Lotuswurzel

nelumbium nucifera

Indische Lotosblume, lian ou (chin.), kamal kakdi (ind.)

Kategorie

Gemüse, Lotusgewächse (nelumbonaceae)

Beschreibung



nelumbium nucifera

Nelumbo nucifera, auch bekannt als Heiliger Lotus, Laxmi-Lotus, Indischer Lotus oder einfach Lotus,(nelumbo nucifera Gaertn., Syn.: nelumbium speciosum Willd., nymphaea nelumbo L.) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Lotusblumen (nelumbo) in der Familie der Lotusgewächse (nelumbonaceae).Die
Indische Lotusblume ist eine Ausläufer bildende, ausdauernde krautige Wasserpflanze. Die gestielten Laubblätter sind peltat (schildförmig) und ganzrandig. Die Blattstiele sind 2 m oder mehr lang. Die runde Blattspreite weist einen Durchmesser von 60 cm oder mehr auf.
Samen und Samenkapseln können geerntet werden, wenn sie vier bis acht Monate nach dem Pflanzen schwarz werden.Die
Rhizome reifen in etwa sechs bis neun Monaten zu einem für den Verzehr geeigneten Stadium heran. Frühe Sorten werden von Juli bis September und späte Sorten von Oktober bis März geerntet, nachdem die Teiche oder Felder trockengelegt wurden.
Lotussorten wurden entsprechend ihrer Verwendung in drei Arten eingeteilt: Rhizomlotus, Samenlotus und Blütenlotus.



Lotuswurzel getrocknet

Rhizom-Lotus

Rhizom-Lotus-Sorten produzieren einen höheren Ertrag und qualitativ hochwertigere Rhizome als Samen- oder Blüten-Lotus-Sorten. Darüber hinaus wächst diese Gruppe hoch und bringt wenige bis gar keine Blüten hervor.

Samenlotus

Die Merkmale von Samenlotus-Sorten sind eine große Anzahl von Fruchtblättern und Samensätzen sowie große Samen mit besseren Nährstoffeigenschaften. Die Wurzeln dieser Sorten sind dünn, faserig und bilden keine guten Rhizome.

Blumenlotus

Blumenlotussorten werden ausschließlich zu Zierzwecken verwendet und produzieren viele Blüten und die niedrigste Pflanzenhöhe.

Herkunft

Die Indische Lotosblume kam ursprünglich von Indien bis nach Japan, südlich bis nach Korea und den Norden Südostasiens, aber auch isoliert im Gebiet des Aralsees und Kaspischen Meeres vor.

© 2026 coquina.de

Durch den Menschen wurde die Pflanze südlich bis nach Nordostaustralien und nach Nord- und Südamerika verbreitet.
Die Pflanze kam 1787 durch Joseph Banks aus Indien nach England. Dort benötigte man 10 Jahre bis man sie zum Blühen bekam. Auf dem Kontinent gelang das erst 1820 durch Christoph Lübeck, Gärtner des Grafen Harrach auf Schloss Prugg.

Aroma

Frisch schmecken die Wurzeln, die man wie Kartoffeln vor der Zubereitung schält, mild pilzartig, etwa wie Champignons, mit einem Hauch Süße. Die cremig-weißen Wurzeln schneidet man am besten in Scheiben, damit das schöne Muster der Luftröhren zur Geltung kommt.
In Scheiben geschnitten und kurz gegart hat sie eine angenehm knusprige Konsistenz. Wird sie länger gekocht, erinnert der Geschmack ein wenig an den von Kartoffeln.

Verwendung

Die Wurzelknollen werden getrocknet und zu Mehl verarbeitet oder gekocht und mit Essig und Sojasauce als Beilage serviert. Junge Blätter und Blattstiele werden als Gemüse gekocht. Die Lotossamen werden frisch, kandiert oder geröstet als Knabberzeug verzehrt bzw. als Suppenbeilage gekocht.

Rhizome

Die Rhizome der Lotusblume werden in asiatischen Ländern, vor allem in China, Japan und Indien, als Gemüse verzehrt und im Ganzen oder in geschnittenen Stücken verkauft, frisch, gefroren oder in Dosen. Sie werden gebraten oder gekocht, meist in Suppen, in Sirup eingeweicht oder in Essig (mit Zucker, Chili und Knoblauch) eingelegt. Lotus-Rhizome haben eine knusprige Konsistenz und sind ein klassisches Gericht auf vielen Banketten, wo sie frittiert, gebraten oder mit Fleisch oder eingemachten Früchten gefüllt werden. Beliebt sind auch Salate mit Garnelen, Sesamöl oder Korianderblättern. Frische Lotuswurzelscheiben sind durch eine schnelle Bräunungsgeschwindigkeit begrenzt. Lotuswurzeltee wird in Korea konsumiert.
Lotuswurzel ist ein beliebtes Gemüse in Sri Lanka, wo sie oft in Kokosmilchsoße gekocht wird. In Indien wird Lotuswurzel (auch bekannt als Kamal Kakdi) als trockenes Curry oder Sabzi gekocht.
Japan ist einer der Hauptnutzer der Rhizome und macht etwa 1% des gesamten verzehrten Gemüses aus. Japan baut seinen eigenen Lotus an, muss jedoch jedes Jahr immer noch 18.000 Tonnen Lotus-Rhizom importieren, wovon China jährlich 15.000 Tonnen liefert.
Rhizome enthalten hohe Mengen an Stärke (31,2%), ohne charakteristischen Geschmack oder Geruch. Die Konsistenz ist vergleichbar mit einer rohen Kartoffel. Die Bindungs- und Zerfallseigenschaften von isolierter Nelumbo-Stärke wurden mit Mais- und Kartoffelstärke verglichen; Nelumbo-Stärke hat sich als Hilfsmittel bei der Herstellung von Tabletten bewährt. Nach dem Trocknen wird N. nucifera auch zu Mehl verarbeitet, einer weiteren beliebten Verwendung dieses Gemüses.

