**Zeitschrift:** Die Berner Woche
**Band:** 35 (1945)
**Heft:** 14

**Artikel:** Was sind Topinambur und Stachys?
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-641781

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

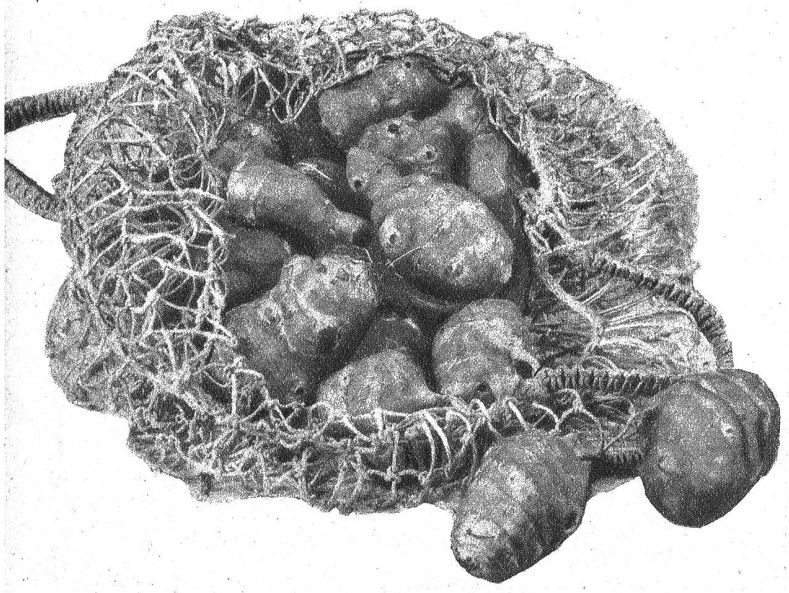
**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

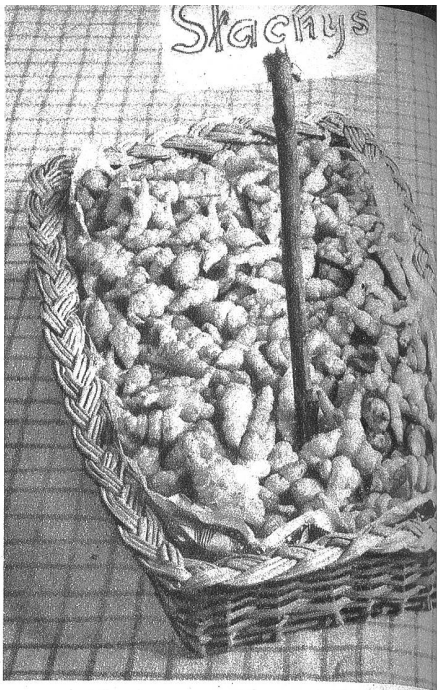
**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 15.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# *Was sind* TOPINAMBUR *und* STACHYS?






Beide Gemüse haben sich eigentlich erst in den letzten Jahren so richtig eingebürgert, trotzdem es schon im letzten Weltkrieg da und dort Topinambur zu kaufen gab. Trotzdem sind aber weder Stachys noch Topinambur etwa Ersatzgemüse oder deren Auftauchen eine Kriegserscheinung. Besonders Stachys, die kleinen, zierlichen und perlmutterfarbenen Würzelchen, sind ein überaus feines Gemüse, das gewissermassen mit unsern Erbsen verglichen werden kann. Sie sind, zum Unterschied zu den sehr wohlfeilen Topinambur, ziemlich hoch im Preis, bedürfen sorgsamer Zubereitung und erfordern sauberes Zurüsten. Topinambur dagegen, ein etwas robusteres Gemüse, das schon äusserlich der Kartoffel ähnelt, ist am ehesten auch mit dieser zu vergleichen. Allerdings sind beide Gemüse im Geschmacke der Kartoffel und der Erbse absolut unähnlich. Wollte man einen Vergleich ziehen, so könnte man das feine Aroma der Artischocke jener von Topinambur und Stachys wohl zunächst stellen. Wie man sieht, ein billiger Ersatz für eine, jetzt bei uns recht selten gewordene Delikatesse.

**Das Zurüsten: Topinambur** schält man wie Kartoffeln. Einige Sorten sind recht stark gebuckelt. Dort empfiehlt es sich, die Knollen gleich wie Kartoffeln in Salzwasser oder im Dampf zu schwellen, wobei die Topinamburknolle aber etwas weniger Garzeit benötigt.

Die kleinen **Stachyswürzelchen** sind roh kaum zuzurüsten. Geschwellt (sie sind in wenigen Minuten weichgekocht) ist die Haut ganz leicht abzuziehen, was aber immerhin eine zeitraubende Beschäftigung sein dürfte. Es empfiehlt sich denn, die rohen Stachyswurzeln mit Hilfe von grobem Salz kräftig zu reiben, so dass die Häutchen sich zu lösen beginnen. Dann können diese zwischen zwei Tüchern weggerieben werden.

**Die Zubereitung: Topinambur** schmecken ähnlich wie Artischocken. Aus diesem Grunde sollte das feine Aroma nicht durch allzu starke Würzstoffe verdeckt oder verändert werden. Im allgemeinen gelten dieselben Zubereitungsarten wie für Kohlrabi. Fein zerschnitten, zu Würfeli zerteilt, ganz belassen und gefüllt, immer schmecken sie gleich angenehm und zart. Eine weisse Sauce, etwas Butter und gehackte Kräutlein, eine Fleisch- oder Käsefüllung, all diese Zubereitungsarten eignen sich für das vitaminhaltige und ausgezeichnet schmekkende Gemüse.

