

Topinambur



Allgemeines

Topinambur zählt zur gleichen Gattung wie die Sonnenblume und gehört zum Wurzelgemüse. Die mehrjährige Pflanze kommt ursprünglich aus Südamerika.

Heutzutage wird sie in Asien, Australien, Nordamerika aber auch in Russland angebaut, da sie winterfest ist. Sie wird von Oktober bis Mai im Handel angeboten. Die Topinambur sieht aus wie eine Mischung aus Kartoffel und Ingwer und hat eine dünne, je nach Sorte verschiedenfarbige, Schale. Das Fruchtfleisch der bis zu 10cm großen Knolle hat eine weiße Farbe. Die gegarte Frucht schmeckt mild-nussig und ein wenig süß, wobei hellere Sorten generell einen zarteren Geschmack besitzen. Roh verzehrt schmeckt sie eher erdig.

Sorten

Die Sorten der Topinambur unterscheiden sich hauptsächlich nach Geschmack, Farbe, Verwendung, Reife, Größe und Form. Die Farben reichen von rot, violett, braun und gelb bis hin zu weiß. Die Form ist entweder länglich, kegelig oder rund. Oft sind die Knollen auch verzweigt oder verknotet. Beliebte Speisesorten sind „Bianka“ und „Gute Gelbe“.

Lagerung

Topinambur trocknet an der frischen Luft schnell aus, wird welk oder gar schrumpelig. Bei einer Temperatur von 5°C hingegen hält sie sich bis zu zwei Wochen lang. Ebenfalls kann sie eingefroren werden und hält sich so bis zu einem Jahr. Topinambur geben wenig Ethylen ab und sind nur gering ethylenempfindlich.

Präsentation

Es sollten stets glatte, unversehrte und feste Knollen mit möglichst wenigen Erdrückständen präsentiert werden. Da sie relativ robust sind, können sie ohne Probleme üppig übereinander gelagert werden.

Verwendung

Topinambur schmeckt roh verzehrt etwas fade, weshalb sie ursprünglich als Tierfutter verwendet wurden. Wenn die Knollen frisch sind, können sie für Salate oder andere Rohkostgerichte genutzt werden. Ansonsten wird sie oft, mit Muskat gewürzt, gebraten, gebacken, gedünstet und püriert. Aber auch in Suppen, Broten, Aufläufen oder aber Smoothies findet die Topinambur Verwendung. Außerdem sind Topinambur-Mehl, Saft oder Sirup im Handel zu finden.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Topinambur enthält den löslichen Ballaststoff Inulin, dieser wirkt sich positiv auf die Verdauung und das Sättigungsgefühl aus. Da der enthaltene Fruchtzucker (Fructose) an das Inulin gebunden ist, wird dieser erst im Dickdarm freigesetzt und beeinflusst dadurch den Blutzuckerspiegel nur gering. Topinambur wird deshalb auch gerne als „Diabetikerknolle“ bezeichnet. Topinambur ist ballaststoffreich, aber fett- und kalorienarm. Sie soll krebsvorbeugend wirken, den Cholesterinspiegel senken, aufgrund der enthaltenen Salicylsäure entzündungshemmend und fiebersenkend wirken. Sie enthält die Vitamine B, C und E sowie die Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Eisen, Magnesium, Calcium und Chlorid.