

Warenkunde – Topinambur

Topinambur wird gerne als Ersatz für Kartoffeln verwendet. Im Gegensatz dazu enthält die Wurzel allerdings keine Stärke und macht mit ihrem hohen Anteil an Ballaststoffen schnell satt.

Topinambur - Herkunft:

Topinambur gehört zur Familie der Korbblütler und ist mit der Sonnenblume verwandt. Die gelb blühende Pflanze ist mehrjährig und kann bis zu drei Meter hoch werden. Von der Nutzpflanze wird die rot-violette Knolle verwendet, die dem Ingwer ähnelt. Benannt wurde die Pflanze nach dem indigenen Volk der Topinambur aus Brasilien. Sie stammt aus Nord- und Mittelamerika und wurde Anfang des 17. Jahrhunderts von Auswanderern nach Europa geschickt. Die Knolle wird auch als Erdbirne, Jerusalem-Artischocke oder Erdartischocke bezeichnet.

Topinambur - Einkauf/Saison:

Von Oktober bis in den Mai hinein hat Topinambur Saison. Es gibt diverse Sorten, die sich unter anderem durch den Erntezeitpunkt sowie in Form und Farbe der Knolle unterscheiden. Topinambur wird vor allem in Frankreich angebaut und ist in Deutschland meist kein gängiges Produkt. Sie bekommen die Knolle am ehesten in Bioläden, auf dem Wochenmarkt und in gut sortierten Supermärkten. Achten Sie auf pralle Wurzeln mit unversehrter, glänzender Schale.

Topinambur - Verwendung:

Topinambur schmeckt süßlich bis nussig und lässt sich auf vielfältige Art zubereiten. Sie können die Wurzeln mit oder ohne Schale, roh oder gegart essen. Sie lassen sich kochen, dämpfen, braten, frittieren oder backen. Topinambur schmeckt gut zu Fisch oder ist als cremiges Püree ein leckerer Begleiter zu Geflügel. In dünne Scheiben geschnitten können Sie die Knolle in heißem Fett in knusprige Chips verwandeln.

Topinambur - Aufbewahrung:

Die Knollen haben nur eine dünne Haut und trocknen daher leicht aus. Sie sollten deshalb so schnell wie möglich weiterverarbeitet werden. Ungewaschen hält sich Topinambur im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage. Geschält und blanchiert können Sie Topinambur auch einfrieren.

Topinambur - Ernährung:

Topinambur wird häufig auch "Diabetiker-Kartoffel" genannt. Der Grund: Die Knolle enthält im Gegensatz zur Kartoffel keine Stärke, die den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe treibt. Dafür ist Topinambur reich am Ballaststoff Inulin, der in Magen und Darm aufquillt. Die Knolle macht damit nachhaltig satt und regt die Verdauung an, kann aber auch Blähungen verursachen. Die enthaltene Fruktose wird durch das Inulin gebunden und erst im Dickdarm freigesetzt. Deshalb verursacht der Fruchtzucker keine starken Schwankungen im Blutzuckerspiegel. Menschen mit Fruktose Unverträglichkeit sollten auf den Verzehr allerdings verzichten.