

Yamswurzel – *Dioscorea batata*

Einfache Wurzel mit grosser Wirkung

Begonnen hat alles mit zwei Wurzelknollen der *Dioscorea batata*, welche der deutsche Wolfgang Wachsmuth Anfang der Zwanzigerjahre des letzten Jahrhunderts aus China holte. Der Anbau ist aber nicht einfach. Dagegen sind die Inhaltsstoffe dieser Wurzel sehr gesund.

Text: Anita Schneider, LZSG, Salez



Yamswurzeln sind gesund und können ähnlich wie Kartoffeln verwendet werden.

Bilder: Ortwin Huisgen

Schon Rudolf Steiner (1861–1925), Reformpädagoge und Begründer der biologisch-dynamischen Landwirtschaft, wollte die Yamswurzel als Volksnahrungsmittel etablieren. Der Anbau ist aber nicht einfach und erfordert Einfallsreichtum und Forscherdrang. Die Pflanze bildet bis zu 15 Meter lange, oberirdische Ranken und wächst zum Teil mehr als ein bis zwei Meter tief in die Erde. Dennoch: Nach jahrelanger Forschung und unzähligen Rückschlägen in Versuchsgärten, Landwirtschaftsbetrieben und Gärtnereien scheint sich Steiners Vision nun doch abzuzeichnen. Dank vielfältigen Heil- und Nährwirkungen haben sich Menschen stets angezogen gefühlt, immer wieder neu zu experimentieren. Die *Dioscorea batata* – mit ihren unterschiedlichen Namen wie Yamswurzel, Lichtyam, Lichtwurzel, Chinesische Yams – ist im Begriffe, sich zu verbreiten. Vorerst vor allem in der naturheilkundlich und biologisch-dynamischen Szene. In China, wo die Pflanze ursprünglich her-

kommt, wird sie schon seit Jahrhunderten als Medizin- und Nahrungspflanze kultiviert.

Nur in Handarbeit

Die Lichtwurzel gehört zur Familie der Yamswurzelgewächse. Diese Familie umfasst rund 600 Arten. Mit rund 250 Arten ist die Gattung *Dioscorea* am häufigsten vertreten. Während der Vegetationszeit von Mai bis Oktober entstehen in schneller Folge Ranken und Blätter, deren oberirdische Ausbreitung allerdings ab August erheblich nachlässt, denn dann beginnt die Zeit des Wurzelwachstums. Die Blüte dauert ungefähr von Juli bis September. In den Blattachsen entwickeln sich ab August gräuliche Fruchtknöllchen, die sogenannten Bulbillen. Sie sind schmackhaft, werden aber vor allem als Saatgut genutzt. Nachdem die Blätter im Herbst welken und braun geworden sind, kann ab Mitte Oktober die Ernte beginnen.

Auffallend bei der Yamswurzel sind nicht nur ihre enormen Pfahlwurzeln und ihre schönen, herzförmigen Blätter, sondern auch die Umstände, die sie zu ihrem Gedeihen benötigt. So ist der gesamte Anbau – Aussaat, Pflanzung, Pflege und Ernte – zurzeit nur in Handarbeit möglich.

Heil- und Nahrungsmittel

Viele der insgesamt über 600 Yamsarten dienen in tropischen Ländern als tägliches Grundnahrungsmittel. Nur wenige davon werden in der traditionellen chinesischen Medizin als Heilmittel, Diätetikum oder Pharmazeutikum genutzt. Insbesondere die *Dioscorea batata*, die seit rund zwanzig Jahren in Mitteleuropa kultiviert wird, hat in der chinesischen Medizin eine Vielzahl von Anwendungsbereichen. Gemäss chinesischer Medizin wird die Yin-Kraft gestärkt, die Verdauung angeregt, Milz, Lungen und Nieren werden gestärkt, der Blutzucker- und Cho-