Samen

Frische Lotussamen sind nahrhaft, aber auch anfällig für mikrobielle Kontamination, insbesondere Pilzinfektionen. Daher sind auf dem Markt überwiegend trockene Produkte auf der Basis von Lotussamen zu finden. Traditionelles Sonnenbacken in Kombination mit der Holzkohleverarbeitung trocknet die Samen aus, führt jedoch zu einem Nährstoffverlust. Gefriergetrocknete Lotussamen sind länger haltbar und behalten die ursprünglichen Nährstoffe bei, während nach der Rehydrierung keine Geschmacksunterschiede im Vergleich zu frischen Lotussamen festgestellt werden.

Stiele

Junge Lotusstängel werden in der vietnamesischen Küche als Salatzutat und in Thailand als Gemüsezutat für einige Suppen und Currys verwendet, beispielsweise für Keang Som Sai Bua (saure Lotosstängelsuppe) und Keang Kati Sai Bua (Lotusstiel in Kokosmilch-Curry).
In den nördlichen und östlichen Regionen Indiens wird der Blütenstiel zur Zubereitung einer Suppe, Kamal Gatte Ki Sabji. In südindischen Bundesstaaten wird der Lotusstiel in Scheiben geschnitten, zum Trocknen mit Salz mariniert und die getrockneten Scheiben frittiert und als Beilage verwendet. In Kerala und Tamil Nadu wird dieses Endprodukt Thamara Vathal genannt.

Blätter

In China und Korea wird Lotusblatttee (koreanisch yeon'ip-cha) aus den Blättern der Lotusblume hergestellt. Es wird auch als Wrap zum Dämpfen von Reis und Klebreis und anderen gedämpften Gerichten in der südostasiatischen Küche verwendet, wie zum Beispiel lo mai gai in der chinesischen Küche oder kao hor bai bua, gebratener Reis, eingewickelt in Lotusblätter in der thailändischen Küche.

Vietnamesen verwenden Lotusblätter auch, um grünen jungen Reis, com, einzuwickeln, der im Herbst gegessen wird. Die Blätter verleihen dem weichen, feuchten Reis einen einzigartigen Duft.

Einkauf / Aufbewahrung

Derzeit werden die meisten Rhizome frisch verzehrt und aufgrund ihrer schlechten Haltbarkeitsdauer ist es nicht üblich, sie aufzubewahren. Dies schränkt die Exportmöglichkeiten für einkommensschwache Produktionsländer in Asien ein. Rhizome verlieren schnell Wasser, es kommt zu Oxidation und die Nährstoffzusammensetzung verändert sich bereits kurze Zeit nach der Ernte. Die optimale Lagertemperatur liegt zwischen 5 und 8 °C. Es gibt drei verschiedene Ansätze zur Lagerung von Rhizomen. Durch das Stapeln der Rhizome sind diese lagerfähig und bleiben etwa drei Wochen frisch.

Greifen Sie aus diesem Grund beim Einkauf im asiatischen Supermarkt besser auf Lotuswurzeln in der Konservendose zurück, bzw. geschlossen verpackte gefriergetrocknete Samen.

Gesundheit

Alle Teile von Nelumbo nucifera sind essbar, wobei das Rhizom und die Samen die Hauptverzehrteile sind. Traditionell werden Rhizome, Blätter und Samen als Volksmedizin, Ayurveda, traditionelle chinesische Medizin und orientalische Medizin verwendet. Während Blätter bei Hämatemesis, Epistaxis und Hämaturie verwendet werden, werden die Blüten zur Senkung des Blutzuckerspiegels, Durchfall, Cholera, Fieber und Hyperdipsie eingesetzt. Rhizome sollen harntreibend wirken, antidiabetische und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.

Geschichte

Unter günstigen Umständen können die Samen dieser im Wasser lebenden Staude viele Jahre lang keimfähig bleiben, wobei die älteste dokumentierte Lotuskeimung aus 1.300 Jahre alten Samen stammt, die aus einem ausgetrockneten Seegrund im Nordosten Chinas geborgen wurden. Daher betrachten die Chinesen die Pflanze als Symbol für Langlebigkeit.

Die Nelumbo nucifera, die auf Persisch auch (Nilufar Abi) genannt wird, ist auf vielen Reliefs der Achämenidenzeit (552 v. Chr.) zu sehen, beispielsweise auf der Statue der Anahita in Persepolis. Die Lotusblume wurde in Kaveh, dem Derafsh des Schmieds, und später als Flagge des Sasanidenreiches Derafsh Kaviani verwendet. Heute ist es das Symbol des iranischen Solar-Hijri-Kalenders.

Mythologie

Nelumbo nucifera ist eine Lotusart mit historischer kultureller und spiritueller Bedeutung. Sie ist sowohl im Hinduismus als auch im Buddhismus eine heilige Blume, die den Weg zum spirituellen Erwachen und zur Erleuchtung darstellt. Im Christentum wird die Lotusblume oft mit dem Apostel Thomas und seiner Ankunft in Indien in Verbindung gebracht. Es war auch ein wichtiges Symbol im alten Ägypten, wo es den Weg vom Tod über die Wiedergeburt bis zum Leben nach dem Tod darstellte.

© 2026 coquina.de