

Peruanischer Sauerklee

Botanischer Name *Oxalis tuberosa* Molina

Familie Oxalidaceae (Oxalis oder Sauerklee Familie)



Weitere Namen:

Quechua : O'qa, Okka

Aymara : Apina, apilla, kawi

Spanisch : oca, ibia (Kolumbien); quiba, ciuba, ciuva (Venezuela); huisisai, lbias (Südamerika); Papa roja, papa colorada, papa extranjera (Mexiko)

Englisch : oca, kao, Yamswurzel (Neuseeland)

Französisch : truffette acide

Deutsch : Knollen-Sauerklee, Sauerkleerübe

Oca (*Oxalis tuberosa*) (*oh* -kah) ist eine wenig bekannte Knollenfrucht aus dem Hochland der Anden. *Oxalis* leitet sich von *oxaleios* wie säuerlich oder *oxys* (scharf, herb, sauer) ab. *Tuberosa* vom lat. *tuber* bedeutet so viel wie Auswuchs oder Anschwellung und wird auf Pflanzen im Sinne der Wurzelknolle übertragen. Sie soll dort schon seit prähistorischer Zeit kultiviert sein. 1830 kamen die Knollen als Sauerkleegeväch nach England und waren dort für kurze Zeit sehr beliebt.

In Neuseeland wird Oca seit etwa 1860 als Neuseeland Yam kultiviert.

In den vergangenen 1.000 Jahren wurden so viele Sorten Oca gezüchtet, dass die Vielfalt dieser Arten sehr groß ist. Ebenso unterschiedlich ist der Geschmack und auch der Stärkegehalt. Oca ist eine attraktive und buschig wachsende Pflanze. Sie gedeiht in armen Böden und in großen Höhenlagen von 3.000 bis 4.000 Meter. Die Staude wird 30-40 cm hoch mit dreizähligen kleeähnlichen Blättern auf glasigen Stängeln. Selten kommt es in Europa zur Blütenbildung. Die gelben Blütenstände erscheinen als fünf- bis achtfache Trugdolden.

Für die Indigener sind Oca Knollen hauptsächlich eine Quelle von Kohlenhydraten, Calcium und Eisen.

Heutzutage werden die Knollen noch in Mexiko „Papa roja (rote Kartoffel)“ und in Neuseeland als „Neuseeland Yam“ angebaut und weiter

gezüchtet. Ein Potenzial für die Zukunft, Oca auch in gemäßigten Klimazonen anzubauen.

Kultur

Oca werden in der Regel über die Knollen vermehrt und etwa einen Monat vor Kartoffeln (März/April) gelegt. Ein humoser, lockerer sonniger nicht zu heisser Standort ist zu empfehlen. Bei einem dichten Boden, bilden sich die Stolonen oberirdisch und es entwickeln sich nur klein grüne Knollen.

Das Anhäufeln oder Mulchen fördert die Bildung der Stolonen (Ausläufer). Ist aber erst ab September/ Oktober notwendig.

Die Knollen beginnen an Kurztagen zu reifen (Mexikanische Arten sollen schneller reifen, als andere Arten), der oberirdische Teil stirbt in der Regel ab. In Deutschland sorgen meist die ersten Fröste für das Absterben der oberirdischen Teile.

Nach den ersten leichten Frösten sollten die Pflanzen spätestens mit einer dicken Mulchschicht (20-50 cm) bedeckt werden, um die Knollen vor Frost zu schützen.

Solange der Frost nicht tief in den Boden bis zu den Knollen dringt, besteht wenig Gefahr.

Frieren die Knollen durch, besteht keine Hoffnung mehr. Sie werden beim Auftauen matschig, beginnen zu riechen und verschimmeln.



Sorten

Bedeutende Sammlungen von Oca sind in Cuzco, Puno und Huancayo, Peru und Quito, Ecuador. Es können schon über 50 Arten unterschieden werden.