lesterinspiegel gesenkt, die Verjüngungskräfte aktiviert und das gesamte Abwehrsystem tonisiert. Aber auch aus wissenschaftlicher Sicht weist die Lichtwurzel interessante Inhaltsstoffe auf. Sie enthält unter anderem das Pflanzenhormon Diosgenin, das im Körper in Progesteron umgewandelt werden kann. Progesteron ist wie Östrogen ein weibliches Geschlechtshormon und gilt nach neuen Erkenntnissen als gutes Hilfsmittel bei unregelmässiger, schmerzhafter Menstruation, Befindlichkeitsstörungen in den Wechseljahren, und es hat eine entwässernde Wirkung. Die Wurzel enthält aber auch zahlreiche Inhaltsstoffe, die für die menschliche Ernährung unentbehrlich sind. Sie verfügt im Vergleich zur Kartoffel über ungefähr die tausendfache Menge an Vitamin A, mehr Eisen, mehr Kalzium, mehr Vitamin C, lebensnotwendige Aminosäuren, Saponine und bisher 30 bis 40 nachgewiesene Spurenelemente. Beide, Kartoffel und Lichtyam, haben ihren Ursprung nicht in Europa. Die Kartoffel kommt aus dem Westen, die Yamswurzel aus dem Osten. Die Kartoffel hat ihren Siegeszug in unseren Breitengraden

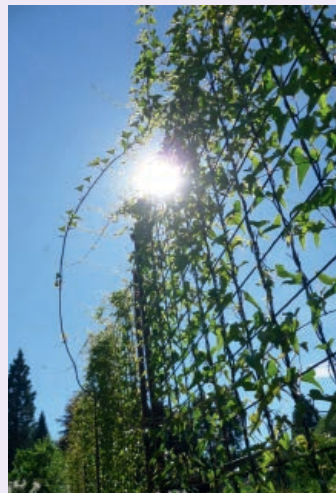
schon lange abgeschlossen, die Yamswurzel steht noch am Anfang dieses Weges.

Weshalb Lichtwurzel?

Rudolf Steiner erwähnte die Lichtwurzel als zeitgemässes Nahrungsmittel für den Menschen und Alternative zur Kartoffel. Die Pflanze soll laut Steiner eine ganz besondere Eigenschaft haben. Sie soll die Fähigkeit besitzen, sogenannte Lichtenergie zu binden, in der Wurzelknolle zu speichern und so dem Menschen in der Nahrung zur Verfügung zu stellen. Die Bedeutsamkeit der Lichtwurzel ergebe sich daraus, dass unsere Nahrungsmittel immer lebenskraftärmer werden. Laut der anthroposophischen Ärztin Cornelia Hahn wirkt die Knolle den immer weiter fortschreitenden Verhärtungstendenzen im menschlichen Körper entgegen.

Anwendung in der Küche

Haltbar sind die Wurzelstücke monatelang, aber nicht im Kühlschrank, sondern wie die Kartoffel dunkel und kühl im Keller, bei vier bis zehn Grad. Auch wer nicht weiss, was in der Küche damit anzufangen ist, orientiert sich am



Die Pflanze bildet bis zu 15 Meter lange Ranken.

besten an der Kartoffel. Alles was mit ihr geht, ist auch mit der Yamswurzel möglich. Die Yamswurzel lässt sich backen, braten, dämpfen und kochen. Es können Püree, Bratlinge, Chips, Eintöpfe oder Beilagen zu Fisch, Fleisch, Gemüse und Salat hergestellt werden.

Möchte man sie vor allem als Ausgleich in den Wechseljahren regelmässig einsetzen, eignen sich geröstete Scheiben oder Chips, die man für mehrere Tage zubereiten und dann täglich in kleiner Menge geniessen kann (vgl. Kasten). Um sich täglich mit der nötigen Menge Diosgenin, welches im weiblichen Körper in Progesteron umgewandelt wird, zu versorgen, genügt eine kleine Handvoll Chips täglich. Nicht allen Frauen hilft dasselbe, aber gerade bei typischen Progesteron-Mangel-Symptomen wie gestaute Brust, Schweregefühl in den Beinen und allgemein Wassereinlagerungen lohnt sich der sanfte Versuch, nämlich die Yamswurzel über die Ernährung auszuprobieren.

www.lichtyam.ch

Yamswurzel-Chips zubereiten

Für die Zubereitung von Yamswurzel-Chips muss die Wurzel unter fliessendem Wasser gut abgebürstet, aber nicht geschält und in dünne Scheiben gehobelt werden. Beim Schneiden oder Hobeln tritt immer Schleim aus. Das ist hier sogar von Vorteil, so haftet das Salz besser an den Chips. Die Scheiben auf einem Blech mit Backpapier verteilen, salzen und bei 200 Grad rund 20 Minuten zu knusprigen Chips backen. Danach die Chips vollständig auskühlen lassen und in einem Cellophansäckli oder Glas für den täglichen Gebrauch aufbewahren.



as.