



TOPINAMBUR - DIE SONNEN-KNOLLE

So manch einer baut Topinambur vielleicht bereits im heimischen Garten an, ohne es zu wissen. Die im Herbst gelb blühende Pflanze aus der Familie der Sonnenblumen vermehrt sich schnell, ist robust und anspruchslos. Ihre Knollen gelten als stärkefreie Alternative zu Kartoffeln.

Topinambur stammt ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika. Nach einer Hungersnot unter französischen Auswanderern im 17. Jahrhundert schickten diese einige der Knollen, die ihnen schließlich das Leben retteten, nach Frankreich. In der alten Heimat wurden die exotischen Knollen kurzerhand nach einem Indianerstamm benannt, der gerade zufällig in Paris zu Besuch war: Den Tupinambá. Topinambur hat inzwischen viele weitere Namen. Zu Beispiel Indianerkartoffel, Erdartischoke oder Sonnen-Knolle.

In Europa wurde Topinambur als Nahrungsmittel zunächst in den Speiseplan mit aufgenommen. Bereits im 18. Jahrhundert wurde sie jedoch durch die botanisch nicht verwandte Kartoffel abgelöst. Topinambur verlor immer mehr an Bedeutung und gilt auch heute noch als Exot.

Was macht Topinambur so besonders?

Vor allem der besonders hohe Gehalt an **Inulin** in den Indianerkartoffeln ist hervorzuheben. Inulin ist ein löslicher Ballaststoff, der den Blutzuckerspiegel stabilisiert und so Heißhunger vorbeugt.

Inulin gilt zudem als **Präbiotikum**. Präbiotika dienen als Nahrung für Probiotika. Probiotika sind die „guten“ Bakterienstämme, die unseren Darm bevölkern. Inulin kann nur von den „guten“ Darmbakterien verwertet werden und bietet diesen somit einen Wettbewerbsvorteil gegenüber unerwünschten Bakterien, wie zum Beispiel Krankheitserregern. Deshalb wird es in der Lebensmittelindustrie sogenannten Functional Foods zugesetzt. Hierbei handelt es sich um normale Lebensmittel, die durch Zusatz von bestimmten Stoffen einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen bekommen.

Doch zurück zum Topinambur. Neben Inulin enthält er auch größere Mengen an **Betacarotin, B-Vitaminen**



wie unter anderem B1, B2, B6 und Biotin sowie **Kalium**. Betacarotin ist die Vorstufe von Vitamin A und somit wichtig für das Immunsystem, sowie die Erhaltung der Sehkraft. B-Vitamine dienen vor allem der Gesunderhaltung von Nerven, Haut und Haaren. Kalium ist ein zentraler Stoff, wenn es um den Wasserhaushalt, die Nerven und die Muskeltätigkeit geht.

Alternative zu Kartoffeln

Topinambur enthält im Gegensatz zu Kartoffeln, mit denen er häufig verglichen wird, **keine Stärke**. Bei dem enthaltenen Zucker handelt es sich zum größten Teil um den löslichen Ballaststoff Inulin. Auch der Kaloriengehalt ist wesentlich geringer als bei Kartoffeln (30 kcal statt 85 kcal pro 100 g). Trotzdem ist Topinambur dank der enthaltenen Ballaststoffe sehr sättigend. Bei so vielen Vorteilen gibt es natürlich auch einen Haken. Der Grund, warum sich die Kartoffel auf Dauer gegen Topinambur durchgesetzt hat ist, dass sie wesentlich besser und länger lagerbar ist. Die „Indianerkartoffel“ hat eine sehr dünne Haut und trocknet schnell aus.

Menschen mit einer Fruktosemalabsorption oder einem empfindlichen Darm sollten sich an den Verzehr größerer Mengen Topinambur vorsichtig herantasten, da die löslichen Ballaststoffe Blähungen hervorrufen können.





Topinambur einkaufen und lagern

Als **Wintergemüse** ist Topinambur von Oktober bis März erhältlich. Am Besten schmecken die Knollen, die nach dem ersten Frost geerntet wurden. Erhältlich sind sie in gut sortierten Bio-Läden oder auf dem Wochenmarkt.

Ihr Aussehen kann recht unterschiedlich sein. In der Form erinnern Topinambur-Knollen ein wenig an eine Kreuzung aus Süßkartoffel und Ingwer. Die Farbe variiert von grünlich über braun bis violett.

Bereits weiche, runzelige oder gekeimte Knollen sollten nicht mehr in den Einkaufskorb wandern. Schwarze Stellen deuten auf eine unsachgemäße Lagerung hin. Topinambur mag es kühl und dunkel. Besonders lange knackig bleiben die kleinen Knollen, wenn sie in Küchenpapier eingeschlagen und in einer Plastik-Tüte verpackt in der Gemüseschublade des Kühlschranks aufbewahrt werden. Bereits gegarte Topinambur können auch eingefroren werden.

Topinambur selbst anbauen

Die Topinambur-Pflanze ist sehr robust, anspruchslos und verträglich im Gegensatz zur Kartoffel auch Frost. Da sie sich sehr schnell ausbreitet, sollte sie eventuell mit einer Wurzelsperre eingepflanzt werden. Dies ist eine Art Kunststoffring, der das Wachstum eindämmt. Die gelben Blüten zeigen sich von August bis November. Knollen können ab Oktober geerntet werden. Optimale Pflanzzeit ist von Mai bis November.

Topinambur zubereiten

Die schmackhaften Sonnen-Knollen können roh oder gegart verzehrt werden. Für den **Rohverzehr** eignen sich eher die kleinen, jungen Knollen. Hier muss die essbare Schale nicht entfernt werden. Unter fließendem Wasser gereinigt schmeckt Topinambur fein gewürfelt oder als Julienne-Streifen zu Salaten. Damit die Schnittflächen nicht braun werden, sollte das zerkleinerte Gemüse mit Zitronensaft beträufelt werden. Die Knolle hat roh einen mild-nussigen, gekocht einen eher süßlichen Geschmack und erinnert im Biss an Möhren.

Größere Knollen sind häufig holziger und eher zum **Kochen** geeignet – zum Beispiel für ein Püree oder eine Suppe. Vor dem Erhitzen sollte Topinambur immer geschält werden, da die Schale sehr zäh wird. Gewürfelt oder in Scheiben geschnitten benötigt das Gemüse je nach Größe der Stücke ca. 10-15 Minuten Garzeit. Wer Zitronensaft hinzu gibt, um die Farbe zu erhalten, muss damit rechnen, dass das Gemüse beim Kochen etwas matschig wird und weniger süßlich schmeckt.

Wer die Indianerkartoffel **braten** möchte, sollte die geschälte Knolle in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden und für etwa 10 Minuten in der Pfanne braten.

Auch **gebacken** ist Topinambur ein Genuss. Die geschälten, zerkleinerten Knollen vor dem Backen kurz blanchieren. Dann mit etwas Öl in einer Auflaufform für eine halbe bis dreiviertel Stunde bei ca. 200 °C im Backofen garen. In besonders dünne Scheiben geschnitten lassen sich auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech knusprige Topinambur-Chips backen.

Autorin: Nina Meyer

