

Inhalt

Einleitung	10
Eine Pflanze mit Geschichte	12
Ursprung und Entdeckung	12
Topinambur im Wandel der Zeit	16
Topinamburanbau weltweit	20
Topinambur in der Kunst	21
Botanische Betrachtungen	24
Beschreibung	25
Knollen	28
Topinambur als Neophyt	29
Inhaltsstoffe und Nährwerte	30
Der Topinamburacker im Jahresverlauf	32
Anbau	37
Standort und Bodenbeschaffenheit	37
Bodenvorbereitung	40
Pflanzzeit/ Mengenbedarf	43
Pflanzabstände und Pflanzung	46
Topinambur Sorten	47
Pflege und Ernte	50
Pflege nach der Ernte	50
Erkrankungen des Topinambur	52
Ernte und Lagerung	54
Lagermöglichkeiten	57

Gesund leben mit Topinambur	59
Topinambur als Heilpflanze	59
Therapeutisches Potenzial	61
Der präbiotische Ballaststoff Inulin	62
Zusammenfassung der gesundheitlichen Vorzüge	65
Rezepte als bewährtes Hausmittel	68
Topinambur in der Ernährung	73
Die Renaissance des Topinambur	73
Qualität der Knollen	74
Zubereitungstipps	75
Topinamburprodukte und die Verwendung	77
Produkte aus getrocknetem Topinambur	77
Produkte aus der gepressten Topinambur Knolle	78
Spezialitäten aus Topinambur	79
Topinambur in der internationalen Küche	88
Topinambur in Garten und Natur	82
Verwendung im Gemüsegarten für Selbstversorger	83
Natürlicher Sicht- und Windschutz	84
Topinambur auf dem Balkon und im Kübel	86
Widerstandsfähigkeit und Pflegeleichtigkeit	86
Wildacker für die Jagd	87
Dauerwildacker mit Topinambur	88
Optimale Anlage	89
Topinambur in der Landwirtschaft	90
Verwendungsbereiche von Topinambur	92
Vermarktungswege	94
Verwendung als Futterpflanze	96

Sonderbereiche 101

Lebensmittel- und Pharmaindustrie	101
Topinambur als Bioenergiepflanze	103
Topinambur in der Baustoffindustrie	106
Topinamburschnaps	107

Topinambur Rezepte 110

Übersicht	112
Suppen & Eintöpfe	114
Salate & Rohkost	117
Hauptgerichte	122
Beilagen & Aufstriche	129
Müsli & Kuchen	133

Zukunftsperspektiven 135

Schlussfolgerung 137

Abbildungsverzeichnis	139
Literaturverzeichnis	140
Online-Ressourcen, Artikel und Forschungsberichte	141