

Neues Produkt bei Hi-Land**Rosskartoffeln sind Basis für zahlreiche gesunde Speisen**

Der Hildesheimer Regionalvermarkter Hi-Land hat mit der Topinambur-Knolle ein neues Produkt in ihrem Sortiment. Die Topinambur ist im deutschen auch als Erdapfel oder Rosskartoffel bekannt. Die ursprünglich aus Peru stammenden Pflanze kann

in jedem Garten und jedem Blumentopf wachsen. Heute wird die Knolle nur noch mit geringer wirtschaftlicher Bedeutung in Südfrankreich, den Niederlanden und Deutschland angebaut. Die Topinambur wird auch als Diabetikerkartoffel bezeichnet, da sie sehr kalorienarm ist. Der Rossapfel erzeugt ein angenehmes Sättigungsgefühl, so dass er den Insulin-Teufelskreis durchbricht und Heißhungerattacken verhindert.

Die Topinambur kann roh, über Obstsalat gerieben oder in andere Salate gegeben werden. Sie kann so vielfältig wie herkömmliche Kartoffeln zubereitet und serviert werden, etwa als Beilage zu Fleischgerichten, in einem Eintopf oder als Auflauf. Auch als Pelltopinambur mit Quark und frischen Kräutern kann Topinambur zubereitet werden. Erwerben können Sie in Supermärkten und auf den Wochenmärkten. r/apm