



Die Lichtwurzeln treibt oberirdisch lange Klettertriebe.

KRAFT FÜR DEN WINTER

Geheimnisvolle Wurzel

TEXT Marc de Kort, Tanja Josche FOTOS Noah Breier

Der Lichtwurzel werden besondere Qualitäten nachgesagt.
Gerade in der dunklen Jahreszeit soll die
Yams-Art eine wertvolle Quelle für gute Energie sein.
Ihr Anbau ist allerdings nicht ganz einfach.

Yams ist in Südostasien und Westafrika ein Grundnahrungsmittel und wird dort in grossen Mengen angebaut. Das Wurzelgemüse enthält viele Nährstoffe und lässt sich ganz einfach zubereiten. Man kann es wie Kartoffeln kochen, backen oder braten. Über 600 Yams-Arten gibt es, viele davon werden auch als Heilmittel verwendet. Eine davon ist die Chinesische Yamswurzel (*Dioscorea batatas*), auch bekannt als Lichtwurzel. Diese spezielle Yams-Art wird in ihrem Herkunftsland China schon seit Jahrhunderten als Heilpflanze kultiviert. Ihr werden besondere Kräfte nachgesagt: Laut einer alten Legende soll eine Gruppe Soldaten die Leiden einer Belagerung nur dank der Lichtwurzel überstanden haben. Nach dem Genuss der Pflanze fühlten sie sich körperlich und geistig gestärkt, die Verletzungen heilten schnell. Heute setzt man die Lichtwurzel in der chinesischen Medizin ein, um die Verdauung anzuregen, Milz, Lunge und Nieren zu stärken oder den Blutzucker- und Cholesterinspiegel zu senken. Mittlerweile ist wissenschaftlich eine Vielzahl an Inhaltsstoffen nachgewiesen: Neben dem Pflanzenhormon Diosgenin, das im Körper in Progesteron umgewandelt wird, enthält die Wurzel zum Beispiel Vitamin A und C, Eisen, Kalzium sowie verschiedene

Aminosäuren und Spurenelemente – und zwar im Vergleich zur Kartoffel in etwa der tausendfach höheren Menge.

Lange Ranken und tiefe Wurzeln

Die Lichtwurzel scheint somit eine wahre Wunderwurzel zu sein. Rudolf Steiner, der Begründer der biologisch-dynamischen Landwirtschaft, erkannte ihre besonderen Eigenschaften und regte deshalb an, die Wurzel auch in Mitteleuropa zu kultivieren. Die ersten Versuche blieben jedoch erfolglos, weil der Anbau sehr schwierig ist: Die Pflanze bildet bis zu 15 m lange, oberirdische Ranken und wächst mehr als 1 bis 2 m tief in die Erde. Aussaat, Pflanzung, Pflege und Ernte sind deshalb nur in aufwendiger Handarbeit möglich. Die besonderen Heil- und Nährwirkungen der Lichtwurzel trieben Landwirte und Gärtnerinnen aber immer wieder an, erneut mit der richtigen Anbaumethode zu experimentieren. Mittlerweile hat man geeignete Verfahren entwickelt, sodass sich die Lichtwurzel, die man auch Lichtyam, Shan Yao oder Bergmedizin nennt, derzeit immer weiter verbreitet.

