

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-TOPINAMBUR:

MITTEN IM WINTER FRISCH GEERNTET.

Topinambur, auch „kleine Sonnenblumen“ genannt, verschönern ab September mit ihrer dottergelben Blütenpracht den Garten. Topinambur zählten vor der Einführung der Erdäpfel zu den Grundnahrungsmitteln in Europa. Die genießbaren Sprossknollen sind kartoffelgroß, oft bizarr geformt, und je nach Sorte rot, weiß, gelb oder violett gefärbt.

NÄHRT DIE DARMBAKTERIEN

Topinambur sind sehr energiearm - nur 30 Kilokalorien je 100 Gramm! Der Kalium- und Eisengehalt ist hoch. Ansonsten besteht die Knolle vor allem aus Wasser, 2,4 Prozent Eiweiß und 15,8 Prozent Kohlenhydrate. Im Gegensatz zum Erdäpfel enthält die Topinambur kaum Stärke. 7 bis 8 Prozent ihres Reservekohlenhydrats ist Inulin, ein Mehrfachzucker des Fruchtzuckers, das aufgrund fehlender Enzyme vom Körper nicht verstoffwechselt werden kann. Es wirkt somit als Ballaststoff. Daher enthalten Topinambur auch 12,5 Gramm Ballaststoffe je 100 Gramm. Inulinhaltige Lebensmittel haben eine präbiotische Wirkung: sie beeinflussen die Darmflora günstig, beugen gastrointestinale Erkrankungen vor, regen das Immunsystem an, erleichtern die Aufnahme von Spurenelementen und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Aus diesem Grund wird Topinambur immer wieder für Diabetiker empfohlen.

Topinambur ist sehr robust und eignet sich gut für den biologischen Landbau.

LAGERUNG

Ab Oktober, wenn die Pflanze in voller Blüte steht, beginnt die Ernte. Topinambur ist winterhart und kann bis ins Frühjahr hinein laufend geerntet werden. Einmal geerntet sollten die Knollen bald verbraucht werden, da sie durch ihre dünne Haut viel Feuchtigkeit abgeben und damit schnell runzlig werden. Im Kühlschrank in Folie eingewickelt ist Topinambur 2 bis 3 Tage haltbar.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Bio-Topinambur schmecken leicht süßlich, manche auch leicht bitter, und erinnern geschmacklich ein wenig an die Artischoke. In der Küche wird die Knolle vielseitig verwendet: Sie schmeckt roh, gedünstet, gebraten, frittiert oder gekocht. Topinambur kann vor oder nach dem Garen oder auch gar nicht geschält werden. Wichtig ist: gut waschen und bürsten! Topinambur kann bei empfindlichen Menschen Blähungen hervorrufen – Kümmel mindert das Problem. Tipp: Rohe Topinambur verfärben sich an der Luft schnell. Daher rasch mit Zitrone oder Essig marinieren.

DAS MENÜ DER WOCHE:

300 g Topinambur
100 g Sellerie
1 Apfel
1 Orange
1/2 Becher Sauerrahm
1/2 Becher Joghurt
Saft einer halben Zitrone
Honig nach Geschmack
4 EL Nüsse, gehackt

2 Zwiebeln
100 g magerer Speck
300 g Topinambur
2 EL Öl,
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Curry
200 g orange Linsen
1 l Gemüsesuppe
Saft einer halben Zitronensaft
2 EL Rahm oder Crème Fraîche
Schnittlauch

1 kg Quitten
500 g Rohrzucker
Saft einer Zitrone
100 g geschälte, gehackte Mandeln
Schokoglasur

400 g Topinambur
Zitronensaft
400 g Kartoffeln
3 EL Butter
Salz
2 EL Sonnenblumenkerne

TOPINAMBUR

Fruchtige Topinambur-Rohkost

(4 Portionen)

Topinambur, Sellerie und Apfel grob raspeln. Orangen filetieren. Obst und Gemüse anrichten und mit einer Salatsoße aus Rahm, Joghurt, Zitronensaft und Honig übergießen. Mit Nüssen bestreuen.

Topinambur-Curry

(4 Portionen)

Zwiebel hacken, Speck würfeln, in Öl anbraten, gewürfelte Topinambur, zerdrückten Knoblauch und Linsen dazugeben, mit Suppe aufgießen, mit Salz, Pfeffer und 2-3 EL Curry würzen und 20 Minuten köcheln lassen. Zuletzt mit Zitronensaft, Rahm oder Crème Fraîche abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren. Kann auch ohne Speck zubereitet werden.

Quittenkäse (ein Weihnachtskonfekt)

Quitten gut waschen und ungeschält in Stücke schneiden. Knapp mit Wasser bedecken und weich kochen. Passieren. Das Mus mit dem Zucker aufkochen und unter Rühren köcheln bis eine ziemlich dickliche Masse entsteht. Mit Zitronensaft und Mandeln vermischen und auf ein mit Backblech belegtes Blech streichen. 2 Tage trocknen lassen, in Rauten oder Streifen schneiden, umdrehen und wiederum 1-2 Tage trocknen lassen. Nach Geschmack ev. in Schokoglasur tunken.

Zum Abendessen: Topinambur-Rösti

(4 Portionen)

Topinambur mit Zitronensaft und wenig Wasser bissfest dämpfen oder kochen. Kartoffeln ebenfalls dämpfen oder kochen und schälen. Beides überkühlen lassen, raspeln und vermischen. Die Masse in einer Pfanne in Butter braten und öfter umdrehen. Es soll auf beiden Seiten eine goldbraune Kruste sein. Mit gerösteten Kernen bestreuen. Tipp: zum Umdrehen des Röstis am besten einen Teller verwenden – Rösti von der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen, umdrehen und dann wieder in die Pfanne geben und fertig braten.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at