



XAO_T/FLICKR

Die Renaissance der Indianerknolle

Einst auf abenteuerlichen Wegen aus Nordamerika nach Europa gekommen, litt der Topinambur auch in der Schweiz lange unter einem schlechten Image. Was anfangs als exotisches Indianergemüse königliche Aufmerksamkeit erregte, endete später als verschmähter Magenfüller in Notzeiten oder im Schweinetrog. Seit einiger Zeit erlebt die skurrile Knolle als wiederentdeckte Delikatesse ein erstaunliches Comeback.

Hermann Fahrenkrug ist Soziologe und Wissenschaftsjournalist. Er schreibt über Essen und Trinken und betreibt eine eigene Webseite (www.geschmacksache.info)

VON HERMANN FAHRENKRUG

Die Blüten dieser Pflanze wenden sich stets der Sonne zu, und so heisst der Topinambur in Italien denn auch «girasole», der sich zur Sonne Wendende. Die Botaniker der Renaissance stellten schnell die Ähnlichkeit zur grossen Schwester *Helianthus*

annuus, der Sonnenblume, fest, die schon im 16. Jahrhundert nach Kolumbus' Irrfahrt gen Indien aus der neuen Welt Amerikas nach Europa gelangt war. Der kleine, aber nicht unwesentliche Unterschied zur Sonnenblumenfamilie waren die spin-

delförmigen Knollen, die sich an den Wurzeln der an der Ostküste der heutigen USA und in Kanada entdeckten, dort wild wuchernden Sonnenpflanze bilden, was dann zur gelehrten Spezifizierung *Helianthus tuberosus* führte. Da die Wege der Na-

mensgebung von Pflanzen un-erfindlich sind, sei hier nur ganz nebenbei erwähnt, dass die für Fremdsprachen wenig begabten Angelsachsen aus dem Sonnenwender «girasole» ein «Jerusalem» machten und wegen des artischoken-ähnlichen Geschmacks die Knolle «Jerusalem Artichoke» taufte. Man sollte also in England oder in den USA gar nicht erst versuchen, den dort unbekannt Namen Topinambur zu verwenden. Heute ist man sich darüber einig, dass die Pflanze zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) gehört, obwohl die Abstammung von der Sonnenblume immer noch nicht ganz geklärt ist.

Indianerknolle vom Stamme Topinamba

Dass die Knollen durchaus essbar waren, konnten die Amerika-Reisenden und Kolonisten bei den «Wilden», den fälschlich als Indianer bezeichneten Ureinwohnern Nordamerikas, lernen. Vermutlich in indianischen Gemüsegärten des heutigen Kanadas entdeckte Samuel de Champlain, der 1608 die Stadt Quebec gründete, die Knolle und sandte sie 1613 nach Frankreich, von wo aus sich die Pflanze über ganz Europa ausbreitete. Im deutschsprachigen Volksmund finden sich auch die Bezeichnungen Erdartischoke, Erdbirne, Erdsonnenblume, Knollensonnenblume, Ewigkeitskartoffel, Jerusalemartischoke, kanadischer Erdapfel, Rosskartoffel, Zuckerkartoffel und eben auch Indianerknolle. Vorsichtig sein sollte man mit dem Namen Erdapfel, denn da könnten Konfusionen mit der in der Gemüsegeschichte grossen Konkurrentin Kartoffel entstehen. Der Schwei-

zer Botaniker Gaspard Bauhin erwähnt den Topinambur in seinem 1623 erschienen Werk «Pinax» und situiert den Ursprung korrekt im Kanadischen.

Den Ursprung des ungewöhnlichen Namens «Topinambur» muss man in Frankreich suchen, dort allerdings «Topinambour» geschrieben. In französischen Adelskreisen war man damals stark an allem Exotischen oder gar «Wilden» interessiert. Zur Zeit der Ankunft der exotischen, so skurril aussehenden Knollen, die – wie es hiess – «dick wie eine Faust, von Artischockengeschmack und unglaublich fruchtbar» seien, verweilte im Lande eine zur Schau gestellte Gruppe von brasilianischen Tupi-Guarani oder Topinamba-Indianern. Was lag näher, als die wilde Knolle nach den bizarren Wilden zu benennen und sich daran zu verlustieren. Selbst König Ludwig der XIII. und seine Gemahlin naschten davon.

