

Was ist eigentlich Topinambur?

Mo, 11.09.2017 - 13:48

Im Spätsommer und Frühherbst leuchten an Böschungen die strahlendgelben Blüten der Topinamburpflanze. Die Staude erinnert an eine Sonnenblume – kein Wunder, ist doch Topinambur (*Helianthus tuberosus*) mit der Sonnenblume (*Helianthus annuus*) verwandt. Unter der Erde bildet die Pflanze Ausläufer mit länglichen oder rundlichen, kartoffelgroßen Knollen, die der Ingwerknolle ähneln. Topinamburknollen sind essbar, ihr Geschmack ist leicht nussig bis süßlich und erinnert an Artischocken und Kastanien. Außen ist die Knolle beige oder braun bis violett gefärbt, innen weiß bis bräunlich.

Topinambur kam Anfang des 17. Jahrhunderts von Nordamerika nach Europa und war dort bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts ein beliebtes und weit verbreitetes Nahrungsmittel, wurde aber letztendlich von der Kartoffel verdrängt. Topinambur ist arm an Kalorien und ausgesprochen reich an Ballaststoffen. Hervorzuheben ist der Gehalt an Inulin, einem Ballaststoff aus Fruktosebausteinen. Inulin ist für den Menschen unverdaulich, zählt aber zu den so genannten Präbiotika, da es das Wachstum und die Aktivität der Bifidobakterien im Dickdarm fördert. Bei übermäßigem Verzehr von Inulin können Beschwerden wie Blähungen oder Durchfall auftreten.

Topinambur schmeckt gekocht oder geröstet, als Püree, in Suppen und Aufläufen und auch roh im Salat. Die Schale kann mitgegessen werden. Etwas Zitronensaft verhindert die Bräunung des rohen, hellen Fruchtfleisches. Topinamburknollen sind von August bis März verfügbar. Angeboten werden sie primär auf Bauernmärkten und in Bio-Läden.