

"Unser" Topinambur - A bis Z:

- A** **Adipositas:** Fettleibigkeit, engl. obesity, häufigste Ursachen sind Fehlernährung und Bewegungsmangel. Nach Definition der Welternährungsorganisation WHO liegt Adipositas vor bei einem Body-Mass-Index ab 30 kg/m².
- Ätherische Öle** der Kräuter bleiben durch die →Mazeration im →Topinambur feinbitter erhalten.
- Anbauflächen** für Topinambur liegen in →Kirchlinteln.
- Anis:** Bestandteil im →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur, wirkt im Verdauungssystem krampflösend und gegen Blähungen.
- Antioxidantien:** Sie fangen freie →Radikale und wirken so immunstärkend und krebsvorbeugend.
- B** **Bärwald, Prof. Dr. Günter:** Topinamburpabst, Firmengründer und Geschäftsführer der Topina Diät-Rohstoff GmbH, www.baerwald-prof.de
- Ballaststoffe:** Unverdauliche Nahrungsbestandteile. Sie wirken sättigend, regen die Verdauung an und beeinflussen den →Blutzuckerspiegel kaum. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE empfiehlt die Aufnahme von 30 g Ballaststoff/ Tag.
- Batate** →Süßkartoffel
- Bifidusbakterien:** Positive Bakterien im Magen-Darm-Trakt, ihre Entwicklung wird von der prebiotischen Topinambur gefördert.
- Bio:** Topina Diät-Rohstoff GmbH lässt alles Bio-kontrollieren und Bio-zertifizieren.
- Blutzuckerspiegel:** Er gibt die Höhe des Glucoseanteils im Blut an und beeinflusst die Ausschüttung des Hormons Insulin der Bauchspeicheldrüse. Ist er dauerhaft erhöht, deutet das auf →Diabetes und eine Störung der Insulinproduktion hin.
- Bockshornklee:** Bestandteil im →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur, wirkt cholesterinsenkend und herzstärkend.
- Bodenanalyse:** Ist Teil des →Qualitätssicherungsmanagements, dient der Feststellung von Nährstoffen und Rückständen im Boden.
- C** **Cholesterin:** Ein lebenswichtiges Lipid. Ein zu hoher Cholesterinspiegel kann Gallensteine und koronare Herz-Kreislaufkrankungen auslösen. Die wissenschaftlich Diskussion darüber ist vielschichtig.
- Cordes, Gerhard Dipl.-Ing. agr.:** Bio-Topinamburbauer aus →Kirchlinteln, Geschäftsführer der Topina Diät-Rohstoff GmbH.
- D** **Destillerie Cordes:** Hersteller des Topinambur feinbitter Kräuterliqueurs.
- Diabetes mellitus:** Zuckerkrankheit, verursacht durch Insulinmangel oder Insulinresistenz. Man unterscheidet den Typ-1-Diabetes mit absolutem Insulinmangel durch Zerstörung der insulinproduzierenden Zellen, und den Typ-2-Diabetes mit relativem Insulinmangel durch Sekretionsstörungen der insulinproduzierenden Zellen. →Langerhanssche Inseln, →Insulin
- Dicksaft:** Stark konzentrierter Fruchtsaft. →Sirup, →Saftkonzentrat

E **E-Nummer:** Sie bezeichnet Lebensmittelzusatzstoffe. Diese werden Lebensmitteln zugesetzt aus technologischen, chemischen, optischen, geschmacklichen oder ernährungsphysiologischen Gründen.

Erdartischocke, Erdbirne, Rossler: Andere Bezeichnungen für Topinambur.

Ernährungsphysiologie: Sie untersucht, in welcher Menge und Zusammensetzung Lebensmittel dem menschlichen Organismus zugeführt werden müssen, abhängig von Alter, Geschlecht und Lebensbedingungen.

F **feinbitter** ist die Geschmacksnote des →Topinambur feinbitter Kräuterliqueurs.

Fenchel: Bestandteil im →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur, fördert den für die Fettverdauung wichtigen Gallenfluss, wirkt gegen Blähungen.

Flatulenz: Blähungen, sie können entstehen bei Umstellung auf ballaststoffreiche Kost, u.a. auch bei Topinambur. Nach einer Umstellungsphase gehen sie in der Regel zurück. →Anis, →Fenchel, →Kalmus.

Fruktose: Fruchtzucker, Einfachzucker. Fruktose wird insulinunabhängig verdaut und langsamer resorbiert als Glucose.

Fructo-Oligo-Saccharid: →Oligosaccharid

Functional Food: Nahrungsmittel, die neben der Versorgung mit Nährstoffen einen zusätzlichen, positiven Effekt auf die Gesundheit haben, wie die prebiotische Wirkung der Topinambur.

