

Top(?)inambur: Die tolle Knolle ist zurück

Knollengemüse, allen voran Topinambur, feiert ein grandioses Comeback – nicht nur auf unserem Shepherd's Pie!

Berlin, 5 November 2018. Kartoffel, Möhre, Gurke oder Paprika – wer im Supermarkt durch die Gemüseabteilung läuft, dem begegnen vor allem die hierzulande beliebtesten und bekanntesten Gemüsearten. Aber immer öfter findet sich mittlerweile auch außergewöhnliches Gemüse wie Pastinake, lila Möhren, Mairübchen oder Gelbe Bete in den Auslagen. Was manch einer für neumodische Züchtungen halten mag, ist oft das genaue Gegenteil: alte Gemüsesorten, die von Verbrauchern, Köchen und Produzenten wiederentdeckt werden. Sie liegen im Trend, beleben die Küche mit außergewöhnlichen Geschmäckern, frischen Farben und stecken voller Power. So wie Topinambur. Die nussig-süßliche Alternative zur Kartoffel strotzt vor gesunden Inhaltsstoffen und war schon einmal der große Star in Europa – bevor sie zu Beginn des 19. Jahrhunderts von ebendieser verdrängt wurde.

Von Amerika an den französischen Hof

Topinambur, auch als Erdbirne, Rosskartoffel, Indianerknolle oder Jerusalem-Artischocke bekannt, gehörte vor dem Siegeszug der Kartoffel in Europa zu den bevorzugten Nahrungsmitteln. Ganz gleich ob Mensch oder Tier: Alle liebten das schmackhafte Wintergemüse! Vor allem in Frankreich und den Niederlanden wurde die nahrhafte Knolle gerne gegessen. Bis dahin war es allerdings ein langer Weg – und eine lebenswichtige Erfahrung der größte Meilenstein!

Dank des ihnen unbekanntes Wurzelgemüses überlebten einige französische Siedler in Nordamerika nämlich eine Hungersnot und schickten einige der lebensrettenden „Wunder“-Knollen in die alte Heimat. Dort erhielten sie dann ihren ungewöhnlichen Namen: Topinambur – benannt nach einem brasilianischen Indianerstamm, der zufällig gerade am französischen Hof zu Besuch war. Mit dem Knollengewächs hatte der Stamm zwar nichts zu tun. Dennoch waren es Indianer, die bereits in vorkolumbianischer Zeit in Nord- und Mittelamerika die ballaststoffreiche Knolle kultivierten. Heute wird das ungewöhnliche Gemüse weltweit angebaut. Besonders in Nordamerika, Asien, Australien und Russland gibt es große Anbaugelände. Aber auch in Deutschland, vor allem in Brandenburg, Niedersachsen und Baden-Württemberg, wird Topinambur kultiviert.

Delikates Superfood

Auch wenn Topinambur über zwei Jahrhunderte fast völlig vergessen war, ist die Knolle jetzt zurück auf den europäischen und deutschen Tellern.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© Jessica Benczewski für BVEO /
Shepherd's Pie mit Topinambur-Püree

Die Rückbesinnung auf alte Gemüse- und Obstsorten ist in aller Munde – im wahrsten Sinne des Wortes. Denn, warum Chiasamen, Avocado, Goji-Beeren oder anderes Superfood aus Übersee herschaffen lassen, wenn es Superfood auch auf heimischen Anbauflächen gibt?

Wissenswertes rund um die tolle Knolle

Abstammung & Saison

Topinampur gehört zu den Korbblütlern und zur Gattung der Sonnenblume. Während das Wurzelgemüse in der Erde etwa so groß wird wie eine Kartoffel, wächst die Pflanze über der Erde bis zu drei Meter hoch und blüht zwischen August und November. Auch optisch erinnert der Blütenstand stark an eine Sonnenblume, wenn auch kleiner und etwas zarter. Die kartoffelgroße Knolle erinnert dagegen optisch etwas an Ingwer. Geerntet wird die Knolle, je nach Sorte, ab September bis in den April.

Power

Topinampur ist nicht nur besonders fettarm und daher perfekt für die schlanke Küche geeignet, es steckt auch voller einzigartiger Inhaltsstoffe. Kalium, Zink, Magnesium und Calcium sind nur einige. Ebenfalls enthalten sind die für ihre antioxidative Wirkung bekannten Polyphenole. Sie gelten als entzündungshemmend und krebsvorbeugend. In Topinampur steckt besonders viel Inulin. Dieses unverdauliche Kohlenhydrat fördert eine ausgewogene Darmflora, ist auch für Diabetiker geeignet und sorgt zusammen mit den vielen Ballaststoffen für eine gesunde Verdauung.

