

Topinambur



(Foto: CC0 / Pixabay / ivabalk)

Topinambur, auch bekannt als **Erdartischocke**, **Erdbirne** oder **Rosskartoffel**, ist in Amerika beheimatet und wird heute vor allem in Südfrankreich angebaut. Das **Wurzelgemüse** ist eine **Sonnenblumenart**, an deren Wurzeln zahlreiche, oft bizarr geformte Knollen wachsen. Die essbaren Knollen haben eine **bräunliche bis violette Schale** und **weißes bis cremefarbenes Fleisch**. Die knorrigen Knollen lassen sich schwer schälen, sie können sie aber auch roh und ungeschält verzehren.

Topinambur ist reich an Vitaminen und Ballaststoffen. Die Knollen enthalten unter anderem Vitamin A, B-Vitamine und Vitamin C sowie Magnesium, Kalium, Calcium, Phosphor, Zink und Eisen. Da Topinambur den Ballaststoff Inulin enthält, sorgt sie für einen konstanten Blutzuckerspiegel. Diese Eigenschaft hat ihr den Namen Diabetiker-Kartoffel eingebracht, da sie für Menschen mit Diabetes eine gute Alternative zu Kartoffeln darstellt.

Topinambur schmeckt leicht nussig und etwas süßlich, was sie zu einer interessanten Komponente für zahlreiche Leckereien wie Salate, Suppen, Aufläufe oder Aufstriche macht. Die Konsistenz erinnert an Artischockenböden.

Topinambur wird von Oktober bis März geerntet. Die Verarbeitungsmöglichkeiten sind vielfältig. Er kann gebacken, gedünstet, püriert, roh, gekocht und mariniert werden.

Tipp: Weil sich die rohen, angeschnittenen Knollen an der Luft schnell bräunlich verfärben, geben Sie am besten etwas **Zitronensaft** hinzu.

Topinambur enthält im Gegensatz zu Kartoffeln keine Stärke sondern Inulin. Inulin ist ein präbiotischer löslicher Ballaststoff, den Zuckerkrankte gut vertragen. Von menschlichen Verdauungsenzymen wird der lösliche Ballaststoff nicht abgebaut, aber im Dickdarm zu kurzkettigen Fettsäuren fermentiert, wodurch Inulin einen Brennwert von nur ca. 1 kcal/g hat. Dies macht Inulin zu einem kalorienarmen Zuckeraustauschstoff mit einer Süßkraft von 30 - 50 % gegenüber herkömmlichem Zucker. Zudem beeinflusst Inulin als Ballaststoff insbesondere die Darmflora positiv und führt dazu, dass sich die guten Darmbakterien ansiedeln.

Topinambur besteht zu etwa 80 Prozent aus Wasser und enthält praktisch kein Fett. Mit ihren 73 Kalorien und dem hohen Ballaststoffanteil ist die Knolle ideal, um Abnehmen zu unterstützen.

In 100 Gramm Topinambur stecken rund:

- 2 g Eiweiss
- 0,4 g Fett
- 17 g Kohlenhydrate
- davon 12 g Ballaststoffe

wichtige Fakten über ...

ROSENKOHL

Saison: **Januar - März** sowie **September - Dezember**

reich an Vitamin C und Ballaststoffen **+**

auch unter den Begriffen Sprosskohl, Brüsseler Kohl oder Brabanter bekannt **+**

die enthaltenen Bitterstoffe können gegen Heißhunger helfen **+**

schmeckt nach dem ersten Frost weniger bitter **+**



ideal für Aufläufe, Suppen, Quiches oder als Beilage **+**

sollte nur im gegarten Zustand verzehrt werden **+**

Muskatnuss, Pfeffer, Knoblauch sowie frische Kräuter harmonieren sehr gut mit Rosenkohl **+**

beim Einkauf auf hellgrüne, feste Röschen achten **+**

Nährwerte für 100 Gramm

Brennwert **43 kcal**

Kohlenhydrate **3,3 g**

Eiweiß **4,5 g**

Zucker **2,8 g**

Ballaststoffe **4,4 g**

Fett **0,3 g**

ROTE BETE

Saison: **September - März**

klassisches Wintergemüse, runde bis birnenförmige Form **+**

Farbstoff Betanin macht die intensive rote Farbe **+**

zweijährige, krautige Pflanze die zur Familie der Gänsefußgewächse gehört **+**

besonders reich an Kalium, Eisen und Folsäure **+**



im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen haltbar **+**

leicht bekömmlich, lässt sich vielseitig verarbeiten **+**

hat einen erdigen, aromatischen Geschmack **+**

kann auch roh gegessen werden, z. B. als Carpaccio oder als Salat **+**

Nährwerte für 100 Gramm

Brennwert **42 kcal**

Kohlenhydrate **8,4 g**

Eiweiß **1,5 g**

Zucker **8,4 g**

Ballaststoffe **2,5 g**

Fett **0,1 g**