

Steckbrief Topinambur



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Oktober bis März**

Inhaltsstoffe

- **Provitamin A, B-Vitamine, Vitamin C**
- **Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Mangan und Silizium**
- **Hoher Ballaststoffgehalt → Inulin**

Empfehlung

Der enthaltene Ballaststoff Inulin ist besonders für Diabetiker:innen interessant, da er sich nicht auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Außerdem ist Inulin für die Darmflora von Vorteil, dort fördert es das Wachstum von hilfreichen Bakterien.

Schon gewusst?

- Topinambur kommt ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika und wird in Europa seit Anfang des 17. Jahrhunderts angebaut. Bald von der Kartoffel verdrängt findet man Topinambur heute oft nur auf dem Wochenmarkt oder in Bioläden.
- Ein aus Topinambur gekochter Sirup wird als Süßungsmittel speziell für Diabetiker:innen verkauft.
- Der Anbau von Topinambur konzentriert sich auf Baden-Württemberg, Brandenburg und Bayern. Aus dem Großteil der Ernte wird Schnaps gebrannt.



In der Küche: Topinambur



Lagerung

- Bei Lagerung im Kühlschrank in einem geschlossenen Behälter ca. **4 Wochen** haltbar
- In einer Kiste mit Sand bedeckt lassen sie sich bis zu **3 Monaten** lagern

Vorschläge zur Verwertung

- Rohkostsalat z.B. zusammen mit Möhren, Äpfeln und Nüssen; auch als roher Bestandteil von grünem Salat
- Gekocht, gebraten oder gebacken als Beilage
- Als Püree, Suppe, Eintopf, Rösti oder Gratin

Empfehlung

- Durch die dünne Schale trocknet Topinambur schnell aus. Daher am besten nicht offen lagern.
- Frisch geschälte Knollen färben sich durch Reaktion mit dem Luftsauerstoff schnell braun. Ein Einreiben mit Zitronensaft verhindert dies. Generell kann die Schale aber auch problemlos mit verzehrt werden.

Schon gewusst?

- Das weiße Fruchtfleisch schmeckt süßlich und ähnlich wie Artischocke. Mancherorts wird Topinambur auch als Erdartischocke bezeichnet.