Lichtwurzeln aus dem eigenen Garten

«Die Lichtwurzel ist nicht zu vergleichen mit den dickeren Yams-Wurzeln, →

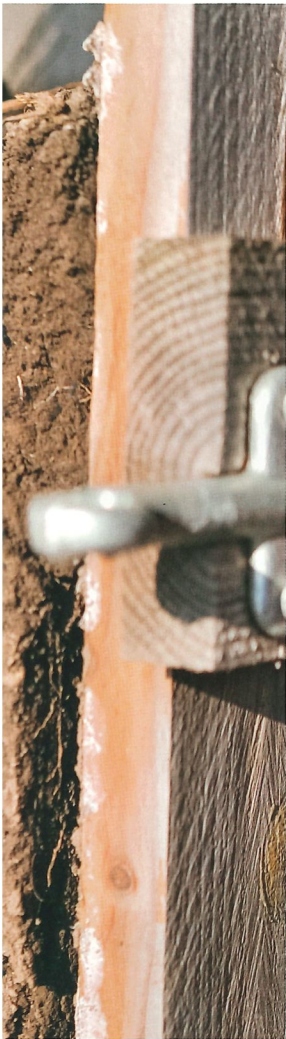
KNUSPRIGE LICHTWURZEL-CHIPS

Bei der Zubereitung der Lichtwurzel kann man sich leicht an der Kartoffel orientieren: Sie lässt sich backen, braten, dämpfen und kochen. Daher eignet sie sich für Eintöpfe, Suppen, Aufläufe, Pürees, Bratlinge, Chips und vieles mehr. Möchte man die Lichtwurzel vor allem als Ausgleich in den Wechseljahren einsetzen – das enthaltene Phytohormon Diosgenin wird im weiblichen Körper in Progesteron umgewandelt –, eignen sich geröstete Scheiben oder Chips am besten. Diese kann man für mehrere Tage zubereiten und dann täglich in kleiner Menge geniessen. Dazu wird die Wurzel unter fließendem Wasser gut abgebürstet, aber nicht geschält. Anschliessend hobelt man sie in dünne Scheiben. Dabei tritt etwas Schleim aus, was aber bei Chips von Vorteil ist: Dadurch haftet das Salz besser. Die Wurzelscheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, kräftig salzen und bei 200 °C rund 20 Minuten zu knusprigen Chips backen. Danach die Chips vollständig auskühlen lassen und in einem Zellophansäckli oder Glas für den täglichen Genuss aufbewahren.

Bei der Ernte löst man die langen Wurzeln sorgfältig aus der Erde.



Lichtwurzeln werden bis zu 120 cm lang



Yams-Wurzeln sind äusserst gesund und enthalten zahlreiche Vitamine.

→ die man manchenorts kaufen kann», erklärt Marc de Kort, der im Humanushaus das Gemüsebau-Team leitet. «Wir bauen Lichtwurzeln seit einigen Jahre im kleinen Rahmen an. Es ist eine Spezialkultur, die nur in tiefen Böden von mindestens 1,20m ihr Wachstum entfalten kann.» Marc erzählt, dass sie anfangs versuchten, die Pflanze in kleineren Behältern zu ziehen. Die Wurzeln waren aber unförmig und unbrauchbar für die weitere Verarbeitung. «Nun kultivieren wir die Lichtwurzel in hohen Kisten. Das funktioniert sehr gut und macht auch das Ernten einfacher.» Wer Lichtwurzeln im eigenen Garten anbauen möchte, braucht vor allem eins: einen Standort mit viel Platz und Licht. Ab Mitte April kann man die Knollen, aus denen die Pflanze gezogen wird, auspflanzen.

Gute Lagerfähigkeit

Am besten pflanzt man sie an einer Hauswand, da die langen Ranken eine Kletter-

hilfe benötigen. Stecken Sie die Knollen im Abstand von 15 cm in den Boden – er sollte locker und sandig sein – und versorgen Sie den Pflanzbereich mit Mulch, so dass die Erde nicht austrocknet. In der Pflege ist die Lichtwurzel recht anspruchslos: Sie benötigt lediglich regelmässige Wassergaben. Die oberirdischen Teile müssen an einer Kletterhilfe festgebunden werden. Geerntet werden kann dann ab Oktober. Wichtig ist dabei, dass man die langen Wurzeln beim Herausziehen aus der Erde nicht beschädigt. Anschliessend lässt sich das Gemüse genauso wie Kartoffeln an einem dunklen, kühlen Ort über mehrere Monate lagern.

Im Dezember ernten

«Wir graben die Lichtwurzel sogar jeweils erst im Winter aus», sagt Marc de Kort. «Der Pflanze schadet das nicht. Und für uns passt es zeitlich besser, denn ab November ist im Gemüsegarten sonst nicht mehr viel zu tun.» Für die betreuten Menschen,

die im Humanushaus Gemüsebau arbeiten, sei es wichtig, dass sie auch in der kalten Jahreszeit mit sinnvollen Tätigkeiten beschäftigt sind. Und es gibt noch einen weiteren Grund, weshalb Marcs Team im Winter erntet: «Im Dezember hat das Licht für uns Menschen eine besondere Bedeutung. Das Tageslicht fehlt unserem Körper nun, und wir müssen Licht in anderer Form verinnerlichen: über Kerzen, über seelische Qualitäten oder indem wir es über die Nahrung zu uns nehmen.» Das Ernten und Weiterverarbeiten der Lichtwurzel passe deshalb gut in diese Zeit, in der mit dem Binden der Kränze aus Tannengrün auch die Vorbereitungen auf den Advent beginnen. Etwa einen Monat nach den sogenannten Weihenächten, an Maria Lichtmess, endet die Weihnachtszeit offiziell. Im Humanushaus beginnen damit gleichzeitig die Vorbereitungen für eine neue Aussaat der Lichtwurzel: «An Maria Lichtmess, dem 2. Februar, gibt es das beste Keimresultat», verrät Marc. •