

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 1: **Schmerzmittel aus der Natur**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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, Erdartischoke. In England sagt man Jerusalemartischoke, 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 Topinamburstaupe 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 Fastentrunk. 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