

Alte Knolle wieder entdeckt!



Auch bekannt unter dem Namen: Ewigkeitskartoffel, Jerusalem-Artischocke oder auch „Kartoffel der Diabetiker“. Es gibt noch eine Vielzahl anderer Namen, z.B. Süßkartoffel, was oft zur Verwechslung mit der Batate - auch Süßkartoffel - führt. Diese sind jedoch nicht miteinander verwandt.

Botanischer Name: *Helianthus tuberosus* aus der Familie der Korbblüter (Compositae).

Die Pflanze kommt aus Nordamerika und war, anfangs in Frankreich, ab dem 17. Jahrhundert als Grundnahrungsmittel in Europa weit verbreitet. Da die Knollen kaum lagerfähig sind, wurden sie ab dem 18. Jahrhundert immer mehr von den Kartoffeln verdrängt. Diese sind ergiebiger und eben lagerfähig.

Bis zur Entdeckung des Insulins um 1930 spielten



die Topinamburknollen eine wichtige Rolle in der Diabetikerernährung. Die Knolle enthält das Reservkohlenhydrat „Inulin“ (bis zu 30% der Trockenmasse), dieses belastet, im Gegensatz zur Stärke der Kartoffel, nicht die Bauchspeicheldrüse. Das langkettige Molekül wird erst im Dickdarm von Bakterien zersetzt und unterstützt somit als Ballaststoff die Darmflora.

Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind unter anderem die sekundären Pflanzenstoffe: Betain, Cholin und Saponine.

Am leckersten sind die Knollen frisch geschält und



Leicht und lecker: Topinambur, Pastinaken und Möhren, gedünstet auf Curryreis.

geraspelt zum Rohkostsalat. Sie schmecken leicht süßlich, etwas wässrig. Wie ein Apfel verfärbt sich das Gemüse schnell nach dem Anschnitt. Zitronensaft hemmt hier die Verfärbung.

Aber auch gedünstet oder kurz in Olivenöl angebraten, sind sie eine leckere Abwechslung auf dem Speiseplan. Vorsicht, bei zu langem Garen wird sie matschig.

Topinambur ist vielleicht dem Einen oder Anderen auch als Schnaps, dem „Topi“ bekannt.

Guten Appetit und bleiben Sie gesund !

Andreas Sommers

Fotos: A. Sommers