Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 1: Schmerzmittel aus der Natur

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Topinambur

Die Sonnenblumenpflanze mit Wurzelknollen hat ihren Ursprung in Nord- und Südamerika. Die Bezeichnung geht auf einen indianischen Stamm namens Topinambas zurück.

Andere Bezeichnungen für Topinambur sind Erdbirne, Erdapfel, Erdartischocke. In England sagt man Jerusalemartischocke, die Botaniker sprechen von *Helianthus tuberosus* (knollige Sonnenblume). Verwandte sind Radicchio, Chicoree, Endivien, Schwarzwurzel und Artischocke aus der Familie der Korbblütler.

Anfang des 17. Jahrhunderts brachten Seefahrer die Knolle mit nach Europa, wo sie sich rasch in den Gärten als Gemüsepflanze verbreitete. Die Topinamburstaude wird bis zu drei Meter hoch und blüht wie kleine Sonnenblumen ab September. Die ab Herbst erntefähigen weissen, gelben, roten oder violetten Wurzeln sehen aus wie Kartoffeln oder grosse Ingwerwurzeln. Sie können in der Erde bleiben und bis zum Frühjahr frisch geerntet werden. Das Gemüse ist nicht lagerfähig, auch bei niedriger Temperatur trocknet es nach etwa zwei Wochen aus und wird schrumpelig.

Kenner schätzen die Knolle als aussergewöhnliche Delikatesse und Diätgemüse. Topinambur wird roh zu Salat, gekocht als Gemüse oder frisch gepresst als Saft zubereitet. Man reinigt die Wurzeln gründlich mit der Gemüsebürste oder schabt sie mit dem Messer ab.

Als Beilage zu dem feinen Gemüse schmeckt Reis hervorragend. Zu rohem Topinambur-Salat passen kleingeschnittene Orangenstücke ausgezeichnet.

Frischsaft eignet sich als Entschlackungs- und Fastentrank. Das reichlich enthaltene Inulin wirkt zusätzlich als natürlicher Appetithemmer, bewirkt aber auch eine Ankurbelung der Insulinausschüttung – was die Knolle zu einem idealen Diabetiker-Gemüse macht. Der hohe Kaliumgehalt (480 mg/100g) wirkt entwässernd. Weitere Inhaltsstoffe sind Eisen, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Vitamine.

Topinambur-Gratin

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Topinambur, 200 g Rahm (Sahne)
1 Ei, Herbamare, weisser Pfeffer
100 g geschroteter Grünkern
100 g gehackte Haselnüsse
2 dl (200 ml) Gemüsebrühe aus Plantaforce

So wird's gemacht:

Topinambur waschen und zirka 20 Minuten garen. Die Wurzeln pellen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform ausfetten, das Gemüse einfüllen. Den Rahm, das Ei und die Gewürze gut verquirlen, über das Gemüse giessen. Den Grünkernschrot und die Nüsse mit der Gemüsebrühe kurz aufkochen, mit Herbamare würzen. Die Masse über dem Gemüse verteilen und 20 Minuten knusprig backen. Ein frischer Saisonsalat passt gut dazu.

Topinambur-Wirsing-Frischkost

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Joghurt, 2 EL Apfelessig, Meersalz, Senf
2 EL Rahm (Sahne), 2 EL Sonnenblumenöl
200 g Topinambur, 200 g Wirsing, 1 Karotte
frische, feingehackte Petersilie

So wird's gemacht:

Für die Sauce Essig mit Salz, Joghurt, Rahm, Öl und 2 TL Senf verrühren.

Gereinigte Topinambur in die fertige Sauce raspeln und sofort untermischen. Den Wirsing in feine Streifen schneiden, mit den Kräutern und der in feine Scheiben geschnittenen Karotte unter den Salat mengen.

Tip: Rohe Topinambur verfärben sich schnell, deshalb immer sofort mit Sauce oder Zitronensaft mischen. • MH