

Die Indianerknolle -Topinambur (*Helianthus tuberosus*)

Eine „eingewanderte“ Heilpflanze

von Tanja Michaela Meyer

Eigentlich habe ich mich ja auf unsere einheimischen Wildkräuter spezialisiert. Ich denke nämlich, daß alles, was wir brauchen, auch hier bei uns wächst. Wir haben, wie Helga Köhne es so schön formuliert hat, „Allns vör use döör“, oder um Paracelsus zu zitieren: „Wo die Krankheit ist, wächst auch ein Kraut dagegen!“ Wir brauchen also nicht unbedingt die exotischen Kräuter aus dem Urwald oder Aloe Vera aus Mexiko. Damit wir uns richtig verstehen, ich finde es schon in Ordnung, die Vielfalt, die uns heute geboten wird auch zu nutzen – nur ausarten sollte es nicht. Wir Menschen tendieren leicht dazu, das was jeder kennt, und im Überfluss vorhanden ist, nicht so sehr zu schätzen. Wer genauer hinschaut, wird auch in der heimischen Flora das finden, was er braucht. Aber alles unterliegt auch einem stetigen Wandel und die Pflanzen, die (auf welchem Weg auch immer) hier ein neues Zuhause gefunden haben, haben meiner Meinung nach eine unbedingte Daseinsberechtigung. Manchmal können wir diese Neophyten (Neo= neu, Phytion = Pflanze) sogar ganz besonders gut gebrauchen! So ein „Einwanderer“ ist z. B. die Topinamburpflanze, und die wollen wir uns jetzt einmal genauer anschauen:

Topinambur. Wer mit diesem Namen nichts so recht anfangen kann, kennt sie vielleicht unter einem ihrer vielen anderen Namen: „Erdbirne“, „Jerusalemknolle“, „Erdartischoke“, „Grundbirne“, „knollige Sonnenrose“, „französische Kartoffel“, „Weißwurzel“, „Rosskartoffel“ oder „Rossapfel“.

Im 17. Jahrhundert wurde sie von Amerika nach Europa importiert. Die Indianer haben sie als wertvolle Kulturpflanze sehr geschätzt, Darum ist sie auch als „Indianerknolle“ bekannt, denn der Name „Topinambur“ wurde von einem Indianerstamm namens „Topinambas“ abgeleitet.

Der lateinisch Name „*Helianthus tuberosus*“ verrät uns seine Zugehörigkeit zur Sonnenblumenfamilie. Wenn wir sie uns anschauen, dann kann man das auch erkennen. Topinambur sieht aus, wie eine zu klein geratene Sonnenblume. Dabei kann von „klein“ eigentlich nicht die Rede sein, immerhin wird sie bis zu 4 m groß.

Diese wunderschöne und stattliche Pflanze ist in

unseren Gärten sehr häufig zu finden. Vielleicht haben Sie sie sogar selbst im Garten? Topinambur ist total problemlos und einfach zu kultivieren. Man braucht nur wenige Knollen, oder Stücke davon im Frühling in die Erde zu pflanzen, sie wuchert dann unkrautartig und ist unglaublich widerstandsfähig. Man wird sie kaum wieder los – aber das wollen Sie auch gar nicht, wenn Sie mehr über sie wissen! Jedenfalls sind sogar talentfreie Gärtner mit ihr erfolgreich! Die meisten Gartenbesitzer haben allerdings keine Ahnung, was für einen Schatz sie dort eigentlich vor der Tür haben...!

Topinambur überzeugt uns zwar allein schon durch ihre Optik, aber was Viele nicht wissen, ist: Ihre Knollen sind ein wunderbares, wohlschmeckendes Gemüse. Die Wurzeln verzehnfachen sich übrigens innerhalb eines Jahres und bringen reichlichen Ertrag (2 bis 3 kg/m² sind üblich). Ab Herbst, bis in den frühen Frühling hinein, kann man sie wie Kartoffeln ausgraben. Dabei ist es eigentlich am Besten, immer nur das zu ernten, was man gerade braucht, und den Rest im Boden zu lassen, weil sie sich ausgegraben nicht so sehr lange halten. Die Knollen sind unglaublich frosthart, sogar mehr als –30 Grad Celsius sind kein Problem. Es ist nur nicht ganz einfach, den gefrorenen Boden aufzubrechen, deshalb empfiehlt es sich, die Stellen abzudecken, um immer wieder ernten zu können.

Vielleicht erinnern sich die Älteren auch noch an sie? In den Kriegszeiten, wurde sie als sattmachende





Knollenfrucht auch bei uns bekannt, aber in den letzten Jahrzehnten ist sie leider wieder in Vergessenheit geraten. Und schliesslich von der Kartoffel verdrängt worden.

Die Knollen sehen ein wenig aus wie Ingwer. Die Schale ist allerdings nicht so dick, sie muss nicht abgeschält werden - gründliches abbürsten unter fließendem Wasser reicht aus. Innen ist die Wurzel weiß bis leicht rosa. Es gibt natürlich unterschiedliche Sorten, da muss man probieren, welche einem am Besten gefällt. Sie schmeckt roh angenehm knackig frisch, nussartig und leicht süsslich, deswegen mögen Kinder sie in der Regel auch ganz gerne. Man kann sie ausserdem braten, kochen, entsaften oder frittieren. Im südlichen Raum Deutschlands kennt man auch den sogenannten „Rossler“, eine Spirituose, die aus Topinambur gebrannt wird. Es gibt eine Fülle von Rezepten im Internet, sogar berühmte Sterneköche verwenden sie, und präsentieren es dann als Feinschmeckerdelikatesse. Ich persönlich mag sie am liebsten roh, in feine Scheiben geschnitten.

