

Topinambur – die tolle Schlankmacher-Knolle

Einst ein Armeleuteessen, das den Menschen in Not- und Kriegzeiten über den schlimmsten Hunger hinweghalf, erlebt die Topinambur heute eine Renaissance – denn inzwischen weiß man um ihre erstaunlichen gesundheitsfördernden Wirkungen und wertvollen Inhaltsstoffe.

Die schmackhafte Knolle, die Anfang des 17. Jahrhunderts im Zuge der Kolonisation Kanadas bei den dort ansässigen Indianerstämmen entdeckt wurde, ist nicht nur reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Ihre heutige Beliebtheit als gesundes, schlank machendes Nahrungsmittel verdankt sie vor allem einem besonderen Inhaltsstoff: dem Inulin – einem Ballaststoff, der die Verdauung anregt, träge Därme in Schwung bringt und ganz nebenbei auch noch den Cholesterinspiegel senkt, für eine gesunde Darmflora sorgt und vor Dickdarmkrebs schützt. Das unverdauliche Inulin dient nämlich Bakterien, die unseren Darm fit und



Die Topinambur ist relativ anspruchslos. Man kann sie auch im eigenen Garten kultivieren. In diesem Buch erfahren Sie, wie das geht.

gesund halten (unter anderem den Milchsäurebakterien), als Nahrung. Wer seinem Körper regelmäßig Inulin mit der Nahrung zuführt, sorgt dafür, dass diese gesunden Darmbakterien sich reichlich vermehren – und krank machende Mikroorganismen verdrängen.

Gleichzeitig quillt das Inulin wie alle Ballaststoffe im Darm auf (Voraussetzung: Man muss viel Flüssigkeit zu sich nehmen) und sorgt durch diesen Quell-Effekt für ein lange anhaltendes Sättigungsgefühl – ohne kalorienmäßig zu Buche zu schlagen, denn die Topinambur besteht zu 80 % aus Wasser und zu etwa 15 % aus unverdaulichen Ballaststoffen und ist mit rund 20 Kilokalorien pro 100 g ein echter Schlankmacher. Topinambur und die daraus hergestellten Produkte – beispielsweise Topinambursirup, -saft und -kautabletten – eignen sich daher hervorragend für eine Kur, um ein paar überflüssige Pfunde zu verlieren.

Gleichzeitig haben Inulin und andere in der Topinambur enthaltene Kohlenhydrate auch noch den Vorteil, dass sie kaum einen Blutzuckeranstieg auslösen. Das macht die Topinambur zu einem idealen Nahrungsmittel für Diabetiker.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie die Topinambur und die Vielfalt an schmackhaften Topinambur-Produkten für Ihre Gesundheit und zum Schlankwerden und -bleiben nutzen können. Wir stellen Ihnen eine 6-Tage-Topinambur-Kur vor, bei der Sie Übergewicht abbauen können, ohne zu leiden, weil die Ballaststoffe kein Hungergefühl aufkommen lassen – und die Sie bei Bedarf auch auf mehrere Wochen ausdehnen können. Ratschläge für Diabetiker, ein Überblick über die interessantesten Topinambur-Produkte und viele Rezepte – eingeteilt in Gerichte zum Schlankbleiben und Gerichte zum Schlemmen – runden das Buch ab; und natürlich erfahren Sie auch, wie Sie Topinambur im eigenen Garten anbauen können. Die Pflanzen liefern nicht nur einen guten Ernte-Ertrag (1,5 bis 3,5 kg Knollen pro Pflanze), sondern sehen mit ihren gelben Blüten auch sehr dekorativ aus.



Mit ihren hübschen gelben Blüten ist die Topinambur auch sehr dekorativ und eignet sich gut als Bienenweide.

Die Topinambur ist vom einstigen Armeleuteessen zu einem wegen seines Gesundheitswerts begehrten Nahrungsmittel avanciert. Auch für eine Schlankheitskur eignet sie sich ganz ausgezeichnet.