**Stachys** bedürfen nur einer kleinen Beigabe von Butter und Petersilie, um gut zu schmecken. Vielerorts werden sie auch gratiniert, wobei die Käsebestreuung nicht zu reichlich bemessen sein darf, wenn sie den zarten Geschmack des Gemüses nicht zu sehr verdecken soll.

## Ausgewählte Rezepte:

**Kräutertopinambur:** Die rohen Topinamburknollen schälen, in nicht zu dünne Scheibchen schneiden und in nur so viel Salzwasser als benötigt wird, damit sie nicht anbrennen, 20 Minuten lang kochen.

Das abgetropfte Gemüse mit reichlich feingehackter Petersilie und Schnittlauch bestreuen, 1 Teelöffel heisses, frisches Butterfett dazugeben und einige Güsschen Fleischextrakt darüber verteilen. Unter mehrfachem Rütteln und Wenden nochmals stark erhitzen und sofort anrichten. Dieses Gemüse passt besonders gut zu Hackplätzli, Würstchen oder einem Kartoffelauflauf.

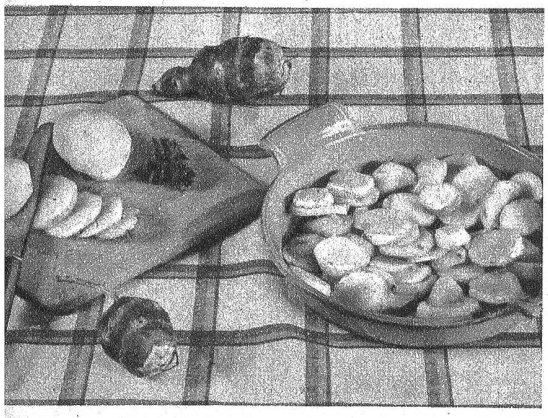
**Gefüllte Topinambur:** Die geschälten Topinambur etwas aushöhlen und in Salzwasser oder in der Tagessuppe fast weichkochen, was ca. 20 Minuten in Anspruch nimmt. Aus etwas Hackfleisch, eingeweichtem Paniermehl, gehackter Petersilie, geriebener, gerösteter Zwiebel und Gewürz ein weiche Füllmasse herstellen und diese bergartig in die abgetropften Topinambur einfüllen. Nebeneinander in eine mit Fett eingestrichene, feuerfeste Form geben und darin ca. 20 Minuten überbacken. Nach Belieben kann eine Tomatensauce darüber- oder dazwischengegossen werden.

**Topinambursalat:** Topinambursalat kann aus rohen oder gekochten Knollen zubereitet werden. Man verwendet entweder weichgekochte Topinamburscheibchen oder reibt die rohen Knollen mit der Bircherraffel zu feinem Rohkostsalat. Mit etwas Haushaltrahm, wenig Essig, 1 Prise Salz und Zucker anmachen und mit etwas Senf und einem Güsschen Suppenwürze verfeinern.

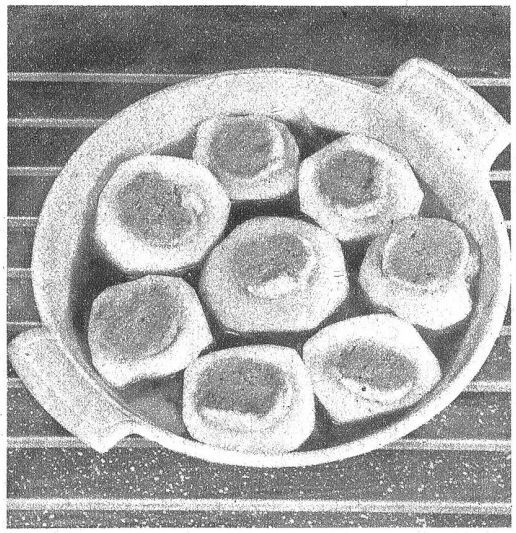
**Stachys an weisser Sauce:** Die rohen Stachyswürzelchen mit grobem Salz recht kräftig reiben, was am besten auf der Tischplatte des Küchentisches geschieht. Mit einem Tuch abreiben, bis die Häutchen wegfallen. Das Gemüse in wenig Salzwasser ca. 10 Minuten kochen lassen, abtropfen und warmstellen. Inzwischen aus ½ Esslöffel Fett, 1 Esslöffel Weissmehl und ½ Tasse Milch, unter Zusatz von Stachys-Kochwasser, eine weisse Sauce kochen, diese mit etwas Fleischextrakt abschmecken und nach Belieben auch mit gehackter Petersilie würzen. Das Gemüse erst knapp vor dem Anrichten in dieser Sauce nochmals aufkochen.

**Stachyssalat:** Sauber abgebürstete Stachyswürzelchen in Salzwasser oder der Tagessuppe weichkochen, was nur ca. 10 Minuten Zeit erfordert. Abtropfen und auskühlen lassen. Evtl. von den grössten Wurzeln die Häutchen abziehen.

Feingeriebene Zwiebel mit Essig, Oel, 1 Prise Zucker und Salz verrühren, nach Belieben auch etwas Senf beifügen und die mit Kräutern bereicherte Sauce über die ausgekühlten Stachyswürzelchen giessen. Dieser Salat ist besonders zur Bereicherung eines Hors d'œuvres zu empfehlen, da er sehr hübsch aussieht und für viele Leute neu sein dürfte.



*Topinambur können, mit Käsesauce übergossen, auch gratiniert werden.*



*Dies sind Topinambur mit Leberwurstfüllung und Tomatensauce.*

*Stachys schmecken sehr gut mit gehackten Kräutern, geriebener Zwiebel und in etwas Butter durchgedämpft.*