Topinambur ist sehr gesund ! Sie enthält pro 100 g nur 4 g Kohlenhydrate, aber viele Ballaststoffe, Vitamine (besonders B1, B2 und B6) und Mineralien (Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink, usw.).

Die Knolle enthält aber natürlich noch viel mehr: z. B. Betain, Cholin und Saponine, die als hemmend gegen Krebs angesehen werden. Aber ein sehr wichtiger und für uns sehr günstiger Inhaltsstoff wurde noch nicht genannt, nämlich Inulin (bitte nicht mit Insulin verwechseln). Dieses Inulin ist ein aus 90 Einfachzuckern (überwiegend Fructose) aufgebautes Polysaccharid und auf Grund seiner Größe nahezu unverdaulich. Wahrscheinlich fragen

Sie sich jetzt, wieso ein unverdaulicher Stoff so günstig für uns sein soll ?

Zuerst einmal: Es schmeckt zwar angenehm süß, bewirkt aber kaum eine Insulinausschüttung in unserer Bauchspeicheldrüse, was für diese sehr vorteilhaft ist, weil sie geschont wird (unsere zivilen Essgewohnheiten strapazieren sie schon genug). Das ist besonders für Diabetiker von Bedeutung. Ausserdem bewirkt Inulin, daß der Sättigungsfaktor Leptin bereits frühzeitig ausgeschüttet wird, so nimmt man automatisch weniger Nahrung zu sich. Durch die geringe Insulinausschüttung bleibt unser Blutzucker auch vor massiven Schwankungen verschont, was sonst nämlich gerne wieder zu Heißhungerattacken führt (reaktionelle Hypoglykämie). Das ist ideal für abnehmwillige Menschen ! Auch in der Homöopathie wird Topinambur als Mittel zur Hemmung des Hungergefühls und zur Förderung der Gewichtsreduktion angewendet.

Es kommt aber noch besser: Unsere Dickdarmflora profitiert auch vom Inulin, denn für die „guten“ Darm-Bakterien wird damit ein sehr günstiges Milieu geschaffen. Die „schlechten“ Bakterien werden einfach verdrängt. Das geht sogar so weit, dass man seine (z. B. durch Antibiotika geschädigte) Darmflora durch den Verzehr von Topinambur sehr gut wieder



herstellen kann – also eine Art Darmsanierung. Allein zu diesem Thema gäbe es viel zu sagen, wichtig ist, sich vor Augen zu halten, dass unser Darm praktisch der Spiegel unserer körperlichen und seelischen Gesundheit ist. Dort liegen viele Ursachen unserer „modernen“ Erkrankungen, wie z. B. Allergien. Ich glaube von Paracelsus stammt der



Blähungen verursachen. Daher sollte man sich Zeit geben und sich langsam an das neue Gemüse gewöhnen.

Fazit: Ich finde, Topinambur passt perfekt in unsere „zivilisationsgeschädigte“ Zeit, in der ein Großteil der Bevölkerung mit Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Immunstörungen oder Darmproblemen zu tun hat. Es hat schon seinen Sinn, warum sie sich bei uns so wohl fühlt. Wir brauchen diese tolle Knolle einfach !!!

Zum Abschluss möchte ich deshalb mit dem berühmten Satz von Hippokrates schliessen:

*„Lasst Eure Nahrung
Heilmittel,
und Eure Heilmittel
Nahrung sein !“*

Ausspruch: „Der Tod liegt im Darm“! Wer sich näher damit befasst, kann ihm nur Recht geben !

Eine gesunde Darmflora bedeutet jedenfalls ein gestärktes Immunsystem. Da denkt man doch spontan an die Werbung für die kleinen probiotischen Joghurtdrinks ! Die sind zwar lecker, aber enthalten auch viele Zusätze (wie z. B. Zucker), und sind auch nicht gerade preisgünstig. Topinambur ist auch probiotisch und wirkt mindestens genauso gut ! Und das sehr preisgünstig und ohne Zusätze. Das gute Milieu im Darm bewirkt übrigens auch noch eine verbesserte Aufnahme von basischen Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Eisen. Dies wirkt einer Übersäuerung im Körper entgegen und beugt unter anderem Osteoporose vor.

Wie man sieht gibt es also viele gute Gründe, die Topinamburknolle aus dem Garten auf den Tisch zu holen ! Aber Achtung: tun Sie nun nicht gleich zuviel des Guten. Fangen Sie vorsichtig mit einer Knolle an, denn trotz probiotischer Wirkung kann der übermäßige Verzehr Durchfall auslösen und

Quellen:

„Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger
www.wikipedia.de



Tanja Michaela Meyer
Heilpraktikerin, Kräuterfachfrau
26125 Oldenburg, Winkelweg 26a
Telefon: 0441/6 00 11 20
Tameol@t-online.de



Tanja Michaela Meyer

Heilpraktikerin & Kräuterfrau
Winkelweg 26a • 26125 Oldenburg

**Aktuelle Seminar-Termine
einfach anfordern unter:**

**Tameol@t-online.de
oder**

Telefon: 04 41 / 600 11 20

- Zauberkräuter für Frauen
- Schönheitspflege mit Wildkräutern
- „Magisches“ rund ums wilde Kraut
- Fit im Alter mit Wildkräutern
- Kräuter-Heilmittel selbst gemacht
- Kinder entdecken Wildkräuter
- Kulinarische Köstlichkeiten vom Wegesrand