In Deutschland und Europa gab es lange Zeit nur 3 Sorten, darunter eine rein gelbe, hellrote und eine rosafarbene Variante mit weissen Kapfen.

Seit einigen Jahren wird die Vielfalt durch einige Sammler gefördert. Auch die Vermehrung durch Samen, um neue Klima angepasste Sorten zu erhalten wird in England gezielt angewendet.



Schädlinge und Krankheiten

Viele Arten der Anden sind durch Viren infiziert, die Erträge sinken lassen. Andere Kulturen wie Kartoffeln können infiziert werden.

Es gibt jedoch einfache Mittel, diese Pflanzen von Viren zu befreien und auch in Europa arbeiten Gärtner daran, virenfreie Knollen zu ernten und wieder zu verbreiten.

Die Ocas sind sonst einfach und weniger anfällig als zum Beispiel die Kartoffel.

Trockenheit verzögert die Knollenbildung.

Ernte, Lagerung und Konservierung

Geerntet werden sollten die Knollen so spät wie möglich. Nicht vor Ende November, am Besten im Dezember oder erst Januar. Mit einer dicken schützenden Mulchschicht sollte der Frost nicht in den Boden gedrungen sein und die Knollen können darunter geerntet werden. Knollen, die bei Wärmeeinwirkung matschig werden, müssen sofort entfernt werden, da diese zu schimmeln beginnen.

Die Lagerung ist wie bei Kartoffeln. Kühl, dunkel, frostfrei.

In der Küche

Oca Knollen enthalten 70-80 Prozent Feuchtigkeit, 11-22 Prozent Kohlenhydrate und etwa 1 Prozent Fett, Ballaststoffe und Asche und Vitamin C.

100g frische Knollen enthalten etwa 255 kJ, 84 g Wasser, 1 g Protein, 13 g Kohlenhydrate, sowie 2 mg Calcium, 36 mg Phosphor und 38 mg Vitamin C.

Der Proteinspiegel variiert je nach Sorte.

Eiweißhaltige Knollen können 9% Proteine als essentielle Aminosäuren (Tryptophan und Valin) im Trockenanteil enthalten. Saure und „bittere“ Knollen enthalten unterschiedliche Mengen an Oxalsäure (bis zu 500 ppm), einige der süßen Arten enthalten geringe nur geringe Anteile (79 ppm), das ist weniger als in Kartoffeln und auch der höhere Anteil liegt unter dem von grünem Gemüse wie zum Beispiel Spinat.

Wenn die Knollen etwa 1 Woche in der Sonne (hell) gelagert werden, baut sich die Oxalsäure ab und sie werden etwas süßlicher. Einige Sorten sollen so süß werden, dass sie wie eine Frucht gegessen werden. Sie werden dann z. B. vollständig getrocknet.

Oca con Salsa Picante

3 Pfund Oca 20-25 Minuten 'Al dente' kochen.

Nicht zu lange, sonst können sie matschig werden und die Farbe verlieren. Wasser abgießen und 1/4 Tasse Weißwein über die Knollen geben.

Währenddessen ein Pfund Garnelen mit Mehl bestäuben und Olivenöl anbraten. Oca und Garnelen lauwarm abkühlen lassen und mit einer Salsa übergießen:

½ TL Salz, 1 TL Zucker, oder mehr nach Geschmack, 2 Tassen gehackter Koriander, nur die Blätter, 2 EL gehackte Schalotte
2 TL gehackter Knoblauch, 2 EL fein gehackte Jalapeno-Pfeffer, oder mehr Wärme
Geschmack, 3 EL Zitronensaft, 7 EL Olivenöl gut pürieren und zu den Oca und Garnelen geben.

Autor: Cordula Metzger 30.01.2010

www.CarpeDiem-living.de

(dort werden auch Bezugsquellen genannt)

Quellen unter anderem: [Lost Crops of the Incas: Little-Known Plants of the Andes with Promise for Worldwide Cultivation](#) (1989)

