

„Europäische Gesellschaft zur Förderung der
Topinambur (*Helianthus tuberosus* L.) e.V.“



„European Association
of Jerusalem artichoke (*Helianthus tuberosus* L.)“

www.topinambur-verein.de
info@topinambur-verein.de

Pressemitteilung IGW 2012

Topinambur eine wertvolle Nutzpflanze

Woher stammt Topinambur?

Topinambur, lat./botan. *Helianthus tuberosus*, gehört zur selben Gattung wie die Sonnenblume. Topinambur kam vor 400 Jahren aus Nordamerika aufgrund der von der Ostseeküste aus gehende Kolonisation durch den Schiffsverkehr nach Europa.

In Nordeuropa machten die Ureinwohner-Indianer-die einwandernden Europäer mit der Pflanze und besonders deren unterirdischen Knollen bekannt. Gerade in harten Wintern war der Nahrungsbedarf der Siedler und ihrer Haustiere groß und konnte nicht mit den bekannten Nutzpflanzen gedeckt werden. Topinambur wurde als vollständig verwertbare Pflanze beschrieben und gelangte nach Europa, u.a. nach Frankreich, wo sie im Hofgarten der Königs Ludwig XIII (1601-1643) angebaut wurde. Bei Hofe waren die Knollen aufgrund ihres Artichockenaromas sehr geschätzt. Aus der Wildpflanze wurde in Europa im Laufe der Zeit eine Kulturpflanzenart mit unterschiedlichen Formen und Farben der Knollen gezüchtet.

Das Besondere an Topinambur ist, dass die Reservekohlenhydrate nicht in Form von Stärke, die aus Glukose aufgebaut ist, sondern als **Inulin** angelegt werden.

Inulin wird aus in Molekülketten verknüpfte **Fruktose** mit je einem Glukosemolekül in den Blättern gebildet und in den Knollen gespeichert. Inulin wirkt im menschlichen Körper **Insulin-unabhängig**, ist im Dünndarm verdaulich, wirkt im Dickdarm präbiotisch auf Bakterien, die das Verdauungssystem unterstützen wie Bifidusbakterien und Laktobazillen. Inulin ist ein Ballaststoff, der ausserdem zu einem sehr niedrigen glykämischen Index („GLYX-Wert“) führt. Vor der chemischen Darstellung von Insulin war bei Diabetes-Erkrankungen, ins-

besondere bei Typ IIB, der Verzehr von Topinambur das Mittel der Wahl. Im Volksmund wurde deshalb Topinambur als „Diabetikerknolle“ bezeichnet. Heute wird in der ausgezeichneten Küche für Feinschmecker Topinambur gern verwendet. Die Knolle selbst wirkt sättigend. In der Diätküche spielt sie eine Rolle bei der Kostzusammensetzung Übergewichtiger (Adipositas), weil sie das Hungergefühl dämpft.

Topinambur ist eine genügsame Pflanze. Es bietet sich geradezu an, sie nicht chemisch zu behandeln, weder durch Insektizide und Pestizide während des Wachstums, noch durch Kunstdünger zwecks Erhöhung der Knollenausbeute. Durch den **kontrolliert biologischen Anbau** bleibt die Pflanze naturbelassen. Sie wird dann in Gänze verwertet:

Die Blüte in der Naturheilkunde bei Erkältungen sowie als „Bienenweide“, die jungen Blätter für dezent süß schmeckende Kräutertees als Inulin-und Polyphenol-Komponente, die Stängel als BIO-Viehfutter für Nutz- und Haustiere, sowie die Knollen. Letztere frisch, ungeschält im Rohkostsalat, gedünstet als Beilage, in Aufläufen und in Suppen, frisch zu Saft gepresst oder als lagerfähige Trockenprodukte angewandt.

BIO-Topinambur zeichnet sich durch besonders niedrige Gehalte an Schadstoffen, wie Schwermetalle, Pestizide, Herbizide und Fungizide aus.

Dies und seine positiv die Gesundheit beeinflussenden Inhaltsstoffe, wie Inulin, pflanzliche Phenolverbindungen, essentielle Aminosäuren und die ausgewogene Mineralstoff-Zusammensetzung sprechen für hohen Nutzeffekt. Besonders hervorzuheben ist das Kalium-Natrium-Verhältnis: reich an K, arm an Na.

Der natürliche Speicher für alles ist **die K n o l l e**.

Alles zum Thema Topinambur finden Sie vom 20.1.-29.01.2012 auf der IGW
Halle 6.2a /Stand Nr.111

gez.

Prof. Dr. Günter Bärwald