

Büffelfutter für



die Haute Cuisine

Es gibt viele gute Gründe, die Topinambur in den Speisezettel aufzunehmen. Die Sonnenblume aus der Prärie schmeckt auch Menschen – und strotzt vor gesunden Inhaltsstoffen.

Text: Heinz Knieriemen Fotos: René Berner

Topinambur – die oder der. Der Duden mag sich beim Geschlecht nicht festlegen und lässt beides gelten. Die Topinambur ist eigentlich eine Sonnenblume. Ihre Heimat ist Amerika. In der nördlichen Prärie, von Saskatchewan bis hinunter zum Mississippidelta, gedeiht der Korbblütler wild. Topinambur und andere Sonnenblumenarten wachsen inmitten der bis zu zwei Meter hohen Präriegräser, die den riesigen Büffelherden einst als Futter dienten.

Modегemüse für die noble Küche

Doch der Name lässt einen viel exotischeren Hintergrund vermuten – und so ist es auch. 1613 brachte ein französischer Geograf von einer Reise nach Brasilien einige Indianer vom Stamme der Tupinambous mit. Die Verschleppten gehörten zur grossen Volksgruppe der Tupi-Guarani, die in Südbrasilien, am Rande des Amazonas, in Palisadendörfern als Pflanzervölker lebten. Sie wurden in der Pariser Gesellschaft herumgereicht, und Tupinambour wurde zum Modewort für das Aussergewöhnliche, Exotische, Bizarre. So liess sich das neue Gemüse als die Knolle der fabelhaften Tupinambous gut verkaufen und wurde als Topinambour zum Modегemüse der Pariser Haute Cuisine.

Von dort war der Weg nach England nicht mehr weit. Der Botaniker John Parkinson beschreibt die Topinambur als eine Köstlichkeit, geeignet für eine Königin. Es mangelte auch nicht an skurrilen und verwegenen Rezepten. Die Knolle wurde gekocht, geschält und in Butter,





Leuchtend: Topinambur-Blüten verraten ihre Verwandtschaft mit Sonnenblumen deutlich

Wein und teuren Gewürzen wie Kardamom gedünstet. Oder sie wurde gar mit Knochenmark, Datteln, Ingwer und Rosinen in einer Sherry-Sauce gebacken und zu Roastbeef serviert.

Wiederentdeckung einer Knolle

Biobauern und Ernährungsforscher haben die Topinambur als besonders nahrhaftes und gesundes Gemüse inzwischen wiederentdeckt. Die botanische Bezeichnung lautet *Helianthus tuberosus*, was auf die griechischen Wörter *helios* (Sonne) und *anthos* (Blume) zurückgeht, womit die nahe Verwandtschaft und Ähnlichkeit zur Sonnenblume (*Helianthus annuus*) angedeutet wird. Die Artbezeichnung *tuberosus* ist lateinischen Ursprungs, wobei *tuber* (Knolle) die knollenartige Wurzel charakterisiert.

Die mehrjährige Staude mit leuchtend gelben Blütenkörbchen wird über zwei Meter gross. Die im Boden liegenden Knollen entwickeln sich erst ab August. An den Spitzen der unterirdischen Ausläufer bilden sich mit der Zeit birnenförmige, kartoffelgrosse Knollen, deren Farben je nach Sorte rot, violett, gelb oder braun sind.

Appetitzügler mit Superkräften

Aber was macht nun den speziellen Gesundheitswert der Topinambur aus? In

ihrer Mineralstoffkombination übertrifft sie die Kartoffel bei Weitem. Sie enthält mehr blutbildendes Eisen als der Spinat, viermal so viel Kalium wie die kaliumreiche Banane, was zur Entwässerung und Entschlackung des Körpers beiträgt und die Herzmuskulatur kräftigt. Der Gehalt an Calcium und Silizium unterstützt die Zahn- und Knochenbildung, und die Vitamine B₁, B₂, C und Niacin tragen zur Versorgung mit wichtigen Vitalstoffen bei.

