



für die Gesundheit

Der Verzehr von Topinambur vereinfacht die **Gewichtskontrolle**, da die Knolle appetitzügelnde Inhaltsstoffe enthält. Diese **stärken** die **Darmflora** und unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte. Topinambur ist ein **prebiotisches** Lebensmittel und reich an **Vitalstoffen**.

Als positives Zeichen können anfangs vermehrt Darmaktivitäten auftreten, die sich nach kurzer Gewöhnungszeit einstellen.

für Diabetiker

Topinambur sättigt schnell und angenehm ohne den **Blutzuckerspiegel** deutlich zu erhöhen.

Der große **Inulingehalt** im Topinambur belastet die Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse kaum.

Inulin ist ein wertvoller Fett- und **Zuckerersatz** für die kalorienreduzierte Ernährung.

Topinambur ist ideal für **Diabetiker**.

Kleine Tipps

Mit kleinen Mengen, aber regelmäßigem Verzehr beginnen.

Knolle nur unter kaltem Wasser abbürsten, nicht schälen.

Roh ist **Topinambur** am gesündesten, einfach jedem Salat zugeben.

Die Knollen sind in geschlossenem Behälter im Kühlschrank bis **4 Wochen** lagerfähig.

Topinambur

- knackiges Wintergemüse
- nussig, süßliches Aroma
- vielseitige Verwendung
- schmeckt roh, gekocht, gebraten, gebacken
- prebiotisch, stärkt das Immunsystem
- reich an Inulin
- ideal für Diabetiker
- verlangsamt die Blutzuckeraufnahme
- sättigt angenehm und schnell
- vereinfacht die Gewichtskontrolle
- wenig Kalorien
- reich an wertvollen Vitaminen, Kalium, Eisen, Vitamin B₁, Niacin, Ballaststoffen sowie Kohlenhydraten

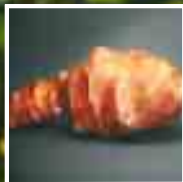
knackig, frisch und gesund

Lindl's erlebte Natur

Topinambur Anbau und Versand
(vorm. Marquardt/ Müden)
Dipl.-Ing. (FH) Georg Lindl
Riedhirsch 190
88178 Heimenkirch

Tel. 08381-405404
Fax. 08381-405755
topinambur@lindls.com
www.lindls.com

Unser Topinambur stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
D-BY-037-40415-A



Starke Argumente

Es gibt kaum eine Pflanze, die Topinambur an Vielseitigkeit übertrifft. **Höchste Vitalität**, ausgezeichnete **Geschmack** und überragende Inhaltsstoffe zeichnen diese faszinierende Pflanze aus.



Die Topinamburknolle ist eine gesunde **Delikatesse**, die sich roh, gebraten, gebacken und gekocht genießen lässt. Besonders gewinnt Topinambur bei **Diabetes**, **Stoffwechselleiden**, Verdauungsstörungen und Diäten an Bedeutung.

Verwendung

Topinambur ist reich an **Inulin**, das erfolgreich in der Diabetes-Therapie eingesetzt wird.

Die Knolle ist eines der wenigen Gemüse, die bei uns **im Winter frisch** geerntet werden können. Sie enthält viele wertvolle Mineralien und Vitamine.

als frisches **Gemüse** roh, gekocht, gebraten, gebacken

als **Nahrungsergänzung** bei Diabetes, für die Diät, zur Darmsanierung als Mehl, Granulat, Sirup, Chips, Schnaps

als **Zier-** und **Futterpflanze** als Gartenstaude, im Wildacker

Sie erhalten Topinambur schnell und frisch über unseren Shop oder rufen Sie uns einfach an.

www.lindls.com

Geschichte

Anfang des 17. Jhr. wurde in Nouvelle France (heute Kanada) Topinambur bei den dort heimischen **Indianern** entdeckt. Diese verwendeten die Knolle als **Grundnahrungsmittel** und für ihre langen Wanderungen, da sie die **appetithemmende** Wirkung schätzten.

Die französischen Besetzer brachten Topinambur nach Frankreich und führten sie dort als **Delikatesse** an den Fürstenthöfen ein. Von dort aus verbreitete sie sich rasch und erreichte um 1900 eine Anbaufläche von ca. 80.000ha.

Wahrscheinlich liegt der **Ursprung** der Pflanze in den **Anden**, da ihr weder große Hitze noch Kälte etwas ausmachen.

In Deutschland nach dem Krieg von Herrn **Küppers** gezüchtet und durch Herrn **Marquardt** aus Müden weiterverbreitet. **Lindl's** erlebte Natur führt diese Tradition fort.

Botanik

Topinambur (*Helianthus tuberosus*) ist ein **Sonnenblumengewächs**. Statt der großen Blütenscheibe bildet sie viele kleine, attraktive Blütenköpfe aus.

Unter der Erde entwickelt sie ähnlich der Kartoffel ein Gelege aus sehr zuckerreichen **Knollen**.

Topinambur kann bis zu 4 m hoch werden und ist **stark krautbildend**.



Topinambur Tortilla

für 4 Personen
500g Topinambur
1 Zwiebel
200g Champignons
1 Bund Schnittlauch
6 Eier
8 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Topinambur in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln würfeln, Champignons in dünne Scheiben schneiden. Eier mit gehacktem Schnittlauch, Salz und Pfeffer

verquirlen. 2 Esslöffel Öl erhitzen, je ein Viertel der Topinamburscheiben, Zwiebeln und Champignons zugeben und 5 Min. braten. Ebenfalls ein Viertel der verquirlten Eier darauf geben und weitere 2 Min. braten, wenden. Auf diese Weise vier leckere Tortillas herstellen.

Mit einem Salat servieren.

Guten Appetit!

www.lindls.com

