

Olluco

Ullucus tuberosus

Basellaceae · Ullucus · Caryophyllales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine faszinierende und nährstoffreiche Knollenpflanze, die in den Andenregionen Südamerikas heimisch ist.

WIRKUNG

Reich an Vitaminen (C, B6, K und Folsäure), Mineralstoffen (Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Phosphor) sowie Ballaststoffen. Hilft gegen oxidativen Stress.

ANWENDUNG

Kulinarisch ähnlich wie Kartoffeln verwendet; medizinisch traditionell in der Andenmedizin

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

- Hildegard von Bingen (OSB) (1098-1179)

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Traditionell zur Behandlung von Entzündungen, Verdauungsproblemen und zur Stärkung des Immunsystems genutzt

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Traditionell in der Andenmedizin zur Behandlung von Entzündungen, Verdauungsproblemen und zur Stärkung des Immunsystems genutzt

KULTURELLE BEDEUTUNG

Symbol für Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit an extreme Bedingungen; traditionelles Grundnahrungsmittel in der lokalen Küche

ERKENNUNGSMERKMALE

caules suculentos e mucilaginosos, tubérculos alongados ou sub-esféricos, coloração variando de branco a laranja ou púrpura.

WUCHS

krummsteigend

STANDORT

Sonnig bis halbschattig

HERKUNFT

Südamerika, hauptsächlich in den Anden (Peru, Bolivien, Ecuador, Kolumbien)

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Knollen, kann auch roh gegessen werden

ZUBEREITUNG

- Tubérculos utilizados principalmente após cozimento ou grelhado

ERNTZEIT

- Teil: Wenn die oberirdischen Pflanzenteile absterben

SAMMELN

- Monate: [8, 9] · Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens|nach Tau · Bedingungen: trocken, kein Regen bevor der Sammelvorgang beginnt · Pflanzenteil: Tubérculos · Reifezustand: vor Reife|reif
- Pflanzenteil: Blätter · Reifezustand: vor Reife|reif
- Pflanzenteil: Sporen|Rinde|Frucht|Zweig|Gesamtpflanze

LAGERUNG

pode ser armazenado até um ano em condições escurecidas

INHALTSSTOFFE

- Zink: ja · Eisen: ja · Kalium: ja · Phosphor: ja · Folsäure: ja · Magnesium: ja · Vitamin c: ja · Vitamin k: ja · Vitamin b6: ja

IN DER KÜCHE

Tubérculos ricos em amido e proteína, utilizados como fonte de alimento.

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

GEGENANZEIGEN

Hohes Risiko für Allergiker gegen Salicylate und Birkenpollen; potenzielle Interaktionen bei Antikoagulationstherapie.

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: NIEMALS zusammen nehmen: Ullucus tuberosus subsp. aborigineus (Kunth) Lindl. · Pflanze latein: Ullucus tuberosus · Pflanze deutsch: Olluco
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: NIEMALS zusammen nehmen: Tymovirus, Arracacha virus A, Papaya mosaic virus, Potato leaf roll virus, Potato virus T, Ulluco mild mosaic virus, Ulluco mosaic virus, Ulluco virus C · Pflanze latein: Ullucus tuberosus · Pflanze deutsch: Olluco

QUELLEN

- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/ullucus-tuberosus> · Titel: Ullucus tuberosus - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Ullucus> · Titel: Ullucus - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/abs/10.1079/cabicompendium.55568> · Titel: Ullucus tuberosus (ulluco) | CABI Compendium
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Ullucus%20tuberosus> · Titel: LOTUS — Ullucus tuberosus
- Typ: web · Url: https://pt.wikipedia.org/wiki/Ullucus_tuberosus · Titel: Ullucustuberosus- Wikipédia, a enciclopédia livre
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/370613706_Ethnobotany_of_Andean_minor_tuber_crops_tradi

tion_and_innovation-Oca_Oxalis_tuberosa_Molina-Oxalidaceae_Mashua_Tropaeolum_tuberosum_Ruiz_Pav-Tropaeoleaceae_and_Ulluco_Ullucus_tuberosus_Caldas-Basellac · Titel: Ethnobotany of Andean minor tuber crops: tradition and...