Geschmack

Eine Mischung aus Pastinake, Artischocke und Wasserkastanie – leicht nussig und angenehm süßlich – so lässt sich der Geschmack der Topinampur beschreiben. Besonders im Winter werden Rezepte so zu einem raffinierten Gaumenschmaus.

Vielseitigkeit

Zubereitet wird die Knolle wie eine Kartoffel und ist deswegen in vielfältiger Weise in der Küche einsetzbar. Ob als Püree, Suppe oder roh im Salat – für Topinampur gibt es viele Arten der Zubereitung. Als Ofengemüse oder im Auflauf eignet sich das Gemüse genauso gut wie in Smoothies oder in selbstgebackenen Broten. Geschält werden muss Topinampur übrigens nicht. Die Schale ist so dünn, sie kann einfach mitgegessen werden oder löst sich nach dem Kochen von selbst ab. Braune Stellen können einfach mit einem Messer entfernt werden. Wer das Knollengemüse nicht schält, sollte es vor dem Verzehr gründlich abgewaschen.

Einkauf und Lagerung

Topinampur wird ähnlich gelagert, wie Kartoffeln. Am besten halten sich



© BVE0 / Frische Topinampur



© BVE0 / Frische Äpfel



© Jessica Benczewski für BVE0 / Zutaten für Shepherd's Pie mit Topinampur-Püree

die Knollen an einem dunklen und kühlen Ort. Anders als Kartoffeln sollte Topinambur allerdings innerhalb weniger Tage verbraucht werden. Je nach Lagerort halten sie sich maximal fünf Wochen. Sie sollten erst unmittelbar vor dem Verzehr von eventuell anhaftendem Erdreich befreit werden, denn dieses schützt die Knollen vor dem Austrocknen. Wer die Lagerzeit verlängern möchte, der kann Topinambur in einem Kübel voll Erde lagern. Dabei einfach das Gemüse mit einer Schicht Erde bedecken. Die einfachste Lagervariante, die lange haltbar macht, ist natürlich das Einfrieren.



© Jessica Benczewski für BVE0 /
Füllung des Shepherd's Pie

Ein irischer Klassiker

... und ein Genuss für die Geschmacksknospen: Wir präsentieren die traditionelle Fleischpastete der Hirten mit einem besonders köstlichen Topping: **Shepherd's Pie mit Topinambur-Püree**

4 Portionen, einfach, inkl. Back- und Kochzeit ca. 70 Minuten

Zutaten für den Pie

500 g Rinderhackfleisch
2 Möhren
2 Stangen Sellerie
1 Zwiebel
200 g Erbsen (tiefgekühlt)
1 Dose Tomaten (400 g)
2 Lorbeerblätter
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer

Für das Püree

800 g Topinambur
(50 ml Milch)
50 g Butter

Zubereitung

Möhren, Sellerie und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Einen Schuss Öl in eine ofenfeste Pfanne gießen und das Gemüse dazugeben. Bei mittlerer Hitze anbraten, bis es anfängt Farbe anzunehmen. Dann das Fleisch dazugeben und krümelig braten. Die Tomaten, Erbsen, und Lorbeerblätter dazugeben. Die Tomatendose zur Hälfte mit Wasser füllen und dazu gießen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und alles verrühren. Kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Optional: Das Wasser durch Rotwein ersetzen.

In der Zwischenzeit die Topinambur-Knollen schälen und in gleich große Stücke schneiden. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und die



© Jessica Benczewski für BVE0 /
Shepherd's Pie mit Topinambur-Püree



© Jessica Benczewski für BVE0 /
Shepherd's Pie mit Topinambur-Püree



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Topinambur - je nach Größe - darin für 15 bis 20 Minuten kochen. Anschließend abgießen und kurz abdampfen lassen. Die Butter und die Milch dazugeben und alles sorgfältig stampfen. Für eine cremigere Konsistenz kann man die Knollen auch pürieren.

Nun den Ofen auf 220°C in der Grillstufe vorheizen. Das Topinambur-Püree auf dem Pfanneninhalte verteilen. Für etwa 10 Minuten auf der oberen Schiene grillen, bis die Sauce am Rand blubbert und das Püree von oben leicht gebräunt ist.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin