Topinambur

helianthus tuberosus

Erdbirne, Erdapfel, Erdartischocke, Knollensonnenblume, Jerusalemartischocke, Rosskartoffel, Schnapskartoffel

Kategorie

Gemüse, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung



helianthus tuberosus

Topinambur (Helianthus tuberosus) ist eine Pflanze, die botanisch zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) zählt und zur selben Gattung wie die Sonnenblume (Helianthus annuus) gehört. Topinambur ist eine Nutzpflanze, deren Sprossknolle als Wurzelgemüse für die Ernährung genutzt wird. Aus derselben Familie stammt die Yacón (Smallanthus sonchifolius), deren süße Knollen ähnlich genutzt werden.Die mehrjährige krautige Pflanze wird bis zu 3 m hoch. Der Trieb ist einjährig und stirbt im Herbst ab. Aus einer Knolle bilden sich mehrere aufrechte und nach längerem eintriebigen Wachstum später auch verzweigte Stängel, an denen gegen- bis wechselständige, gestielte, eiförmige, -lanzettliche und spitze bis zugespitzte, am Rand gesägte bis gekerbte teils ganzrandige Blätter sitzen. Diese werden 7 bis 10 cm breit und zwischen 10 und 25 cm lang.
Die Pflanze überwintert mit Rhizomen, in die der Spezialzucker Inulin eingelagert wird. Die birnen-, apfel- bis spindelförmigen Knollen entstehen an der Sprossbasis, die Knollenhaut ist von beige über gelb bis rosa gefärbt und das »Fleisch« der Knolle ist weiß. Die Knollen werden etwa so groß wie Kartoffeln und sie besitzen einige »Augen«. Die Haut der Knolle ist im Gegensatz zu Kartoffeln fein und dünn. Die Knollen ertragen Frost bis −30 °C, wobei der oberirdische Spross nur −5 °C aushält.

Nährwerte von Topinambur pro 100 g

Kalorien	31
Eiweiß	2,44 g
Fett	0,41 g
Kohlenhydrate	4 g
Ballaststoffe	12,5 g

Herkunft

Topinambur stammt aus Nord- und Mittelamerika, ihr ursprüngliches Verbreitungsgebiet wird in Mexiko vermutet. Heute ist die Art im zentralen und östlichen Nordamerika sowie in Mittelamerika verbreitet und gilt als Kulturpflanze der indigenen Völker aus vorkolumbischer Zeit.
In Mitteleuropa verwildert Topinambur häufig und kann - wie andere Neobiota beziehungsweise Neophyten - Probleme verursachen, da sie heimische Pflanzen verdrängt, selber aber außer Wühlmäusen und Wildschweinen nur wenige Fressfeinde hat.

© 2026 coquina.de

Heute wird Topinambur auf fast allen Kontinenten angebaut, Hauptanbaugebiete befinden sich in Nordamerika, Russland, Australien und Asien. Mit nur noch geringer wirtschaftlicher Bedeutung wird sie zudem in Südfrankreich und den Niederlanden angebaut. In der Schweiz wird sie im Seeland seit 1978 wieder erwerbsmäßig angebaut. In Deutschland findet man nur kleine Anbaugebiete in Niedersachsen, Brandenburg und Baden.

Aroma

Der Geschmack der Topinamburknollen ist süßlich, die Konsistenz wässrig und sie erinnert an Artischockenböden und Süßkartoffel.

Verwendung

Die Knolle kann sowohl roh in Salaten als auch in Salzwasser gekocht verzehrt werden. Auch frittiert wie Kartoffeln sind sie zum Essen geeignet. Ebenso kann ein Saft als Getränk zubereitet werden. Unter saurem Milieu kann dieser eingedickt werden und ergibt einen 90 %igen Fructosesirup. Der goldgelb bis braune Topinambursirup wird als alternatives Süßungsmittel verkauft.

Branntwein

Topinambur wurde schon Ende des 19. Jahrhunderts zum Brennen von Destillaten verwendet.
Topinambur-Branntwein duftet fruchtig und hat ein leicht nussig-süßliches Aroma. Charakteristisch ist der intensive, aber angenehm erdige Geschmack, der entfernt an Enzian erinnert. Vor dem Brand müssen die Topinambur-Knollen gründlich gewaschen werden, um alle Anhaftungen von Erde zu beseitigen. Bei ungenügender Reinigung bekommt der Branntwein einen unangenehmen Geschmack, im ungünstigsten Fall kann es zu Fehlgärungen kommen.
Topinambur-Branntwein wird gelegentlich zum »Roten Rossler« veredelt. Dabei wird er mit Wurzeln der Blutwurz angesetzt, wobei Pflanzenstoffe aus der Wurzel herausgelöst werden, die dem »Roten Rossler« einen leicht bitteren und adstringierenden Geschmack und nicht zuletzt die rote Färbung verleihen. Der »Rote Rossler« ist bei Magenverstimmung, Durchfall oder Leibschmerzen als Hausmittel angezeigt, wird aber auch ohne körperliche Beschwerden, beispielsweise zur Unterstützung der Verdauung nach einer ausgiebigen Mahlzeit, gerne verkostet. Neben Blutwurz werden auch andere Zutaten, beispielsweise Johannisbeeren, bei der Herstellung von »Rotem Rossler« verwendet. »Roter Rossler« kommt wie reiner Topinambur-Schnaps mit 40 bis 45 Vol.-% Alkohol in den Handel.

