

Lebensmittel

Yamswurzel

Allgemeines

Der Yam ist eigentlich eine Kletterpflanze. Die Yamswurzel gehört zu den stärkehaltigen Gemüsesorten. Sie ist eine Knolle und in über 200 verschiedenen Arten erhältlich. Die Yamswurzel ist überwiegend in den Tropen verbreitet und grösstenteils als Nutzpflanze angebaut. Die Pflanze der Yamswurzel ist krautig und bildet die Knolle unter der Erde als Überdauerungsorgan. Je nach Yams-Sorte verändert sich das Aussehen, die Grösse, Farbe und Inhaltsstoffe der Knolle. Unter der Erde erreicht die Yamswurzel in der Regel eine Grösse von 2 Metern und ein Gewicht von etwa 60 kg.



Zubereitung

Essbar sind die Knollen, die je nach Sorte länglich wie ein Rettich oder süsskartoffelartig sind. Ihre Schale ist meist braun, schuppig und rau. Die Farbe des Fleisches schimmert in den unterschiedlichsten Tönen, beginnend von Weiss bis hin zu Rosa und Gelb. Im Geschmack ist die Yamswurzel leicht süsslich und der Kartoffel und Esskastanie sehr ähnlich. Die meisten Yamssorten sind im Rohzustand giftig und sollten stets gekocht werden (der Giftstoff verflüchtigt sich beim Kochen). Die Knollen werden wie Kartoffeln geschält und können als Püree zubereitet, in Stäbchen oder Scheiben frittiert oder als Bestandteil von Eintopfgerichten verwendet werden.

Foufou: In der zentralafrikanischen Küche wird Yams geschält, gekocht und in einem grossen Mörser zerstampft, bis eine zähe Masse entsteht. Anschliessend werden portionsgrosse Klösse geformt und mit einer würzigen Sauce serviert.