G **Galle:** Sekret der Leber, wird in der Gallenblase gespeichert, wichtig für die Fettverdauung. →Löwenzahn, →Mariendistel, →Pfefferminz, →Wermut

Gartentipps: Topinambur im Garten zu pflanzen ist kinderleicht. Wie Sie sie wieder entfernen können, finden Sie in unserem Downloadbereich.

Geschmacksverstärker: Lebensmittelzusatzstoff, z.B. Glutamat E 620 bis E 625. Es wird gemutmaßt, dass sie das Erreichen eines →Sättigungsgefühls verhindern oder verzögern können.

Gewürze im →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur: →Anis, →Fenchel, →Ingwer, →Pfefferminze, →Salbei

Glukose: Traubenzucker, Einfach-Zucker. Der Glukoseanteil im Blut wird als Blutzucker bezeichnet. Liegt er dauerhaft zu hoch, kann das ein Hinweis auf Diabetes sein. Glukose erzeugt Insulinbedarf bei der Verdauung. Das Absinken des Glukosespiegels erzeugt einen →Hungerreiz.

H **Heißhunger:** →Hungerreiz

Helianthus tuberosus: Botanischer Name für Topinambur.

Hildegard von Bingen (1098 - 1179): Politisch, medizinisch und musikalisch sehr gebildete Benediktinernonne, bekannt für ihr Wissen über die Kräuterheilkunde.

Hungerreiz: Nach dem Essen steigt der Blutzuckerspiegel zunächst, um danach wieder zu sinken. Das Absinken des Blutzuckerspiegels erzeugt ein Hungergefühl. Dabei spielt auch der Insulinspiegel eine wichtige Rolle. Bei Glukose oder Weißbrot sind die Schwankungen des Blutzuckerspiegels hoch, bei ballaststoffreicher Nahrung nur gering. →Hypothalamus

Hypothalamus: Region im Zwischenhirn, dort befinden sich das Hungerzentrum und das B112Sättigungszentrum. Hier laufen die Informationen über Glucose- und Insulinspiegel zusammen und es wird entsprechend →Hungerreiz oder →Sättigungsgefühl signalisiert.

I **Immunstärkend:** Stärkung der Abwehrkräfte, →Antioxidantien

Ingwer: Bestandteil im →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur, hilfreich bei Verdauungsbeschwerden.

Insulin: Hormon der Bauchspeicheldrüse, regelt den Blutzuckerspiegel. Bei einem Anstieg des Blutzuckerspiegels setzt die Insulinausschüttung ein. →Hungerreiz

Inulin: Kette von mehr als 10 Fruktoseeinheiten, löslicher Ballaststoff. Inulin wirkt prebiotisch und führt nach GDCh ab 1,5 g/Verzehrseinheit bzw. ab 5 g Tagesdosis zu einer Verbesserung der Darmflora. Die frische Topinamburknolle enthält ca. 16 % Inulin.

J Jerusalem Artichoke: Bezeichnung für Topinambur in englischsprachigen Ländern.

K Kalium: Essentieller Mineralstoff, Tagesbedarf ca. 2 g, wichtig für die Steuerung der Muskeltätigkeit und die Verdauung. Topinambur ist sehr kaliumreich. →Obstipation

Kalmus: Bestandteil im →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur, wirkt gegen Magen-Darm-Beschwerden und Blähungen.

Kirchlinteln: Niedersächsisches Heimatdorf von Bauer Cordes, ist von Topinamburfeldern umgeben.

Kräuter im →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur: →Bockshornklee, →Kalmus, →Löwenzahn, →Mariendistel, →Wermut

Kräuterliqueur: →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur

Krebshemmende Wirkung: →Antioxidantien

L Lactobazillen: Positive Darmbakterien, ihre Entwicklung wird von der prebiotischen Topinambur gefördert.

Langerhanssche Inseln der Bauchspeicheldrüse: Orte der Insulinproduktion, ihre Funktion ist bei Diabetikern gestört.

Laxantien: Stoffe mit abführender Wirkung, Anwendung u.a. bei →Obstipation.

Löwenzahn: Bestandteil im →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur, unterstützt die Gallenfunktion, wirkt gegen Rheuma, Gicht und blutreinigend.

M Magenfreundlich ist Topinambur durch seine prebiotischen Inhaltsstoffe.

Maniok: Tropenfrucht aus Brasilien, die Wurzelknollen enthalten ein Blausäureglykosid und können daher nicht roh gegessen werden. Durch Schälen und Kochen geht das Gift verloren. Das getrocknete Mehl kommt als *Farinha* in den Handel, *Tapioka* heißt die aus Maniok gewonnene Stärke.

