

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 1-2

Artikel: Topinambur : die tolle Knolle
Autor: Landhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086798>

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: 05.04.2026

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

Topinambur

Die tolle Knolle

Ein kleiner Südamerikaner ist gross in Mode: Topinambur, «die Sonnenblume der Indianer», wird als Diätkartoffel gelobt. Und ist ein wahrer Gesundbrunnen.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: ANJA DENZ

Ob dieser Appetitzügler mit Superkräften eine Sie oder ein Er ist, weiss auch der Duden nicht. Und lässt beides gelten. So ist das eben heutzutage mit den Geschlechtern.

Wir einigen uns auf Er. Einverstanden? Der Topinambur also, manchmal wegen seiner Aromatik auch Erdartischocke genannt, ist gerade schwer angesagt. Biobauern und Ernährungsforscherinnen loben ihn über den grünen Klee. Er enthält mehr Eisen als Spinat, viermal so viel Kalium wie der Superkaliumstar Banane, was zur Entwässerung und Entschlackung beiträgt und die Herzmuskulatur kräftigt. Sein Gehalt an Kalzium und Silizium ist prächtig für die Zahn- und Knochenbildung. Auch Vitamine aus der B-Familie fürs Wohl von Haut und Nerven fehlen nicht.

Sein absoluter Hit ist aber das Inulin. Das ist der Stoff, der magerhalsige Hollywoodstars und Zuckerkrankte gleichermaßen glücklich macht. Inulin ist eine Fruchtzucker-Verbindung, die den Blutzuckerspiegel stabilisiert und damit auch als Appetitzügler wirkt. Deshalb können auch Diabetikerinnen fröhlich Topinambur essen. Und: Inulin regu-

liert den Stoffwechselprozess. Kein Wunder, feiern Topinambursäfte, -tinkturen, -pillen, -granulate und -kautabletten Urständ.

Allerdings hatte Topinambur schon einmal Hochsaison, als es in Adelskreisen als chic galt, ein paar «Wilde» aus Übersee in der Art von Zootieren zu präsentieren. So brachte 1610 oder 1613 (je nach Quelle) ein französischer Reisender einige Indianer aus Brasilien mit ins heimliche Schloss. Sie gehörten zum Stamm der Tupinambá.

Der hatte mit der Knolle zwar nichts am Hut, aber durfte immerhin namensgebend mitwirken. Und weil das alles so aufregend exotisch war, erlebte der Topinambur seine erste Blütezeit.

Diese kleine Knolle, die eher einer Ingwerwurzel als einer Kartoffel ähnelt, kam ziemlich sicher von Nordamerika nach Europa, man vermutet, dass sie ursprünglich aus Mexiko stammte. Sie verschwand in der Versenkung und wurde zum Futtermittel, das die «richtige» Kartoffel ab Mitte des 18. Jahrhunderts mehr und mehr auf Europas Tische kam. Ausserdem war Letztere auch viel lagerfähiger.

Nun ist die Zuckerkartoffel also wieder im Schwang und bereits auch bei den Grossverteilern erhältlich. Die

«Sonnenblume der Indianer» heisst eigentlich so, weil die mehrjährige Staude mit den leuchtend gelben Blütenkörbchen einer Sonnenblume sehr stark ähnlich sieht. Die Staude kann über zwei Meter gross werden, die Knollen im Boden entwickeln sich erst ab August. Und kommen damit genau zur richtigen Zeit als Wintergemüse. Topinambur ist grundsätzlich ein milder und unauffälliger Lateinamerikaner, kein Macho. Darum sollte man ihn auch nicht überwürzen. Wer mag, kann es einmal mit etwas Curry oder Zimt versuchen.

Die Indianerknolle erinnert an Artischocken und Kartoffeln und Schwarzwurzeln. Ist leicht süsslich und nussig

und braucht in jeder Lebenslage unbedingt einen Spritzer Zitronen- oder Limettensaft, der sie auf Trab bringt. Abgesehen davon, dass die Säure auch verhindert, dass sie braun wird, wenn man sie bearbeitet. Auch das kennen wir ja von der Artischocke und der Schwarzwurzel. Wir haben übrigens harte Konkurrenz in der neu erwachten Liebe zu Topinambur: Schweine sind ganz verückt danach. *

«Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch; das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.- bezogen werden.



Rezept

Risotto mit Wurzelgemüseragout

Für 4 Personen

250 g Topinambur	Pfeffer
300 g Karotten	1 Zwiebel
150 g Randen	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	350 g Risotto-Reis
2 EL Sherry	1,5 dl Weisswein
1 l Gemüsebouillon, heiss	60 g geriebener Parmesan
Salz	½ Bund Basilikum

Topinambur in Scheiben, Karotten und Randen in Würfel schneiden. In der Hälfte des Öls ca. 10 Minuten dünsten. Mit Sherry ablöschen. 1 dl Bouillon begeben und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel und Knoblauch hacken. Im restlichen Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Reis dazugeben, glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, Flüssigkeit einköcheln lassen. Nach und nach restliche Bouillon dazugeben. Risotto unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze köcheln, bis er gar ist, aber noch etwas Biss hat. Käse unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Wurzelgemüse anrichten. Basilikum darüberzupfen.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Nährwerte pro Portion

ca. 9 g Fett, 15 g Eiweiss, 85 g Kohlenhydrate, 500 kcal, 2100 kJ