

Gemüsesorten der Pflanzenfamilie

KORBLÜTENGEWÄCHSE



Topinambur (Pflegeleichtes Knollengemüse)

Allgemeines: Topinambur gehört wie die Sonnenblume zur gleichen Gattung - auffallende Ähnlichkeit ist der Blütenstand eines Blütenkorbes. Sie ist sowohl mit ihren zahlreichen sonnengelben Blütenständen im Sommer eine Zierpflanze und im Herbst mit den schmackhaften, kartoffelgrossen Knollen (Rhizome) eine seit Jahrhunderten begehrte Nutzpflanze. Unsere Vorfahren schätzten bis zum Ende des 18. Jahrhunderts, die auch als „Erdäpfel“ bezeichneten Knollen als wertvolles Nahrungsmittel. Mit dem vor 200 Jahren einsetzenden Kartoffelanbau in Europa verlor T. seine Bedeutung als Grundnahrungsmittel und wird heute mitunter noch von fachkundigen Kleingärtnern fälschlicherweise als Unkraut deklariert.

Anbau : Für den Anbau, der im Frühjahr als auch im Herbst erfolgen kann, sollte ein sonniger Standort gewählt werden. Die Kulturpflanze benötigt einen lockeren und nährstoffreichen Boden. Da T. schnell Ausläufer bildet sowie sich die Anzahl der Knollen bis zum Sechsfachen erhöht, kann bzw. sollte der Pflanzbereich mit einer Rhizomsperre abgetrennt werden.

Verwendung (Auswahl)Ernährung:

Der Geschmack der Knollen ist süßlich und dem der Artischocken ähnlich.

Die Knollen können sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden.



Medizinische Bedeutung: Der Inhaltsstoff Inulin begünstigt die Darmflora und damit die Verdauungstätigkeit. Die in den Knollen vorhandenen Säuren haben eine entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkung.

ARTISCHOCKE



Allgemeines: Die aus dem Orient stammende distelartige, kräftige Staude wird bis zu 2 m hoch. Zum Verzehr kommen die knospigen Blütenstände.

Anbau und Verwendung: Die Artischocke benötigt einen sonnigen warmen Platz im Garten. Geerntet werden die etwa faustgroßen Blütenköpfe, wenn diese noch geschlossen sind und die äußeren Schuppen leicht abstehen. Verpasst man diesen Zeitpunkt, dann zeigen sich die violetten Blüten (siehe Bild). Vor allem der fleischige Blütenboden wird gegessen. Der aus den Blättern gewonnene Extrakt fördert die Gallenfunktion und lindert Nieren- und Leberleiden.

