Taro

colocasia esculenta

Wasserbrotwurzel, Kolokasie, Taioba, Eddo, youtou (chin.), sato-imo (jap.)

Kategorie

Pflanzen, Aronstabgewächse (asteraceae)

Beschreibung



colocasia esculenta

Der Taro (Colocasia esculenta) ist eine Pflanzenart in der Familie der Aronstabgewächse (Araceae). Er ist als Nutzpflanze für den Menschen von Bedeutung. Die stärkehaltigen Rhizome werden gekocht oder geröstet verzehrt.Andere Bezeichnungen für Taro sind Wasserbrotwurzel, Kolokasie, Taioba, Eddo, Eddoe, Eddro und Dasheen; in Ghana, Nigeria und dem anglophonen Teil Kameruns Cocoyam, im frankophonen Teil Macabo; auf Hausa Mankani, auf Yoruba Koko oder Lambo und auf Igbo Ede.In
Indien ist Taro als Arbi und in Japan als Sato-imo bekannt. Er wird auch als Elefantenohrpflanze bezeichnet. Auf den Philippinen wird er Gabi genannt.
Taro ist eine immergrüne, ausdauernde, krautige Pflanze, die Wuchshöhen zwischen 1 und 2 Metern erreicht. Die Pflanzen bilden ellipsoide bis keulenförmige Rhizome aus, die sowohl vertikal wie auch horizontal im Boden wachsen. Die kartoffelähnlichen Rhizome sind fleischig und haben einen durchschnittlichen Durchmesser von 3 bis 5 Zentimetern. Bei Zuchtformen erreichen die Rhizome Durchmesser bis zu 15 Zentimetern. Sie haben eine braune, raue Schale mit vereinzelten, dünnen Wurzelfäden und ringförmigen Narben, die das weißliche, oft bräunlich bis violett gefleckte, bis violette, stärkereiche »Fleisch« umgibt. Sie können 3,5 bis 4 Kilogramm, in Einzelfällen bis zu 24,5 kg schwer werden.

Herkunft

Heute ist Taro pantropisch (in tropischen oder subtropischen Gebieten aller Kontinente heimisch) verbreitet, an den meisten Standorten wurde er aber durch den Menschen eingeführt. Forschungen lassen vermuten, dass der ursprüngliche, wilde Taro von der Malaiischen Halbinsel stammt, es aber auch natürliche Vorkommen in Indien gab, wo die Art bereits um 5000 v. Chr. kultiviert wurde. Von dort breitete sich die Art durch den Menschen zunächst in ganz Südostasien, in China und auf Japan aus. Andere Forscher behaupten, dass es auch auf Neuguinea ursprüngliche Taro-Vorkommen gab. In den Pazifik gelangte Taro bereits bei der ersten Besiedlung der Inseln vor bis zu 3500 Jahren.In Florida gilt Taro als invasives Unkraut.
Aufgrund der großen Laubblätter, aus denen viel Feuchtigkeit verdunstet, benötigt Taro sehr viel Wasser. Optimal ist ein Jahresniederschlag zwischen 1500 und 2000 Millimetern. Die größten Tarobestände finden sich in Anpflanzungen auf Feldern oder Wasserfeldern. Wilder Taro bildet oft große Kolonien an feuchten Standorten an Flüssen, Kanälen oder Teichen. Kolonien gibt es aber auch an feuchten Stellen in Wäldern oder in Sumpfgebieten.

Aroma

Geschmacklich erinnert Taro an Esskastanie und Kartoffel und eignet sich deshalb als Beilage zu fettem Fleisch und scharfem Chili. Außerdem können Sie Taro gut für Suppen und Eintöpfe verwenden. Die sättigende und milchsauer vergorene Paste poi (gibt es auf Hawaii und in

© 2026 coquina.de

Polynesien) besteht auch aus Taro.

Verwendung

Taro wird auf der Malaiischen Halbinsel vermutlich seit mehr als 7000 Jahren als Nahrungspflanze kultiviert. Heute ist Taro eine bedeutende Kulturpflanze. Im Jahr 1998 wurden weltweit 6,586 Millionen Tonnen Taroknollen produziert. Die weltweite Anbaufläche lag bei 1,07 Millionen Hektar. Über 80 Prozent der Anbauflächen liegen in Afrika.

Genutzt werden vorwiegend die stärkehaltigen Rhizome der Pflanze. Diese bestehen zu zwei Dritteln aus Wasser und etwa zu einem Drittel aus Kohlenhydraten, zumeist Stärke. Der Proteingehalt beträgt sieben Prozent der Trockenmasse. In den Anbauländern werden aber auch fast alle anderen Pflanzenteile gegessen; besonders Blattstängel und Blätter sind proteinreich (23 Prozent der Trockenmasse). Vor allem die Rhizome enthalten Calciumoxalatkristalle (Raphiden).

Schale mit Poi, dem traditionellen polynesischen Taro-Gericht

In Hawaii ist die dort Kalo genannte Pflanzenart eine der wichtigsten traditionellen Nutzpflanzen. Aus den Rhizomen wird Poi, eine Paste, hergestellt. In einigen Gegenden wird aus den Rhizomen auch Mehl hergestellt; dazu werden die Knollen mit schwefliger Säure behandelt, getrocknet und dann gemahlen.

Einkauf / Aufbewahrung

Von der Pflanzung bis zur Ernte vergehen sieben bis elf Monate. Zunächst werden die Mutterknollen in Handarbeit geerntet. Die Tochterknollen folgen später, wenn sie eine ausreichende Größe haben. Bei hoher Luftfeuchtigkeit und kühlen 11 bis 13 Grad Celsius lassen sie sich mehrere Monate lagern. In Deutschland werden die tropischen Knollen vereinzelt in Asia-Läden angeboten.

Gesundheit

Die geriebenen Taro-Rhizome (Knollen) werden in der Naturheilkunde in kühlenden Umschlägen zur Behandlung von zum Beispiel Prellungen, Zerrungen, Entzündungen verwendet.

Taro ist reich an Provitamin A und Vitamin C. Allerdings enthält Taro auch schleimhautreizende Kristalle (Calciumoxalat, das die Pflanze vor Fraßfeinden schützt) und ist roh ungenießbar. Deshalb sollten Sie ihn vor dem Verzehr zwei Mal mit frischem Wasser abkochen. Dabei lösen sich die Kristalle und gehen ins Wasser über.

Geschichte

Kultivierter Taro aus Japan und China gelangte um 100 v. Chr. nach Ägypten, wurde da kultiviert und breitete sich über den Mittelmeerraum aus. Um das Jahr 1 breitete sich die Art entlang der Ostküste Afrikas aus. Von dort gelangte Taro nach Westafrika und vermutlich mit Sklavenschiffen in die Karibik.

© 2026 coquina.de