

Wunderknolle Topinambur

Topinambur oder lateinisch *Helianthus tuberosus* war einst ein beliebtes Grundnahrungsmittel, wurde aber durch die Kartoffel verdrängt. Dabei hat es die Knolle in sich.

Illustration: Gabi Kopp

#1

Topinambur kam Ende des 16. Jahrhunderts aus dem heutigen Kanada nach Westeuropa. Aus ihr wird die *Helianthus-tuberosus-Urtinktur** gewonnen. Sie wirkt regulierend auf den Blutzuckerspiegel und verhindert dadurch Heißhungerattacken.

#2

Die Knolle hat viele Namen: Jerusalem-Artischocke, Arme-Leute-Kartoffel, Ewigkeitskartoffel oder Ross-Erdäpfel.

#3

Die appetitvermindernde Wirkung von Topinambur ist zur Hauptsache auf den hohen Gehalt des stärkeähnlichen Zuckers Inulin zurückzuführen.



*Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



#4

Der stärkeähnliche Zucker Inulin der Knolle wird von der Bauchspeicheldrüse nicht als Zucker wahrgenommen. Dadurch erhöht sich die Insulinausscheidung nicht, und der Blutzuckerspiegel bleibt länger konstant, das Hungergefühl wird unterdrückt.

#5

Topinambur wirkt sehr mild abführend. Dabei kommt es zu keinem Gewöhnungseffekt wie bei herkömmlichen Abführmitteln.

#6

Topinambur gehört zur Pflanzenfamilie der Körbchenblütler (*Compositae*) und ist mit der gewöhnlichen Sonnenblume (lateinisch *Helianthus annuus*) nah verwandt.

#7

Die Wurzelknollen waren bis im letzten Jahrhundert beliebt bei der ländlichen Bevölkerung. In der heutigen Schweizer Landwirtschaft hat Topinambur jedoch eine untergeordnete Bedeutung.