
TOPINAMBUR



Topinambur gehörte bis ins 18. Jahrhundert hinein zu den Grundnahrungsmitteln in Europa. Nachdem sie von der Kartoffel weitestgehend verdrängt wurde, baute man die Knolle vorwiegend als Viehfutter an, bis sie im Zuge der Neuentdeckung alter Gemüsesorten wieder vermehrt den Weg in die Küche fand.

Der Topinambur ist kalorienarm und enthält eine große Fülle an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen sowie Inulin. Bei Menschen mit Gewichtsproblemen oder Stoffwechselstörungen kann die Aufnahme von Topinambur in ihren Speiseplan zu einer Linderung der Beschwerden beitragen.