

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Topinambur

-kalorienarm

-f. Diabetiker geeignet: "Diabetikerkartoffel"

-mineralstoff- und vitaminreich

100 g = 30 kcal

0,4 g Fett

12,1 g Ballaststoffe

480 mg Kalium

3,7 mg Eisen, sowie Phosphor, Calcium, Magnesium,
Zink, Selen, Schwefel, Kieselsäure und die Vitamine: B₁,
B₂, B₆, A, C+D

außerdem: Betain, Biotin, Inulin, Saponine, Cholin

Besonders wichtig ist der hohe Gehalt an Inulin (bis 16%). Inulin wird unter Einwirkung von Enzymen u. Säuren in eine speziell für Diabetiker verträgliche Zuckerform umgewandelt ("Diabetikerkartoffel"). Die Inhaltsstoffe Cholin und Betain gelten als krebs-hemmend u. stärken die Abwehrkräfte. Kalium u. Phosphor ist äußerst wichtig f. die Stoffwechsellleistungen der Zelle.

Kieselsäure ist für die Elastizität u. die Verjüngung des Bindegewebes notwendig.

Anfang des 17. Jahrhdts. wurde die Topinambur von einem in Kanada lebenden Indianerstamm übernommen u. v. Seefahrern nach Europa gebracht. Vor allem an den Fürstenhöfen Frankreichs wurde sie als Delikatesse hoch geschätzt.

Die Topinambur ist eine Sonnenblume, die nur kleine Blütenköpfe, dafür aber unter d. Erde viele Knollen, ähnlich wie d. Kartoffeln, ausbildet. Sie kann bis zu 4 m hoch werden. Die Knollen sind frosthart u. können d. Winter im Boden bleiben.

Siehe Rezepte:

Topinambur-Rohkost

Topinambur-Cremesuppe

Topinamburscheiben, gebraten

Topinambur-Gratin, Topinambur-Ragout m. Tofu