Mariendistel: Bestandteil im →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur, fördert den für die Fettverdauung wichtigen Gallenfluss und wird als herzstärkend angesehen.

Mazeration: Alkoholischer Auszug der Kräuterwirkstoffe für den →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur.

Mineralstoffe: Lebensnotwendige, anorganische Nährstoffe, die mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

N Natürliche Süße mit Fruktose im →Topinambursaftkonzentrat.

Naturtrüb ist der →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur. Eine nur grobe Filtrierung belässt die magenfreundlichen Inhaltsstoffe im Liqueur.

O Obstipation: Verstopfung, Ursache können u.a. Fehlernährung und Kaliummangel sein. Topinambur kann hier hilfreich eingesetzt werden aufgrund seiner →Prebiotik und seines Kaliumreichtums.

Oligofruktan: Polysaccharid aus bis zu 10 Fruktoseeinheiten, als →Prebiotikum stimuliert es die Darmbakterien. Bei mehr als 10 Fruktoseeinheiten spricht man von →Inulin

P Pfefferminze: Bestandteil im →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur, wirkt entzündungshemmend, fördert Gallenfluss und Verdauung.

Pflanzgut: Topinambur wird durch Pflanzen der Knollen vegetativ vermehrt.

Polyphenole: Sekundäre Pflanzenstoffe, Farb- und Geschmacksstoffe. Sie sind gesundheitsfördernd, entzündungshemmend, krebsvorbeugend, arteriosklerosevorbeugend und →Radikalfänger. Topinambur enthält zahlreiche Polyphenole.

Prebiotika oder Präbiotika: Nicht verdaubare Lebensmittelbestandteile, die das Wachstum positiver Darmbakterien aktivieren und somit die Gesundheit fördern. →Bifidusbakterien, →Lactobazillen, →Inulin, →Topinambur

Probiotika: Zubereitung lebensfähiger Mikroorganismen, die Lebensmitteln zugegeben werden können, z.B. Milchsäurebakterien. Es ist umstritten, ob sie die Magenpassage zu einem nennenswerten Anteil teilungsfähig überstehen können. Daher ist eine Wirkung auf den menschlichen Organismus eher unwahrscheinlich.

Q Qualitätssicherungsmanagement QSM: Maßnahmenkette zur Überwachung und Kontrolle der Produktqualität: Bodenanalyse, Bio-Kontrolle, HACCP, GMP, mikrobiologische Analyse, Rückstandskontrolle, Gentechnikfreiheit.

R Radikale: Reaktionsfreudige Moleküle, die bei einer Vielzahl biologischer Prozesse eine wichtige Rolle spielen. Freie Radikale können aber durch die durch sie vermittelte Oxidation verschiedener Stoffe auch Zellschäden verursachen und zu Krebserkrankungen, Arteriosklerose und Alzheimerscher Krankheit beitragen. →Polyphenole, →Antioxidantien

Rohrzucker: →Saccharose

Rübenzucker: →Saccharose

S Saccharose: Zweifach-Zucker, Haushaltszucker aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr, benötigt →Insulin zur Verdauung.

Saftkonzentrat: Topinambursaftkonzentrat entsteht aus Topinambursaft, dem durch →Vakuumentrocknung bei geringen Temperaturen Wasser entzogen wird.

Salbei: Bestandteil im →Topinambur feinbitter Kräuterliqueur, wirkt antibakteriell, antioxidativ und entzündungshemmend.

Sättigungsgefühl: Entsteht durch das Zusammenspiel von Magenwandausdehnung und Nährstoffrezeptoren in Darm und Leber. Die Auswertung der Signale erfolgt im →Hypothalamus. So kann eine geringe Menge energiereicher Nahrung den Kalorienbedarf decken, ohne satt zu machen, wodurch die Entstehung von Übergewicht begünstigt wird. Dagegen kann ballaststoffreiche Nahrung satt machen, ohne den Kalorienbedarf zu decken, was eine Gewichtsabnahme begünstigt.

Sekundäre Pflanzenstoffe: →Polyphenole

Sirup: Durch Kochen bei hoher Temperatur konzentrierter Fruchtsaft, z.T. wird →Zucker zugesetzt.

Süßkraft: Als Basis zur Bestimmung dient Saccharose. Zuckeraustauschstoffe haben die gleiche bis 2-fache, Süßstoffe 100 bis 3000-fache Süßkraft wie →Saccharose.

Süßkartoffel (Batate): Tropenfrucht, die Wurzeln enthalten ca. 19 % Stärke und 2,5 % →Saccharose, weshalb sie süß schmecken.