Die Topinambur-Mode der höheren Schichten fand dann bald ein Ende, und das Knollengemüse sank dahin ab, wohin nach Auffassung der Adligen sowieso alles Essbare aus der Erde gehörte – in die Teller der Unterschichten. Am Hof speiste man wieder standesgemäss Wild und edle Früchte. Der Topinambur konnte sich danach in der Agrargeschichte gegenüber der sich im 18. Jahrhundert stark verbreitenden Kartoffel nicht durchsetzen. Ausser in Zeiten von Hungersnöten oder wenn die Kartoffelernten schlecht ausfielen und die Topinamburknolle eine dankbare Notnahrung abgab, gewann die Kartoffel den Kampf um den Stamplatz auf den Tellern Europas.



Dekorativ: Die mehrjährige, krautige Topinambur-Pflanze wird bis zu drei Meter hoch. Die etwas einer Sonnenblume ähnelnden Blütenstände blühen zwischen August und November.

Schrecken aller Kleingärtner

Nicht unwesentlich für den Niedergang der wilden Knolle dürfte die bereits früh beobachtete und noch heute auf den Internetforen der Amateurgärtner beklagte zu «invasive» Fruchtbarkeit der Indianerknolle gewesen sein. Wo die Wurzel des so harmlos aussehende Korbblütlers mit den hübschen dottergelben Blüten einmal vergraben wurde, wächst sozusagen bald kein anderes Kraut mehr. Die mehrjährige Staudenpflanze, die als zwei bis drei Meter hohe Spätblüherin ab August zur Blüte kommt, entwickelt ein unterirdisches Eigenleben, das kaum zu bremsen ist. Das Rhizom mit den vielen Knollen ist nur durch eine Wurzelsperre zu stoppen, oder durch den Hunger der in Hausgärten nicht gern gesehene Wühlmäuse, die sich wie viele Wildtiere an den ober- und unterirdischen Pflanzenteilen gütlich tun. Verbleibende Knollen kann man ab November aus der Erde buddeln, doch wegen der guten Frosthärte darf der Topinambur auch im Boden überwintern und je nach Bedarf geerntet werden. Wen all das nicht abschreckt, der kann sich im Handel Saatgut oder besser gleich Knollen der Sorten Topstar (weiss und birnenförmig), Gigant (nomen est omen) und Lola (rot und rundlich) besorgen. Vier bis fünf Knol-

len pro Quadratmeter sollten für den Anfang reichen und auf die Dauer reichlich Ernte ergeben.

Wiederentdeckte Delikatesse

Heute sind es die Biogärtner und -bauern, die seit einigen Jahren zur Rehabilitation des durch Sortenvervielfältigung etwas gezähmten Topinamburs beigetragen haben. Auf Biomärkten werden seit kurzem diverse weisse, braune, gelbe und violette Knollenvarianten gehandelt, die bei älteren Menschen mit Erinnerung an den Plan Wahlen der schweizerischen Kriegsversorgung eher Kopfschütteln auslösen, jüngere Naturkostfreunde aber neugierig machen. Seit sich der durchaus feine Topinambur-Geschmack herumgesprochen hat, den Köche aller Gattungen in vielerlei Speisen ein-

zubauen wissen (vgl. unten stehenden Kasten und Rezept Seite 19), nimmt der kulinarische Imageschaden der Schreckensknollen langsam ab. Der Trend hin zur Neuentdeckung vergessener Gemüsesorten hat auch der Topinamburknolle geholfen, als leckere und gesunde Pflanzenkost anerkannt zu werden.

Rein in den Tank?

Auf der Webseite des landwirtschaftlichen Informationsdienstes der Schweizer Bauern firmiert der Topinambur unter «weitere Ackerfrüchte». Die unterirdische Frucht besitze in der Schweiz nur eine «untergeordnete Bedeutung», heisst es. Dafür wird die Knolle als Futtermittel gepriesen, denn sie werde vor allem von Schweinen gerne gefressen. Ein Stamplatz in der

Bauernküche scheint demnach noch nicht gesichert, und als sehr appetitanregend dürften diese knappen Hinweise nicht durchgehen.

Dennoch gibt es Bestrebungen, den Anbau von Topinambur auszuweiten, denn aus der Knolle kann Bioethanol hergestellt werden, das wiederum als Treibstoffzusatz verwendet werden kann. Die anderswo beklagte Fruchtbarkeit der Ackerfrucht würde sich dann für einmal auszahlen, denn aus den pro Hektar gewonnenen 40 Tonnen Topinambur-Biomasse lassen sich – einmal zu Topinambursaft verflüssigt und destilliert – 3200 Liter Biosprit zum Preis von 1.10 Franken pro Liter Topinambur-Sprit gewinnen, haben Wissenschaftler der ETH-Lausanne berechnet.

Doch flüssige Topinambur im Tank sind alles andere als unbestritten, denn dabei kommt neben ökologischen Problemen ein zusätzlicher ethischer Aspekt ins Spiel: die Konkurrenz zwischen Treibstoff und Nahrungs- bzw. Futtermittelpflanzen bei der Bodennutzung. Der Ausschuss für Welternährungssicherheit der World Food Organisation – höchste UNO-Behörde in Ernährungsfragen – hat in einem kürzlich veröffentlichten Bericht auf die Auswirkungen und Risiken der Herstellung von Biokraftstoff hinsichtlich der globalen Ernährungssicherheit hingewiesen. So ist der Preis von Nahrungsmittelerohstoffen wie Weizen, Mais, Reis u.a. auch aufgrund der wachsenden Nachfrage seitens der Biokraftstoffdestillierien gestiegen, wodurch es zu Lebensmittelknappheit, Verteuerung und Mangelernährung bzw. Hungerkrisen kommen könnte. Topinambur sollten danach besser auf dem Teller als im Tank landen.

Kulinarisches Comeback

Vor dem Topinamburgenuss gilt es, einige handwerkliche und psychosoziale Hürden zu überwinden.

Man kann es den Feldmäusen gleich tun und den Topinambur als knackige, saftige und je nach Sorte leicht süsslich schmeckende Rohkost knabbern. Besser kommt der nussige Geschmack aber bei gekochten oder gerösteten Knollen durch. Dazu müssen die grobschlächtigen Tuberkeln von ihrer knorpelig-warzenhaften Aussenhaut befreit werden, was für viele wegen der dicken Schale schon eine küchentechnische Zumutung darstellt. Neuere Zuchtvarianten sind oft dünnhäutiger.

Oft findet man im Handel die violettfarbigen Varianten, deren Fruchtfleisch von der Farbe her an den ersten Schnee oder die fahle kanadische Wintersonne erinnert. Will man diesen jungfräulichen Teint erhalten, sollte man die geschälten Knollen oder Scheiben bis zur Verarbeitung zu Suppen (siehe Rezept Seite 19) oder als Gemüsebeilage in Zitronenwasser legen.

Beim Essakt gilt es besonders für ältere Semester mit psychologischer Selbstüberlistung die

Autosuggestion der Notverpflegung aus Kriegzeiten bzw. das Schweinefutter-Image der Topinambur zu überwinden. Wer den Geschmack von Artischockenböden, Maroni oder dem Genfer Artischockenableger *Cardi mag*, braucht den Topinambur nicht zu fürchten. Geradezu gesucht werden diese Geschmacksnoten und mit vielerlei kulinarischer Phantasie zu neuen Genüssen verarbeitet von Spitzenköchen und Könnern und Könnern der schweizerischen Regionalküche. Im Genfer Luxushotel Beau Rivage wird eine feines Topi-Süppchen als «Cappuccino de topinambour» serviert, auf der hauchdünne Trüffelscheiben schwimmen. Wer es gerne etwas rustikaler hat, der findet in Graubünden Vertreterinnen und Vertreter der schweizerischen «Urchuchi», die zu Herbst- und Winterzeiten ganz saisonal korrekt zu Hirschrouladen eine Topinambur-Lasagne anrichten. Vom Magenfüller für Notzeiten kann da nun wirklich nicht die Rede sein.

Nicht Biosprit, sondern Schnaps aus der Topinamburknolle wird in der grenznahen badischen Nachbarschaft als lokale Spezialität produziert. Die Spirituose mit dem poetischen Namen «Rossler», abgeleitet von der Namensgebung der «Ross-Erdäpfel» für die gehaltvolle Knolle, gilt als Geheimtipp zur Verdauungshilfe. Sie soll die Magen- und Darmtätigkeit regulieren.

Volkmedizinisch gepriesen

Wer gegen hohe Prozente ist, kann die Aufräumfunktionen auch als Kautablette oder Saft aus dem Reformhaus beziehen. Nach der Einnahme kann es auch schon mal zu starker Flatulenz kommen.

