

## stachys - eine besondere Delikatesse



Stachys beim Austrieb

**Dank einer Kundin aus Männedorf wurde ich auf diese speziellen Knollen aufmerksam.**

Der **Knollenziest** (*Stachys sieboldii*), auch Chinesische Artischocke, Japanische Kartoffel, Knollenkartoffel genannt, gehört zur Familie der Lippenblütler. Der Knollenziest kommt ursprünglich aus Nordchina und wurde erst 1887 in der französischen Kleinstadt Crosne angebaut (daher auch der Name Crosne du Japon). Der Knollenziest ist in Europa der einzige Lippenblütler, der als Gemüse angebaut wird. Die Pflanze wird etwa 30-40 cm hoch und bildet typischerweise nesselartige, raue Blätter aus. Der Knollenziest wurde vom deutsch-holländischen Botaniker und Japanforscher Phillip Franz von Siebold (Artnamen) erstmals beschrieben.

In der Schweiz werden kaum Stachys angepflanzt. Der Arbeitsaufwand, vor allem die Ernte, ist enorm hoch. Schliesslich ist die ganze Ernte Handarbeit und kann nun mal nicht mit modernen Maschinen durchgeführt werden! So werden unsere Stachys für die Gastronomie meistens importiert, dies hat zur Folge, dass die dünnhäutigen Knollen nicht mehr frisch bei uns ankommen. Deshalb ernte ich jeweils auf Bestellung die gewünschte Menge. So haben wir Gewähr, dass die Knollen auch frisch und knackig beim Koch ankommen.

Stachys sind eine hervorragende

## Verwendung - fast wie Spargeln und Schwarzwurzeln



Stachyspflanzen im Frühjahr

**Die meisten Schwarzwurzel- und Spargelrezepte lassen sich auch auf Stachys übertragen.**

Die Wurzeln, die als Gemüse verwendet werden, sind etwa 4 bis 6 cm lang und 1 cm dick. Sie haben eine perlmuttfarbene, dünne Haut, die nicht abgeschält werden muss. Die Knollen sind in unregelmäßigen Abständen eingeschnürt, was an das Aussehen von Raupen erinnert. Sie schmeckt wie eine Mischung aus Haferwurzel und Artischocken. In China und Japan, wo sie schon seit Jahrhunderten angebaut wird und auf den Wochenmärkten zu finden ist, werden die Knollen roh gegessen, im Wok gedünstet, in Essig eingelegt oder man isst sie gezuckert mit einer Sojasauce. Man kann die Wurzel aber auch in Butter oder wie in Italien in Öl braten. Die Knollen enthalten Stachyrose, eine Zuckerart (Tetraccharid), die sich aus zwei Molekülen Galaktose und je einem Molekül Fruktose und Glukose zusammensetzt.

**Erhältlich bei „Buuregarte Boog“ in Hünenberg**