



Topinambur

Diese Pflanze aus der Familie der Korbblütler zählt zur selben Gattung wie die Sonnenblume und wird im Volksmund auch „Diabetikerkartoffel“ oder „Erdbirne“ genannt. Die Topinambur-Knolle (*Helianthus tuberosus*) stammt ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika – sie gilt als Kulturpflanze der Indianer aus vorkolumbianischer Zeit. Heutzutage wird Topinambur auf nahezu allen Kontinenten kultiviert; in Deutschland gibt es allerdings nur einige wenige Anbauggebiete.

Dass diese Knolle gesund ist, wussten also schon die Indianer. Heutige Ernährungsexperten berufen sich auf wissenschaftliche Studien, welche eine gesteigerte Aufnahme von Kalzium aus dem Darm durch den Verzehr von Topinambur belegen. Das Kalzium gelange über das Blut in die Knochen, wodurch die Knochendichte gefördert werde. Möglicherweise könne dadurch sogar Osteoporose verhindert werden.

Auch für Diabetiker ist die Knolle geeignet, da sie rund 16 % Kohlenhydrate in Form des Mehrfachzuckers Inulin aufweist. Aber keine Angst: Mit nur 31 Kilokalorien auf 100g ist Topinambur ein kalorienarmes Lebensmittel. Zudem enthält die „Erdbirne“ 0,209g pro 100g mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Topinambur-Knollen können sowohl roh als auch gekocht, gegart oder gedünstet gegessen werden. Bitte waschen Sie sie vor dem Verzehr gründlich, damit etwaige Bakterien entfernt werden.

Übrigens: Die Lagerung von Topinambur-Knollen gestaltet sich etwas schwieriger als die von Kartoffeln, da der Wasserverlust deutlich schneller einsetzt. Im Kühlschrank oder im kühlen Keller können frisch geerntete Knollen lediglich ein paar Tage gelagert werden. Jedoch können Sie Topinambur rund drei Monate in Sand lagern: Knollen nicht waschen; die Wurzeln nicht entfernen und in einer mit Sand gefüllten Kiste kühl und dunkel lagern (die Knollen sollten mit etwa 5cm Sand bedeckt sein). Alternativ kann man die Knolle auch einfrieren – davor aber bitte schälen und evtl. kurz Blanchieren!

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de