

Superfood Topinambur

Topinambur ist eine Pflanze und zählt botanisch zur Familie der Korbblütler und zur selben Gattung wie die Sonnenblume. Topinambur stammt ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika. Im 17. Jahrhundert nach Europa gelangt gehörten ihre Knollen dort lange Zeit zu den Grundnahrungsmitteln, bis sie von der Kartoffel weitestgehend verdrängt wurden

Das Superfood ist reich an Vitaminen und Ballaststoffen. So enthält es unter anderem Vitamin A und B-Vitamine und ist ideal für alldiejenigen die häufig unter Konzentrationsschwierigkeiten leiden oder Probleme mit ihrer Sehkraft haben. Zudem enthält die Superknolle aber auch Magnesium, Zink und Eisen. Das Superfood stärkt somit beim regelmäßigen Verzehr zum einen das Immunsystem, aber macht auch Stressresistent und beugt Erschöpfung vor.

Da Topinambur den Ballaststoff Inulin enthält, sorgen es für einen konstanten Blutzuckerspiegel. Diese Eigenschaft hat ihr den Namen Diabetiker-Kartoffel eingebracht, da sie für Menschen mit Diabetes eine gute Alternative zu Kartoffeln darstellt. Topinambur schmeckt leicht nussig und etwas süßlich, wodurch die Superknolle vielfältig einsetzbar ist.

