



Wunderknolle Topinambur

Von *Schuetz*

Erstellt am 24 Jun 2014 - 06:08

Topinambur ist eine Sonnenblume, die unter der Erde Knollen in der Art von Kartoffeln ausbildet. In Europa wurde die „süßlich schmeckende Knolle“ Mitte des 18. Jahrhunderts weitgehend von der Kartoffel verdrängt. Die Topinambur-Pflanze ist ein Korbblütler und stammt eigentlich aus Nordamerika. Sie ist als Viehfutter und als Nahrungsmittel für uns Menschen in gleicherweise geeignet. Die Frucht besteht aus 80% Wasser, der Rest sind Kohlenhydrate und Eiweiß. Die Wunderknolle „Topinambur“ wird seit wenigen Jahren auf Grund ihrer hervorragenden Eignung für Diabetiker und im Rahmen von Low Carb wieder verstärkt angebaut.

Die Topinambur-Knolle soll als wirksames Therapeutikum gegen eine ganze Reihe von Beschwerden (Leber, Galle, Magen usw.) wirken. Insbesondere soll ihr eine appetithemmende Wirkung ohne Nebenwirkungen zukommen.

Von besonderer Bedeutung, ist aber der hohe Gehalt an Inulin (bis 16%), das unter Einwirkung von Enzymen und Säuren in eine speziell für Diabetiker verträgliche Zuckerform umgewandelt wird.

Chips von Topinambur

Rezept ist für 2 Personen

Zutaten:

350 g Topinambur

½ - 1 TL Salz

1 TL Paprikapulver (süß)

Zirka ½ Liter Öl

Zubereitung:

Die Knollen schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Man sollte schon etwas größere Knollen nehmen, da die Scheiben nach dem Frittieren nur noch zirka ¼ der Größe haben.

Die Scheiben oxidieren an der Luft schnell. Ratsam ist es, die Scheiben gleich in Wasser einzulegen. In reichlich Öl und bei niedriger Temperatur goldgelb ausbacken und die Chips auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Paprika würzen.

Tipp:

Man kann die dünnen Scheiben auch auf einem Backblech (mit Öl eingepinselt) im Backofen backen. Die Scheiben dürfen sich nicht berühren. Mit wenig Salz würzen und für 15 – 20 Minuten bei 180 Grad goldgelb backen. Dann erst mit Paprikapulver würzen.

Die Chips passen zu Salaten, Fleischgerichten und vegetarische Rezepte.

Topinambur-Knollen erhält man in Lebensmittelgeschäften mit einer guten Obst- und Gemüseabteilung. Zubereitet werden die Knollen wie Kartoffeln.

Sie enthalten viele wichtige Vitamine wie Karotin, B1, B2, B6, C, D, Nicotinsäure und Biotin.

Ihr Kaliumgehalt liegt bei 400 - 800 mg / 100g.

100 g frische Topinambur-Knollen enthalten zirka 20 g Kohlenhydrate und zirka 8 g Eiweiß.



Weitere Infos sowie auch ein kostenloses pdf-Buch, finden Sie auf der Webseite der Autorin.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

info.schuetz09@gmail.com [2]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:01): <http://www.medkom24.eu/node/19251>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[2] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[3] <http://www.rosengarten-verlag.de/>