Doch der wichtigste Wirkstoff der Knolle ist das Inulin, ein Polysaccharid, also ein Kohlenhydrat, das in der Lage ist, in den Lagerhans'schen Inseln der Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion anzuregen. Inulin ist im Gegensatz zu den Kohlenhydraten der Kartoffel eine Fruchtzuckerbindung, die langsam verstoffwechselt wird, den Blutzuckerspiegel stabilisiert und damit auch als Appetitzügler wirkt.

Die Topinambur ist mit ihren Inhaltsstoffen nicht nur in der Lage, die Nahrungsaufnahme zu bremsen, sondern sie fördert auch die Verdauung und Ausscheidung und wirkt Verstopfungen und Blähungen entgegen. Inulin und weitere Fruchtzuckerbindungen wirken allgemein günstig auf die Darmflora, indem sie die Symbioselenkung positiv beeinflussen und die Darmtätigkeit anregen.

Kein Wunder, dass in der amerikanischen Health-Food-Bewegung wie in der europäischen Naturheilkunde Topinambursäfte, -tinkturen, -würzweine, -pillen, -granulate und -kautabletten als Gesund-

heitselixiere und Appetitzügler eine wichtige Rolle spielen. Die Fruchtzuckerbindung Inulin macht Topinambur nicht nur zur Delikatessenkartoffel für Diabetiker, sondern greift ordnend und regulierend in die Stoffwechselprozesse ein.

Abnehmen auf natürliche Art

Immer, wenn man Kohlenhydrate, vor allem isolierten Zucker, zu sich nimmt, steigt der Blutzuckerspiegel an. Zur Regulation wird die Bauchspeicheldrüse aktiviert und schüttet Insulin aus. Jetzt sinkt der Blutzuckerspiegel wieder – oft sogar unter den ursprünglichen Wert. Die Folge: Lust auf mehr. Mit Topinambur hilft uns die Natur, diesen Teufelskreis auf angenehme Art zu durchbrechen.

Topinambursäfte und -tinkturen können einfach selber hergestellt werden: Frisch geerntete Topinamburknollen in ein dunkles Glasgefäss raffeln, mit 45-prozentigem Trinkspiritus überschütten, täglich bewegen und nach drei Wochen abpressen. Anschliessend drei Mal täglich 20 Tropfen von dieser Tinktur vor den Mahlzeiten zu sich nehmen. Auf diese Weise kommen wir zu einer natürlichen Hunger-Sättigungs-Balance. Drogerien und Apotheken führen unterschiedliche Topinambur-Produkte.

Bereicherung für Garten und Küche

Richtig zubereitet ist die Erdartischoke oder Erdbirne, wie die Topinambur auch noch genannt wird, eine Delikatesse (siehe auch Rezepte ab Seite 38). In Scheiben geschnitten im Salat, mit Öl und Zitrone angemacht, schmeckt die Knolle erfrischend und knackig. Geröstet, gedämpft oder gekocht hat sie einen milden, eher süssen Geschmack, der an eine Mischung aus Artischockenböden und Schwarzwurzeln erinnert und durch gebräunte Sesamsamen oder Butter noch hervorgehoben wird. Die Knolle kann mit der Schale gegessen werden, die wertvolle Nährstoffe enthält. Mit der Schale gekocht, entfaltet sie ihr ganzes Aroma. Die enzymatische Bräunung durch Einwirkung des Luftsauerstoffs kann mit Essigwasser oder Zitronensaft verhindert werden.

Die Topinambur ist inzwischen vielseitig unter Sortennamen wie Gute Gelbe,

Bianca, Fuseau, Golden Nugget, Smooth Garnet, Topianka, Violet de Rennes anzutreffen. Wer mit dem Anbau beginnen will, kauft am besten in Bioläden, auf Wochenmärkten oder bei biodynamischen Landwirten einige Knollen. Die robuste Pflanze stellt kaum Ansprüche an Klima und Boden. Mit humosem Sandboden kommt sie besonders gut klar. Die beste Zeit für das Setzen der Knollen ist das Frühjahr bis Mai, aber auch im Herbst, und sogar noch an frostfreien Wintertagen ist ein Ausbringen möglich.

