**Topinambur – Tubera inmatur**

Die Erdbirne ist mit französischen Seeleuten von Südamerika über Kanada nach Europa gekommen. Im 17 Jhd. war Sie eine der wichtigsten Speise und Futterpflanzen. Durch den preußischen König Friedrich ist sie von der Kartoffel verdrängt worden.

Dabei ist sie eine richtig tolle Pflanze für unsere Darmflora. Sie regt die Produktion von Bifidobakterien und Laktobazillen im Dickdarm an. Die Wirkstoffe von Topinambur neutralisieren die Giftigkeit des Darminhaltes und verringern schädliche Enzyme. Die Knolle hilft beim Aufbau der Darmflora (zB. Wenn man Antibiotika brauchte) oder als Ernährung bei Kleinkindern, die Darmflora erst aufbauen müssen.

Durch das enthaltene Inulin ist sie bestens für Diabetiker geeignet. Inulin ist eng verwand mit dem Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. In der Volksheilkunde wird bei Problemen mit Darm, Alterszucker und Bauchspeicheldrüse unterstützend mit Topinambur geholfen. Die Tinktur unterstützt bei einer Diät bei Übergewicht.

Sie ist eine sehr resistente Gartenpflanze (Frost bis -70 Grad) wo die Knollen bei Bedarf ausgegraben werden können. Sie gehört zur Familie der Korbblütler. Die oberirdischen Teile sind bestes Vieh- oder Wildfutter.

**Topinambur-Auflauf:**

Knollen in sehr dünne Scheiben schneiden, in einer gebutterten Auflaufform mit Semmelbrösel Schichtweise mit Parmesan und Salz bestreuen, etwas Milch darüber gießen, 30 -45 Minuten im Ofen überbacken.