

# Topinambur

*Helianthus tuberosus*

Asteraceae · Helianthus · Asterales · Magnoliopsida



## ÜBER DIE PFLANZE

Die Topinamburpflanze ähnelt der Sonnenblume in Gestalt und Größe. Ihre rauen Blätter sind lanzett- bis eiförmig, und ihre dottergelben Blüten blühen ab September.

## WIRKUNG

Präbiotika fördern das Wachstum von nützlichen Bakterien im Darm und verbessern die Calciumaufnahme.

## ANWENDUNG

- Ernährung
- Medizinische Versorgung von Kranken
- Prävention durch richtige Ernährung und Lebensweise

## ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Gesunde Darmflora
- Knochengesundheit
- Schutz vor Magen-Darm-Erkrankungen

## TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Freitext: Knolle zur Reinigung der Leber eingesetzt; weitere Anwendungen sind Verdauungsprobleme, Stimulierung des Immunsystems, Übergewicht, Diabetes mellitus

## ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendet von indigenen Völkern in Mittel- und Nordamerika seit vorkolumbianischer Zeit; in Europa bekannt ab 1610

## KULTURELLE BEDEUTUNG

- Während der Französischen Revolution als Alternative zu Kartoffeln angebaut
- Seit dem 19. Jahrhundert bekannt in Deutschland und Österreich

## ERKENNUNGSMERKMALE

große, robuste Sonnenblume mit heller gelber Blüte; bildet unterirdische Knollen, ähnlich Ingwer

## WUCHS

mehrfähig

#### BLÜTEZEIT

- ab September

#### HERKUNFT

Nordamerika

#### VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Knollen

#### ZUBEREITUNG

- Kochen wie Kartoffeln
- Salate
- Suppen
- Aufläufe
- Garnierung zu Fleischgerichten

#### ERNTENZEIT

- Teil: Oktober bis Mai

#### SAMMELN

Pflanzenteile: Knolle

#### LAGERUNG

Winterfest, Temperaturen bis zu -15°C erträglich

#### INHALTSSTOFFE

• Wasser: 80% · Eiweiß: ca. 3% · Vitamine: ['Provitamin A', 'B1', 'B2', 'B6', 'D und C'] · Mineralien: ['Kalium', 'Calcium', 'Phosphor', 'Eisen', 'Natrium', 'Silizium'] · Kohlenhydrate: 15-20%

#### ÄTHERISCHE ÖLE

- 8-hydroxy-6,10-dimethyl-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-4-yl 2,3-dimethyloxirane-2-carboxylate
- 4-hydroxy-6-(hydroxymethyl)-10-methyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-2-one
- 5,9-dimethyl-15-[(2-methylbut-2-enoyl)oxy]-14-methylidenetetracyclo[11.2.1.0<sup>1,10</sup>.0<sup>4,9</sup>]hexadecane-5-carboxylic acid
- (3ar,4r,11ar)-4-hydroxy-6-(hydroxymethyl)-10-methyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-2-one
- 2-(hydroxymethyl)-11-methyl-7-methylidene-6,12-dioxo-5,14-dioxatricyclo[9.2.1.0<sup>4,8</sup>]tetradeca-1(13),2-dien-9-yl 2-methylbut-2-enoate
- 12-(acetyloxy)-5,9-dimethyl-14-methylidenetetracyclo[11.2.1.0<sup>1,10</sup>.0<sup>4,9</sup>]hexadecane-5-carboxylic acid
- (1r,2r,4r,6r,8s,9z,11r)-8-hydroxy-4,9-dimethyl-14-methylidene-13-oxo-5,12-dioxatricyclo[9.3.0.0<sup>4,6</sup>]tetradec-9-en-2-yl (2z)-2-methylbut-2-enoate
- (3ar,4r,8r,11ar)-8-hydroxy-6,10-dimethyl-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-4-yl (2s,3s)-2,3-dimethyloxirane-2-carboxylate
- 8-hydroxy-4,9-dimethyl-14-methylidene-13-oxo-5,12-dioxatricyclo[9.3.0.0<sup>4,6</sup>]tetradec-9-en-2-yl 2-methylbut-2-enoate
- 11-methyl-2,7-dimethylidene-6,12-dioxo-5,14-dioxatricyclo[9.2.1.0<sup>4,8</sup>]tetradec-1(13)-en-9-yl 2-methylpropanoate
-

(4r,8s,9r,11r)-11-methyl-2,7-dimethylidene-6,12-dioxo-5,14-dioxatricyclo[9.2.1.0<sup>4,8</sup>]tetradec-1(13)-en-9-yl 2-methylprop-2-enoate

(4r,8s,9r,11r)-11-methyl-2,7-dimethylidene-6,12-dioxo-5,14-dioxatricyclo[9.2.1.0<sup>4,8</sup>]tetradec-1(13)-en-9-yl 2-methylbut-2-enoate

2-(hydroxymethyl)-11-methyl-7-methylidene-6,12-dioxo-5,14-dioxatricyclo[9.2.1.0<sup>4,8</sup>]tetradeca-1(13),2-dien-9-yl 2-methylbutanoate

11-methyl-2,7-dimethylidene-6,12-dioxo-5,14-dioxatricyclo[9.2.1.0<sup>4,8</sup>]tetradec-1(13)-en-9-yl 2-methylbut-2-enoate

11-methyl-2,7-dimethylidene-6,12-dioxo-5,14-dioxatricyclo[9.2.1.0<sup>4,8</sup>]tetradec-1(13)-en-9-yl 2-methylprop-2-enoate

#### IN DER KÜCHE

- Reich an Ballaststoffen und Vitamin C
- Hohe Mengen Inulin, gut für Menschen mit Diabetes

### SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

#### GIFTIGKEIT

keine

#### NEBENWIRKUNGEN

Überkonsumtion kann zu Durchfall führen

#### WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

#### QUELLEN

- Typ: wikipedia\_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Topinambur> · Titel: Topinambur
- Typ: wikipedia\_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Tupinambarana> · Titel: Tupinambarana
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Helianthus tuberosus](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Helianthus_tuberosus) · Titel: PFAF — Helianthus tuberosus
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Theophyllin> · Titel: Theophyllin – WikipediaEmbryotox - StartseiteTebonin forte 40 mg | Gegenanzeigen | Arzneimitteldatenbank ...Topinambur – gesünder als Kartoffeln - aok.de
- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Helianthus> · Titel: Helianthus-Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Common\\_sunflower](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Common_sunflower) · Titel: Common sunflower -Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://tnyards.utk.edu/helianthus-tuberosus/> · Titel: Helianthustuberosus| Tennessee Smart Yards
- Typ: web · Url: <https://ideas.repec.org/a/gam/jagris/v11y2021i5p440-d552991.html> · Titel: Nutritional Value of Jerusalem Artichoke Tubers (Helianthus...)
- Typ: web · Url: <https://www.familie.de/artikel/topinambur-in-der-schwangerschaft-geht-das--mgh8g95qpc> · Titel: Topinambur in der Schwangerschaft: Geht das? - familie.deTopinambur – Inhaltsstoffe, Wirkung und Anwendung – HeilpraxisTopinambur – Inulin, Nährwerte und ZubereitungstippsTheophyllin – WikipediaEmbryotox - StartseiteTebonin forte 40 mg | Gegenanzeigen | Arzneimitteldatenbank ...Topinambur – gesünder als Kartoffeln - aok.de
- Typ: web · Url: <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/topinambur/> · Titel: Topinambur – Inhaltsstoffe, Wirkung und Anwendung – HeilpraxisTopinambur – Inulin, Nährwerte und ZubereitungstippsTheophyllin – WikipediaEmbryotox - StartseiteTebonin forte 40 mg | Gegenanzeigen |

Arzneimitteldatenbank ...Topinambur – gesünder als Kartoffeln - aok.de

- Typ: web · Url: <https://www.topinambur-knolle.de/dosierung-und-einnahme.html> · Titel: Dosierung und Einnahme von Topinambur
- Typ: web · Url: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/topinambur> · Titel: Topinambur - Präbiotisches Wintergemüse mit Inulin
- Typ: web · Url: <https://www.zeitung.de/gesundheit/alternativmedizin/naturheilkraeuter/topinambur/> · Titel: Topinambur Pulver Test ++ Welches ist SEHR GUT? [Warentest]
- Typ: web · Url: <https://www.gardeningknowhow.com/ornamental/flowers/sunflower/helianthus-perennial-sunflower.htm> · Titel: HelianthusPerennial Sunflower:Perennial SunflowerCare And ...
- Typ: web · Url: <https://www.zeitung.de/gesundheit/alternativmedizin/naturheilkraeuter/topinambur/> · Titel: TopinamburPulver Test ++ Welches ist SEHR GUT? [Warentest]
- Typ: web · Url: <https://histamin-intoleranz.info/lebensmittel/topinambur-und-histamin-vertraeglichkeit-erklaert> · Titel: Topinamburund Histamin:Verträglichkeiterklärt
- Typ: web · Url: [https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Topinambur\\_25585](https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Topinambur_25585) · Titel: Topinambur - Wirkstoff & Medikamente | Gelbe Liste
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Helianthus%20tuberosus> · Titel: LOTUS — Helianthus tuberosus
- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Helianthus> · Titel: Helianthus-Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Common\\_sunflower](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Common_sunflower) · Titel: Common sunflower -Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.gardeningknowhow.com/ornamental/flowers/sunflower/helianthus-perennial-sunflower.htm> · Titel: HelianthusPerennial Sunflower:Perennial SunflowerCare And ...
- Typ: web · Url: <https://www.topinambur-manufaktur.de/topinambur-in-der-naturheilkunde-traditionelle-rezepte-und-anwendungen/> · Titel: Topinambur in der Naturheilkunde – traditionelle Rezepte und Anwendungen - Die Topinambur Manufaktur
- Typ: web · Url: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/topinambur> · Titel: Topinambur - Präbiotisches Wintergemüse mit Inulin
- Typ: web · Url: <https://www.meinbezirk.at/tag/topinambur> · Titel: Topinambur - Thema auf meinbezirk.at
- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Helianthus> · Titel: Helianthus-Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Common\\_sunflower](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Common_sunflower) · Titel: Common sunflower -Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.gardeningknowhow.com/ornamental/flowers/sunflower/helianthus-perennial-sunflower.htm> · Titel: HelianthusPerennial Sunflower:Perennial SunflowerCare And ...
- Typ: web · Url: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Топинамбур> · Titel: Топинамбур — Википедия
- Typ: web · Url: [https://www.researchgate.net/publication/332495648\\_Topinanbur\\_Helianthus\\_tuberosus\\_-\\_4Healthy\\_Vegetables\\_-\\_Mother\\_Nature\\_Healing](https://www.researchgate.net/publication/332495648_Topinanbur_Helianthus_tuberosus_-_4Healthy_Vegetables_-_Mother_Nature_Healing) · Titel: (PDF) Topinanbur (Helianthustuberosus) - 4.Healthy Vegetables.
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Helianthus\\_tuberosus](https://www.gbif.org/species/search?q=Helianthus_tuberosus) · Titel: GBIF — Helianthus tuberosus