

Ernährungstipp

Topinambur – wieder entdeckte Delikatesse

Die Topinambur oder auch Erdbirne, Erdartischocke, Indianerknolle oder Ewigkeitskartoffel genannt, stammt aus Nord- und Mittelamerika und kam im 17. Jahrhundert nach Europa.

Die kräftig-gelb blühende Pflanze stammt aus der botanischen Familie der Korbblütler und zählt zur selben Gattung wie die Sonnenblume. Der kleine Unterschied zur Sonnenblumenfamilie ist die birnen- oder apfelförmige Knolle. Anfänglich war die Topinambur den Adelsschichten vorbehalten, doch bald fand sich das Knollengemüse auf den Tellern der Armen und als Futtermittel für das Vieh wieder. Im 18. Jahrhundert konnte sich die Topinamburknolle gegenüber der sich stark verbreitenden Kartoffel nicht mehr durchsetzen und verschwand vom Speiseplan. Nur in Zeiten von Hungersnöten und schlecht ausgefallenen Kartoffelernten bot sie einen dankbaren Nahrungersatz. Heute wird sie in fast allen Kontinenten angebaut, jedoch liegen die Hauptanbaugebiete der süßlich schmeckenden Knolle in Nordamerika, Russland, Australien und Asien. In der Topinamburknolle steckt viel mehr als man glaubt. Nicht nur ihr hoher Gehalt an Eisen, Kalium, Phosphor und Kalzium sondern auch ihr Reichtum an Vitaminen machen die Topinambur zu einer Gesundheitsbombe. Da sich die Knolle mit nur 30 kcal pro 100 g zu Buche schlägt und somit um die Hälfte weniger Kalorien als die gleiche Menge Kartoffeln hat, eignet sie sich als ideale Beilage zum Abspecken. Der wichtigste wertgebende Inhaltsstoff ist jedoch das Inulin, ein hochwertiges Kohlenhydrat. Inulin hält lange satt und erklärt somit die appetithemmende Eigenschaft der Indianerknolle. Die Ernte der Knollen beginnt im Oktober und endet im Mai. Die Topinambur ist winterfest und verträgt Temperaturen bis zu -15°C. Eingegraben im Sand hält sie sich bis zu 2 Monate, im Kühlschrank (am besten in ein feuchtes Tuch eingewickelt) maximal 5 Tage. Beim Kauf der "Power"-Knolle sollte man auf die Schale achten, je heller sie ist, desto feiner ist ihr Geschmack. Die Topinamburknolle kann roh oder gekocht verzehrt werden. Die zarte Haut braucht man nicht zu schälen, es genügt die Knolle sorgfältig unter fließendem Wasser abzuspülen.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.