



Kräuterwissen

Topinambur

Helianthus tuberosus (Korbblütler = Asteraceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

Die Indianer des Stammes der Tupinambas nutzten diese Pflanze als Kulturpflanze.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Eine schön blühende Zier- und Nutzpflanze, von der man die Wurzelknollen zur Ernährung verwendet.



Rezept

Roher Topinambursalat



Geschichtliches – Topinambur

Verschiedene volkstümliche Namen dieser Pflanze – Erdapfel, Erdbirne, Zuckerkartoffel, Indianerkartoffel – deuten auf eine Verwendung der Knollen als Futterpflanze hin. In früheren Zeiten stand sie vor allem in Hungerszeiten auf den wohl nicht immer üppigen Speiseplänen.

Obwohl Topinambur heute fast weltweit angebaut wird, hat sie nie die Bedeutung der weitaus ergiebigeren Kartoffel erlangt.

Ob man durch die Verwendung der Ewigkeitskartoffel praktisch unsterblich werden kann, ist geschichtlich nicht überliefert.

Botanik und Kultur

Die Knollensonnenblume, wie der Topinambur auch genannt wird, zählt zur selben Gattung wie die Sonnenblume. Vermehrt wird sie normalerweise über Knollen. Sie bevorzugt einen nährstoffreichen und eher lehmigen Boden. Der Standort sollte gut besont bis halbschattig sein. Die ganze Pflanze – Stängel welche zwei bis drei Meter hoch wachsend sind und die Blätter – sind rauhaarig. Im Flachland trifft man sie häufig verwildert an, was Probleme verursachen kann, da heimische Pflanzen verdrängt werden können. Die Topinambur eignet sich nicht als Mischkultur mit anderen Gemüsesorten, jedoch als Sichtschutz in den Sommermonaten.

Die Jerusalemartischocke – dieser Name geht auf eine auf der Insel Gouadelope existierende Sorte zurück – ist mit Ausnahme des echten Mehltaus und allenfalls auch Wurzelfäule bei zu hohem Stickstoffgehalt im Boden, recht resistent gegen allerlei Krankheiten.

Die Knollen sind völlig winterhart und können bei frostfreiem Wetter den ganzen Winter über ausgegraben und geerntet werden.



Verwendung in der Naturheilkunde

Bei Problemen mit der Bauspeicheldrüse und bei Diabetes eignet sich die Diabetiker-Kartoffel – unter welchem Namen sie auch bekannt ist – hervorragend. Die Knollen sind reich an Eisen, Vitamin B, Inulin, Kalzium, Magnesium und vielen Mineralien.

Die wertvollen Inhaltsstoffe der Erdschocke neutralisieren Darmgifte und schützen so den Darm vor Entzündungen und sonstigen Erkrankungen und helfen für ein allgemeines Wohlfühl mit.

Verwendung in der Küche

Die Topinambur schmecken ähnlich der Kartoffel, sind aber eher süsslich. Das Aroma ist fein nussig und angenehm. Die Schale ist je nach Sorte bräunlich, rötlich oder auch beige. Die Knollen können sowohl roh, wie auch in Salzwasser blanchiert oder gekocht werden. Sie können u. a. als Gemüse gedünstet oder auch fein geschnitten unter Salate gemischt werden. Bekannt ist auch die Verwendung als Topinambur-Kuchen oder Wähe. Wir möchten noch darauf hinweisen, dass die unverarbeiteten Knollen möglichst frisch verarbeitet werden sollten.

In einigen Gegenden erlangten die Knollen auch zum Brennen von Destillaten wie Topinambur-Branntwein eine gewisse Bedeutung.

Die gelben, länglichen Blütenblätter abgezapft, können zudem auch als essbare Dekoration, als Streukraut auf einen festlich gedeckten Tisch, wie auch in Trockenteemischungen verwendet werden.



Rezept

Roher Topinambursalat

200 g	Topinambur
200 g	Äpfel
6 EL	Orangensaft
6 EL	Zitronensaft
½ TL	Akazienhonig
½-1 TL	Meerrettichpaste
wenig	Salz
1 EL	Olivenöl

- Orangen- und Zitronensaft, Akazienhonig, Meerrettichpaste, Salz und Olivenöl gut mischen.
- Topinambur und Äpfel waschen (nicht schälen). Mit einem feinen Hobel dünne Scheiben schneiden. Sofort mit der Sauce vermischen.

