel Früchten heran, die beerenähnlich sind. Später sind sie knallrot gefärbt: Ein wunderbarer Eyecatcher im Garten.

## Nutzung

Yacón steckt voller guter Inhaltsstoffe, hat wenige Kalorien und soll sogar beim Abnehmen helfen. Rohe Wurzelknollen können nach dem Schälen unmittelbar verspeist werden. Auch gekocht oder gebraten können sie gegessen werden. Durch ihre Inhaltsstoffe ist die Yacón-Pflanze auch für Diabetiker interessant, denn der Mehrfachzucker Oligofruktose ist als Zuckeraustauschstoff in der Diabetes-Diät geeignet.

Zudem wird aus den Knollen Sirup als Süßungsmittel gewonnen.

Geerntete Yacón bleiben im Übrigen länger frisch, wenn sie in einer Kiste mit feuchter Erde aufbewahrt werden.

## Geschmack

Yacón ist eng mit Topinambur und der Süßkartoffel verwandt. Bei diesen Pflanzen sind ebenfalls die Wurzelknollen essbar. Im Vergleich zur Süßkartoffel ist der Geschmack jedoch nicht mehlig sondern knackig, frisch und fruchtig-süß. Da sie besonders zart im Biss ist, lassen sich die Knollen sehr gut raspeln und reiben oder in Würfel, Stifte und Chips-Scheiben schneiden.



Abbildung 2: Die essbaren Wurzelknollen sind knackig und süß

## **Standort**

Die Yacón benötigt einen hellen sonnigen, mindestens aber halbschattigen Platz. In der heißen Jahreszeit benötigt Yacón viel Wasser. Das Wasser wird in der Knolle gespeichert, außerdem bieten die großen Blätter viel Fläche für Verdunstung. Ein ausreichendes Gießen ist also sehr wichtig. Unzureichende Wasserversorgung führt zu einer schlechten Knollenbildung.

Yacón kann auch im (großen) Kübel gezogen werden. Hier ist immer auf eine feuchte Erde zu achten.

## **Boden**

Die Yacón benötigt einen nährstoffreichen, lockeren, sandigen und humushaltigen Boden.

## **Schädlinge und Krankheiten**

Bislang habe ich an meinen Pflanzen keine Krankheiten oder Schädlinge feststellen können, denn sie sind ziemlich robust gegen einen Befall. Jungpflanzen sollten vor Schnecken geschützt werden. Vor Wühlmäusen schützt ein kleinmaschiges Drahtnetz. Positiv für die Ökobilanz ist somit, dass Yacón keine Pflanzenschutzmittel benötigt, um vor Insekten und Pilzbefall geschützt zu werden.

## **Ernte**

In der Regel erfolgt die Ernte von Mitte Oktober bis Mitte November. Dies ist abhängig vom Klima. Sie sollten Yacón mit einer Grabgabel vorsichtig ausheben damit keine Knollen beschädigt werden.



*Abbildung 3: Die Yacón ist zur Ernte der Knollen vorbereitet*

## Vermehrung

Im Laden oder auf dem Wochenmarkt gekaufte Knollen (siehe Abb. 2) können Sie nur essen. Sie sind nicht zum Einpflanzen geeignet, denn die Pflanze bildet zwei verschiedene Wurzelarten. Einerseits sind es die essbaren Knollen (Speicherorgane), andererseits Rhizome (Vermehrung). Weil die Pflanze keinen Frost verträgt muss das Rhizom bei uns im Winter eingelagert werden.



*Abbildung 4: Vermehrungswurzel mit Rhizomen. Durch die Rhizome kann der Yacón immer wieder vermehrt werden.*

## Anzucht

In der Südwestpfalz habe ich nach den Eisheiligen die Rhizome unmittelbar im Garten ausgelegt. Genauso gut ist aber auch möglich, die Pflanze im Topf vorzuziehen und nach den Spätfrösten auszupflanzen. Dies scheint in kälteren Regionen von Vorteil.

## Verwendung

Im Internet sind zahlreiche Tipps über den Einsatz vom Yacón zu finden. Einfach ausprobieren.

## Internetlinks

Zahlreiche Hinweise über Anbau, Verwendung, Heilwirkungen usw. sind im Internet zu finden. Einfach mal verschiedene Links ausprobieren. Interessant fand ich folgenden Beitrag:

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

## Copyright, Kontakt und weitere Informationen:

Klaus Rettig, Kleinfeldstr. 11,  
67435 Neustadt/Weinstraße,

Tel.: 06327/4402, E-Mail: bitte erfragen