• Typ: web · Url: <https://www.cultivariable.com/instructions/andean-roots-tubers/how-to-grow-ulluco/> · Titel: Ulluco (Ullucustuberosus) – Cultivariable

• Typ: web · Url: https://es.wikipedia.org/wiki/Ullucus_tuberosus · Titel: Ullucustuberosus- Wikipedia, la enciclopedia libre

• Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/370613706_Ethnobotany_of_Andean_minor_tuber_crops_tradition_and_innovation-Oca_Oxalis_tuberosa_Molina-Oxalidaceae_Mashua_Tropaeolum_tuberosum_Ruiz_Pav-Tropaeoleaceae_and_Ulluco_Ullucus_tuberosus_Caldas-Basellac · Titel: Ethnobotany of Andean minor tuber crops: tradition and...

• Typ: web · Url: <https://www.microcosmssacredplants.org/plant/ullucus-tuberosus-aborigineus/> · Titel: Ullucustuberosus(aborigineus) – Microcosms

• Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Ullucus> · Titel: Ullucus-Wikipedia

• Typ: web · Url: https://es.m.wikipedia.org/wiki/Ullucus_tuberosus · Titel: Ullucus tuberosus-Wikipedia, la enciclopedia libre

• Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Olluquito> · Titel: Olluquito-Wikipedia

• Typ: gbif · Url: https://www.gbif.org/species/search?q=Ullucus_tuberosus · Titel: GBIF — Ullucus tuberosus

• Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Ullucus> · Titel: Ullucus - Wikipedia

• Typ: web · Url: <https://www.cultivariable.com/instructions/andean-roots-tubers/how-to-grow-ulluco/> · Titel: Ulluco (Ullucus tuberosus) – Cultivariable

• Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/ullucus-tuberosus> · Titel: Ullucus tuberosus - an overview | ScienceDirect Topics

• Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Olluco> · Titel: Olluco- Wikipedia

• Typ: web · Url: <https://www.floraspora.de/post/olluco-anbau-rezepte-tipps-naehrwerte-verwendung-knolle-im-garten-anbau-pflege> · Titel: Ollucoerfolgreich anbauen: Alles über Pflege, Ernte & Verwendung

• Typ: web · Url: <http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/ernaehrungsforschungsraum/lebensmittel/lebensmittel/11-kartoffel/olluco.html> · Titel: Olluco

• Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Ullucus> · Titel: Ullucus-Wikipedia

• Typ: web · Url: https://es.m.wikipedia.org/wiki/Ullucus_tuberosus · Titel: Ullucus tuberosus-Wikipedia, la enciclopedia libre

• Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Olluquito> · Titel: Olluquito-Wikipedia

• Typ: web · Url: <https://www.bankettfuermillionen.de/olluco/> · Titel: Olluco: Die vielseitige Andenknolle... - Bankettfuermillionen.de

• Typ: web · Url: https://es.wikipedia.org/wiki/Ullucus_tuberosus · Titel: Ullucustuberosus- Wikipedia, la enciclopedia libre

• Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Ullucus> · Titel: Ullucus- Wikipedia

• Typ: web · Url: <https://www.cultivariable.com/instructions/andean-roots-tubers/how-to-grow-ulluco/> · Titel: Ulluco (Ullucustuberosus) – Cultivariable

• Typ: openfoodfacts · Url: <https://world.openfoodfacts.org/> · Titel: OpenFoodFacts — Ullucus tuberosus

• Typ: medizin_tradition · Url: https://uk.wikipedia.org/wiki/Ульюко_бульбоносна · Titel: Osteuropäisch — Ullucus tuberosus

• Typ: medizin_tradition · Url: https://es.wikipedia.org/wiki/Ullucus_tuberosus · Titel: Siddha — Ullucus tuberosus