Erinnerungen an den Krieg

Für die durch den Krieg und die Nachkriegsjahre geprägte ältere Generation weckt die Topinambur noch Erinnerungen an Not, Entbehrungen und Hunger. In Deutschland und auch in der Schweiz wurden systematisch Anbauversuche betrieben, da die Topinambur auf gleicher Fläche viermal so viel essbare Masse her-

vorbringt wie die Kartoffel, kaum Pflege braucht, dabei geringere Ansprüche an den Boden stellt und Minustemperaturen von mehr als 20 Grad übersteht. Doch einen Durchbruch als Grundnahrungsmittel hat die Topinambur nie geschafft. Sie konnte die Position der Kartoffel nicht gefährden und bleibt eine Delikatesse für Kennerinnen, Kenner und Gesundheitsbewusste, gepflegt vor allem im biodynamischen Anbau.

Die vielseitige Verwendbarkeit der Topinambur wird unterstrichen durch die unterschiedlichsten Einsatzgebiete: Im Schwarzwald wird aus der Knolle Schnaps gebrannt, in Italien gilt sie als Delikatesse für Menschen wie auch für Schweine, die die Knollen selber aus dem Boden wühlen, und in Frankreich schliesslich wird die kohlenhydrathaltige Pflanze zu Treibstoff (Bioethanol) verarbeitet.



Topinambur: Wurzelknollen mit Megapower

100 Gramm Topinambur enthalten 0,41 Prozent Fett und rund 30 kcal.

Mineralstoffe: Kalium, Natrium, Phosphor, Calcium, Phosphat, Schwefel, Kieselsäure, Eisen.

Vitamine: B₁, B₂, B₆, A-Beta-Carotine, C, D.

Ausserdem enthält Topinambur: Betain, Biotin, Inulin, Saponine, Cholin

«Goût Mieux»-Rezepte mit Topinambur

Alle Rezepte für 4 Personen

Topinambur-Suppe mit Zigerbrüt

(im kleinen ausgehöhlten Kürbis angerichtet)

Zutaten:

400 g Topinamburknollen; 30 g Butter; 2 dl Rahm; 1 Zwiebel; 1 Knoblauchzehe; 4 l Gemüsebouillon; frische Kräuter; 1 Zitrone; Zimtpulver; Muskat; Salz; Brot; Glarner Ankeziger; 1 kleiner Kürbis

Zubereitung:

Die Topinamburschalen und in Scheiben schneiden, in Wasser mit Zitronensaft legen. Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Die abgetrockneten Topinamburscheiben zusammen mit feingehackten Zwiebeln etwa 8 Minuten kochen lassen. Gewürze und Knoblauch begeben und bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb in den Topf zurückgessen, aufkochen lassen, mit einem Rahmhäubchen dekorieren und mit Zimt bestreuen.

Die gebratenen Brotscheiben mit Zimt bestreuen und dazugeben.

Einige frittierte Topinamburscheiben dazu streuen.

Dazu gibts Glarner Ankeziger auf Brot (Zigerbrüt).



Rezepte vom «Goût Mieux»-Restaurant Seeblick in Filzbach



Natürlich genossen im Restaurant.

die Wert auf biologische und fair gehandelte Produkte, einheimische, frische und selbstverständlich tier- und umweltgerechte Zutaten legen. Im «Gout Mieux»-Gastroführer sind die über 70 bis heute mit dem Label ausgezeichneten Betriebe aufgeführt und beschrieben. Der Gastroführer ist erhältlich unter www.goutmieux.ch

Mit dem Label «Goût Mieux» werden Gastronomiebetriebe ausgezeichnet,

Exklusiv für «Natürlich» lüpfen «Goût Mieux»-Köche den Pfannendeckel und verraten ihre besten Rezepte.

Die feinen Rezepte in dieser Ausgabe hat die Küchencrew des hoch über dem Walensee gelegenen Restaurants Seeblick in Filzbach GL (www.seeblick-filzbach.ch) zusammengestellt.

Jeder Gast, der bis Ende Jahr diese Ausgabe von «Natürlich» 10-2007 ins Restaurant Seeblick mitbringt, erhält nach dem Essen gratis eine «Seeblick-Dessert-Variation» mit Kaffee.