Süßstoffe: Synthetisch hergestellte Ersatzstoffe für Zucker mit hoher →Süßkraft, z.T. bestehen gesundheitliche Bedenken. Sie enthalten wenig oder keine Kalorien, dennoch ist ihr Einfluß zur Gewichtsreduktion umstritten. Beispiele: Aspartam E 951, Cyclamat E 952, Saccharin E 954.

T Tapioka: Nennt man die aus →Maniok gewonnene Stärke.

Tierernährung: Hier spielt Topinambur wegen ihrer positiven Wirkung auf eine geschädigte Magen-Darm-Flora, ihrer Schmackhaftigkeit und des Einflusses auf Futteraufnahme und Futtermittelverwertung eine wichtige Rolle.

Topinambur: Bot. Helianthus tuberosus, Korbblütler (Asteraceae), verwandt mit der Sonnenblume. Die Pflanze stammt aus Kanada. Sie bildet Knollen in der Erde, die den prebiotisch wirkenden Ballaststoff Inulin einlagern.

Topinambur feinbitterer Kräuterliqueur: Bio-Spezialität der Destillerie Cordes, feinbittere Geschmacksnote, kalorienarm, magenfreundlich. Enthält neben Topinambur durch →Mazeration gewonnene Wirkstoffe von →Gewürzen und →Kräutern.

Topinamburknollen: Speicherorgan der Topinamburpflanze, als Pflanzgut dienen sie der vegetativen Vermehrung.

Topinamburpulver: Hergestellt aus getrockneten Topinamburknollen.

Topinambursaftkonzentrat: Hergestellt aus dem Saft der Knollen, enthält den löslichen Ballaststoff Inulin oder die süß schmeckende Fruktose.

Topinambursaftpulver: Hergestellt aus dem Saft der Knollen, voll lösliches Pulver, enthält lösliche Ballaststoffe.

Topinambursorten: Es gibt rote und gelbe, frühe und späte Sorten mit verschiedenen sensorischen und technologischen Eigenschaften und unterschiedlichen Nährstoffgehalten.
→Züchtung

Topinambá: Indianerstamm, der einst am Amazonas und der Küste Brasiliens lebte. Er gab der aus Kanada stammenden Topinambur im 17. Jahrhundert den Namen, weil Angehörige des Stammes zur gleichen Zeit wie Topinamburknollen nach Europa gelangten.

- U** **Unterirdische Pflanzenteile** der Topinamburpflanze sind die Knollen. Sie werden geerntet, gepflanzt zur Vermehrung, verzehrt oder verarbeitet zu Topinamburprodukten.
- V** **Vakuumtrocknung:** Schonendes Trocknungsverfahren bei geringen Temperaturen. Unter Vakuum sinkt der Siedepunkt des Wassers sehr stark, sodass bei relativ niedrigen Temperaturen sowohl Saft aufkonzentriert als auch Pulver getrocknet werden kann. →Sirup
- W** **Wermut:** Bestandteil im →Topinambur feinbitterer Kräuterliqueur, regt Appetit, Verdauung und Gallenfluss an.
- X** **X-mal** ist hier von Topinambur zu lesen.
Xylit E 967: →Zuckeraustauschstoff, hat die gleiche →Süßkraft wie Haushaltszucker bei 50% weniger Kalorien.
- Y** **Yoghurt natur** lässt sich herrlich gesund mit Topinambursaftkonzentrat Fruktose süßen.
- Z** **Zichorie:** Korbblütler (Asteracea), eine rübenähnliche Frucht, enthält wie Topinambur Inulin, ist aber sehr bitter.
Zucker: wird dem Topinambur feinbitterer Kräuterliqueur nicht zugegeben, sondern Topinambursaft.
→Saccharose
Zuckeraustauschstoff: Süßschmeckende Kohlenhydrate mit geringerem Einfluss auf den Blutzuckerspiegel als Haushaltszucker. Fruktose gehört dazu wie auch die mit →E-Nummern versehenen Zuckeralkohole Sorbit E 420, Mannit E 421, Isomalt E 953, Xylit E 967 u.a.
Züchtung: Züchterisch sind die →Topinambursorten erst wenig bearbeitet, daher sind sie sehr reich an wertgebenden Inhaltsstoffen, aromatisch, robust und unanfällig für Krankheiten, aber nicht so ertragreich wie andere Feldfrüchte.

Zukunft hat die Ernährung mit Topinambur aufgrund der ständig steigenden Anforderungen an die Lebensmittel hinsichtlich Umwelteinflüssen, Fehlernährung und Wohlstandskrankheiten.

Zunehmen wird mit Topinambur erschwert.

[TOPINA Diät-Rohstoff GmbH Zum Lindhoop 11 27308 Kirchlinteln Telefon: 04236 1665 Fax: 04236 1671](#)
[E-Mail: info@topina.net](mailto:info@topina.net) www.topina.net

