

Neues Wurzel-Gemüse für Gourmets



Tipp von Esther Kern



Mit dem Trend hin zum Gemüse erobern auch neue Sorten den Markt. Ein Name, den Sie künftig öfter hören werden, ist Yacón.

In Südamerika ist Yacón eine gängige und traditionelle Speisepflanze. Da sie in der EU jahrelang nicht verkauft und erst seit rund fünf Jahren offiziell zugelassen ist, brauchte die Knolle in unseren Breitengraden etwas Anlaufzeit.

Verwandt mit Topinambur, sind die Wurzelknollen der Yacón noch saftiger. Wegen der Süsse wird das Gemüse auch Boden-Apfel genannt. Oder «Poire de Terre» in Frankreich, also Boden-Birne.

Yacón kann denn auch roh gegessen werden. Oder gekocht. Die einfachste Art – wie bei so vielen Gemüsen – ist, sie mit Öl und Salz im Ofen zu rösten. Sie werden aber auch als Zutat in Currys eingesetzt.

Bislang kamen vor allem Gärtner in den Genuss der Knollen. Doch hiesige Gemüsebauern sind mittlerweile innovativ und entdeckungsfreudig. So erstaunt es nicht, dass etwa Stefan Brunner von Brunner Eichhof aus



Spins BE sagt: «Ich habe vor zwei Jahren erstmals Versuche gemacht mit Yacón – 2019 werde ich wieder anbauen.» Brunner beliefert viele Schweizer Spitzenköche und wird sie bestimmt dazu inspirieren, sich an die Inka-Wurzeln zu wagen.

Übrigens: Bekannt ist Yacón auch als Süsstoff – der Saft wird dafür zu Sirup aufbereitet. Die Knollen enthalten Inulin, ein Vielfachzucker, der reich an Ballaststoff und dabei kalorienarmer als Zucker ist. Der Yacón-Sirup ist auch für Diabetiker geeignet.