Topinambur-Salat mit frittierten Felchen- oder Eglifilets

Zutaten:

600 g Topinamburknollen; 400 g Felchen oder Egli; 1 Gurke; 2 Tomaten; diverse Blüten zum Dekorieren; frittierte Topinamburscheiben; Salatsauce

Zubereitung:

Die Topinamburknollen schälen und unzerlegt in kochendem Salzwasser gut weich kochen.

Inzwischen die Gurken klein würfeln, die Tomaten in Scheiben und in mittelgrosse Stücke schneiden. Die Petersilie fein hacken. Salatsauce dazugeben, mit den frittierten Felchenfilets dekorieren, und frische Topinamburblüten auf den Salat streuen.

Topinambur-Gratin mit Bio-Kalbsschnitzel

Zutaten:

4–8 Kalbsschnitzel; 1 kg Topinamburknollen; 1 Knoblauchzehe; Salz; Schwarzer Pfeffer; 2 dl Gemüsebrühe; 100 g Butter; 3 dl Sahne; 1 dl Milch; Meerrettich; Ahornsirup; 50 g Haselnüsse, geröstet und gerieben

Zubereitung:

Topinambur in der Schale kochen (je nach Grösse 30 bis 40 Minuten), noch schälen und in 3–5 mm dicke Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform schichten.

Milch mit der Sahne, Meerrettich, Salz und Pfeffer mischen und über die Topinamburscheiben giesen. Mit Ahornsirup beträufeln. Butter in Flöckchen draufsetzen und mit Brotkrumen bestreuen, mit frittierten Topinamburscheiben dekorieren



Rezeptfotos: Markus Kellenberger

Bio-Lammfilet mit Topinamburpüree und Topinamburgemüse

Zutaten:

4 Lammfilets; 1,5 kg Topinambur; 20 g Butter; 1 dl Crème fraîche (oder Rahm); Salz; Pfeffer; Muskat

Für das Gemüse:

250 g Topinambur; 250 g Zwiebeln

Zubereitung:

Man bürstet die Topinamburknollen sauber und schneidet sie in Scheiben. Dann werden sie mit den grob geschnittenen Zwiebeln in wenig Öl gar gedünstet. Zum Schluss mit Kräutersalz abschmecken.

Für das Topinamburpüree die Topinambur im Salzwasser weichkochen, Topinamburknollen schälen und pürieren. Die Butterflocken darübergeben und noch warm mit der Crème fraîche glatt rühren.

Für die Topinamburchips die Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Einige Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser wässern. Dann mit einem Tuch gut trocknen, in heissem Fett kurz fritieren und leicht würzen.

Das Lammfilet leicht rosa braten und in Scheiben dazulegen. Die Chips zur Dekoration zum Lammfilet legen.

Topinambur-Röschi mit Bio-Geisskäse

Zutaten:

1 kg Topinamburknollen; 150 g Geisskäse; 20 g Butter; 1 Zwiebel; Salz; Pfeffer; Muskat

Zubereitung:

Gekochten und erkalteten Topinambur schälen, in dünne Scheiben raffeln, Fett in der Pfanne erhitzen, Topinambur nach und nach hineingeben, würzen und etwas Zwiebeln dazugeben, frische Butter und den Geisskäse dazugeben. Die Röschi zudecken, auf kleinem Feuer braten, bis sich unten eine gelbbraune Kruste bildet.

Fertige Röschi auf heisse Platte stürzen, mit Geisskäse leicht überbacken und servieren.

INFOBOX

Literatur zum Thema:

- Rein/Janssen: «1 Kartoffel – 50 Rezepte», Verlag Gräfe und Unzer 2005, Fr. 14.50
- Bärwald: «Gesund abnehmen mit Topinambur», Verlag Trias 1999, Fr. 23.90

Internet

- www.suberg.ch (viele Rezepte)
- www.landwirtschaft.ch (mehr unter Stichwort «weitere Ackerfrüchte»)
- www.lebensmittellexikon.de