Einkauf / Aufbewahrung

Da die Knollen nur eine dünne Haut haben, trocknen sie leicht aus und werden welk. Anders als Kartoffeln sind sie deshalb nur wenige Wochen offen lagerbar. Das geschieht nach dem Kauf am besten foliert im Kühlschrank. Nach der Ernte müssen die Knollen frostfrei gelagert werden, weil sie dann nicht mehr frosthart sind. Die Luftfeuchte sollte zur Lagerung bei etwa 90 % liegen, die Temperatur am besten nahe 1 bis 2 °C. Eingeschlagen in Erde sind sie einige Monate haltbar. Bis zu sechs Monate Lagerung sind in Erdmieten möglich. Durch ein neuartiges »Infrarot-Trocknungsverfahren« kann küchenfertiges Topinambur erstmals ganzjährig verfügbar gemacht werden.

Gesundheit

Die Knollen sind bei Diabetikern beliebt, da sie zu 16 % aus Kohlenhydraten in Form des Mehrfachzuckers Inulin bestehen. Topinambur ist seit 1922 auf dem Speiseplan flankierend zur Behandlung von Diabetes in Verwendung. Inulin, der langkettige Zuckerstoff, kann nicht verdaut werden, weil die dazu nötigen Enzyme nicht vorhanden sind, und wirkt deshalb als Ballaststoff im Darm. Erst im Dickdarm kommt es zur Fermentierung, was aber auch zu Blähungen führen kann. Wird Inulin regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen, senkt das die Blutfettwerte und fördert die Anwesenheit von Bifidobakterien. Entsprechende Versuche wurden mit Absetzferkeln im Ersatz zu Leistungsförderern eingesetzt und förderten die Laktoflora-Bildung.
In Reformhäusern wird Topinambur als Kautablette oder Getränk verkauft, um, vor der eigentlichen Mahlzeit eingenommen, in Verbindung mit Wasser durch Aufquellen im Magen das Hungergefühl etwas zu dämpfen. Die Knolle enthält Betain, Cholin und Saponine, die als hemmend gegen Krebs angesehen werden. Des Weiteren beinhaltet Topinambur sogenannte

Polyphenole, die eine starke antioxidative Wirkung haben. Sie schützen die Pflanze vor Fraßfeinden sowie schädlichen Umwelteinflüssen. Im menschlichen Körper wirken sie ähnlich, weswegen sie sehr wertvoll für die Gesundheit sind. Die Knollen enthalten die Phenolsäuren Salicylsäure (wirkt antimikrobiell sowie entzündungshemmend), Chlorogensäure (krebsvorbeugende Wirkung) und Gentisinsäure (bakteriostatische Effekte).

Geschichte

Überlebende einer Hungersnot unter französischen Auswanderern in Kanada/Nordamerika schickten 1610 einige der unbekannten Knollen, die ihnen das Leben gerettet hatten, nach Europa. So kam sie auch 1612 nach Paris sowie in den Vatikan als Sammelplatz für Wunder aller Art. In Frankreich wurde die »Indianerkartoffel« nach einem indigenen Volk Brasiliens, den Tupinambá, dessen Vertreter gerade zufällig zu Besuch waren, benannt; daher Topinamb(o)ur. Parallel einigten sich päpstliche Gärtner auf girasole articiocco (Sonnenblumen-Artischocke). Durch Volksetymologie wurde aus girasole im englischen Sprachraum die Bezeichnung Jerusalem-Artischocke.

Zuerst wurde die Topinambur als Nahrungsmittel angebaut. Im 19. Jahrhundert waren die Knollen ein wichtiges Nahrungs- und Futtermittel. Vor allem in Frankreich genoss sie nach ihrer Einführung Anfang des 17. Jahrhunderts große Popularität. In Europa wurde die süßlich schmeckende Knolle ab 1750 weitgehend von der ergiebigeren Kartoffel verdrängt.

© 2026 coquina.de