

# Die Schnapskartoffel macht satt

*Topinambur bringt Abwechslung in die Winterküche – und hält mit wenig Kalorien lange satt. Die Saison der tollen Knolle dauert in der Schweiz noch bis März.*

*lid.* Topinambur ist ein Wurzelgemüse, das von der Gattung her zur selben Familie gehört wie die Sonnenblumen. Seine geografischen Wurzeln hat Topinambur im Gebiet von Mexiko. *Jerusalem-Artischocke, Erdsonnenblume, Ewigkeitskartoffel, Indianerknolle* oder *Schnapskartoffel* sind andere bekannte Namen für Topinambur.

## 1610 nach Europa

Schnell setzte sich das Wintergemüse in seinem Ursprungsgebiet als wichtiges Nahrungs- und Futtermittel durch. Zuerst fand es seine Verbreitung in Nordamerika. Von dort aus schickten französische Auswanderer und Überlebende einer Hungersnot 1610 erstmals einige dieser unbekannt Knollen per Schiff nach Europa.

In Frankreich angekommen, wurde die «Indianerkartoffel» nach einem indigenen Volk Brasiliens benannt, von dem einige Vertreter zufällig gerade in Paris zu Besuch waren: den Tupinambá. Gleichzeitig wie in Paris war die Indianerknolle auch im Vatikan eingetroffen, wo man sich auf den Namen «girasole articiocco» (Sonnenblumen-Artischocke) einigte.

## Verdrängt durch die Kartoffel

Die grösste Popularität erlangte Topinambur in Frankreich, wo die süsslich und nussig schmeckende Knolle bereits ab Anfang des 17. Jahrhunderts grosse Popularität erlangte. Doch wurde Topinambur ab Mitte des 18. Jahrhunderts immer stärker von der ergiebigeren Kartoffel verdrängt.



(Bild wikipedia)



(Bild wikipedia)

Trotzdem wird die Indianerknolle bis heute auf fast allen Kontinenten angebaut, insbesondere in Nordamerika, Russland, Australien und Asien.

In der Schweiz wird Topinambur seit 1978 im Berner Seeland wieder erwerbsmässig angebaut. Die Saison von Topinambur dauert in der Schweiz von November bis März. Das Wurzelgemüse kann roh als Salat oder gekocht als Suppe gegessen werden. Auch frittiert – ähnlich wie Pommes Frites – schmeckt die Knolle gut. Ihr Geschmack erinnert in gekochtem Zustand an die Artischocke.

## Pflanze ist ein Neophyt

Topinambur enthält wertvollen Mineralstoffen, Kohlenhydraten und Vitaminen viel Inulin, einen Ballaststoff, der lange sättigt und den Appetit nachhaltig stillt.

Leider ist die Topinambur-Pflanze ein Neophyt, das heisst die Pflanze besitzt eine starke Wuchskraft und sie vermehrt sich über ihr Rhizom, ein unterirdisch verlaufendes Wurzelsystem, sehr schnell. Dabei verdrängt sie schnell andere Arten. Wer also Topinambur im eigenen Garten anpflanzt, sollte so genannte Rhizomsperren errichten, damit sich die Wurzeln nicht zu weit verbreiten können.

## Tipp

Topinambur lässt sich maximal einige wenige Tage im Kühlschrank lagern. Da sie sich geschnitten bereits nach einigen Minuten bräunlich verfärbt, sollte sie rasch nach dem Anrichten konsumiert werden.

Quelle: [www.schweizerbauer.ch](http://www.schweizerbauer.ch) vom 15. Januar 2021