Die Allzweckwaffe Topinambur soll zudem Blutfette und Harnsäurewerte senken sowie – allerdings wissenschaftlich ungesichert – appetithemmende Eigenschaften besitzen und beim Entschlacken und Entwässern des Körpers helfen.

Neuerdings richtet aber auch die wissenschaftliche Medizin ihre Aufmerksamkeit auf die Heilkraft des Topinamburs. In den Knollen befinden sich nicht wenige sogenannte «sekundäre Pflanzenstoffe» wie Cholin und Betain, deren phenolische Verbindungen auf ihre antioxidative Kapazität hin untersucht werden. Sollte sich ihre Fähigkeit zur Beseitigung von freien Radikalen im menschlichen Stoffwechsel bewahrheiten, dürfte die Indianerknolle auch noch als krebshemmend und immunstärkend gelten.

Schlankes Gemüse

Doch in der Knolle steckt noch mehr. Eine reiche Vitaminpalette (B₁, B₂, B₆) und ernährungsphysiologisch wichtige Mineralstoffe

und Spurenelemente machen den Topinambur zu einem ausgesprochen interessanten Gemüse. So liegen die Mineralstoffgehalte an Eisen, Kalium, Phosphor und Calcium deutlich höher als bei der Kartoffel. Der Verzehr bereits weniger Knollen deckt den täglichen Kaliumbedarf eines Erwachsenen. Auch bei den Nahrungsfasern schneidet der Erdapfel aus dem Norden Amerikas mit 12,1 mg pro 100 g gegenüber seinen südamerikanischen Verwandten (2,3 mg pro 100 g) besser ab. Der hohe Nahrungsfaseranteil der Knollen hält lange satt, was die appetithemmende Eigenschaften des Topinamburs erklären würde.

Der Topinambur ist zudem ein kalorienarmes Gemüse. So schlägt der Konsum von 100 g der Knolle mit 30 kcal zu Buche, während bei der gleichen Menge Kartoffeln immerhin 70 kcal anfallen. So wundert es nicht, dass die Sonnenknolle bei Abspeckenden als Diätgemüse geschätzt wird.

Wegen des hohen Kohlenhydratanteils ist die Knolle ausgezeichnet zur Herstellung von süßen Säften geeignet. Industriell wird Topinambur deshalb zu Fructose, Sirup und Alkohol verarbeitet. Auch Mehl wird aus der Knolle hergestellt. Und geröstet ist sie ein Grundstoff für Kaffeeersatz.

«Diabetikerkartoffel»

Ähnlich wie die Geschmackschwester Artischocke enthält die Pflanze mit 16 Prozent einen besonders hohen Anteil eines hochwertigen Kohlenhydrats, des Inulins, das als wichtigster wertgebender Inhaltsstoff des Topinamburs gilt. Das auch Alantstärke genannte Inulin – nicht zu verwechseln mit dem Enzym Insulin – ist ein Vielfachzucker, der probiotisch zur Förderung der Darm-



Topinambur Velouté mit Currynote

Ein cremiges Süsspchen aus den Indianerknollen – für einmal mit Currypulver aus dem wirklichen Indien gewürzt.

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Topinambur
- 50 g Crème fraîche
- 1 TL Honig
- 1 TL Curry aus Madras
- frischer oder getrockneter Estragon
- 2 EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebouillon
- Salz

Zubereitung

Die Topinamburknollen in Würfel schneiden, was je nach Sorte und Dicke der Schale auch ungeschält geschehen kann. Die Würfel in Olivenöl ca. 5 Minuten anbraten, dann den Honig in die Pfanne geben und alles karamellisieren lassen. Darüber den Madrascurry streuen, gut umrühren und die Gemüsebouillon angiessen. Alles 30 Minuten kochen lassen, pürieren, kurz aufkochen und mit der Crème fraîche und Salz abschmecken. Man kann zum krönenden Abschluss ein wenig Estragon (auch getrocknet) drüber streuen.

flora beiträgt und keine Insulinausschüttung des Körpers auslöst. Der Blutzuckerspiegel wird also beim Verzehr von Topinambur nicht beeinflusst, was an Diabetes leidende Menschen zu schätzen wissen. Deshalb wird die Knolle in den einschlägigen Internetforen auch «Diabetikerkartoffel» genannt. Ob sich dieser Ruf mit dem eben erst gestarteten kulinarischen Comeback verträgt, wird sich weisen. □