

Topinambur – die tolle Knolle

Pflanz- und Pflegeanleitung für Topinambur

Topinambur ist eine sehr anspruchslose Pflanze, die keine besonderen Anforderungen an Boden und Pflege stellt. Achtung bei der Standortwahl! Topis sind mehrjährige, invasive Pflanzen die sich ausbreiten können.



- Pflanzung:** In angehäufelten Beeten wie für Kartoffeln. Pflanzabstand in der Reihe 30cm, Reihenabstand 60 cm. Im mehrreihigen Pflanzverband entwickelt sich eine größere Biodiversität!
- Düngung:** Im ersten Jahr nicht zwingend notwendig, in den Folgejahren mit Kompost oder Mist düngen.
- Unkrautbekämpfung:** Wenn, dann nur im frühen Stadium hacken. Der Topinambur wächst zügig und verdrängt dann das Unkraut selbst.
- Pflegemaßnahmen:** Im Spätherbst das gefrorene Kraut abschneiden und entfernen, z.B. auf den Kompost geben (kann allerdings auch gemulcht werden).
- Ernte:** Die Knollen sind winterhart und halten Frost bis minus 25° C aus. Geerntet wird ab Ende Oktober bis Ende April.
- Lagerung:** Kühl und dunkel! Topinambur ist nur begrenzt lagerfähig, im Herbst und Winter max. 3 Wochen, im Frühjahr max. 2 Wochen.
- Verarbeitung:** Die Knollen nicht schälen, sondern gründlich waschen! Als Rohkost wie gekocht essbar, z.B. als Salat, Suppe, Beilage oder auch im Dessert und Kuchen!



Gesundheitliche Aspekte:

Topinambur wirkt präbiotisch, basisch, enthält viel Eisen, wird insulinneutral verstoffwechselt (gut für Diabetiker), wird erst im Dickdarm abgebaut und erzeugt ein anhaltendes Völlegefühl, wird deshalb auch bei Diäten eingesetzt.

Steinwald-Allianz
Staatlich anerkannte
ÖKO-Modellregion

