

TOPINAMBUR

Topinambur (*Helianthus tuberosus L.*) gehört wie die Sonnenblume (*Helianthus annuus*) zur Familie der Korbblütler. Die Pflanze ist eher anspruchslos und stellt wenig Anforderungen an ihren Standort. Genutzt wird die Sprossknolle als wertvolles Lebensmittel. Die Knollen schmecken süsslich und erinnern etwas an Artischocken oder Schwarzwurzeln. Wegen ihres hohen Gehaltes an Inulin, einem wasserlöslichen Ballaststoff, werden die Sprossknollen besonders geschätzt. Für dieses Pulver werden frisch geerntete Topinamburknollen schonend getrocknet und vermahlen. Die Zugabe von Topinamburpulver erhöht die Sättigung ohne viele Kalorien. Die löslichen Ballaststoffe helfen ausserdem als Präbiotikum dem Erhalt eines stabilen Mikrobioms.

TOPINAMBUR

A l'instar du tournesol, le topinambour (*Helianthus tuberosus L.*) appartient à la famille des astéracées. La plante est assez rustique et se cultive facilement partout. Ses tubercules sont très intéressants sur le plan nutritionnel. D'un goût légèrement sucré, ils peuvent rappeler l'artichaut ou le salsifis. Ce qui les rend uniques, est leur teneur élevée en inuline, une fibre alimentaire soluble. Pour élaborer notre poudre, les tubercules de topinambour sont récoltés et immédiatement soumis à un séchage en douceur, pour ensuite être moulus.

Ajoutée à divers plats, la poudre de topinambour favorise la satiété sans apporter beaucoup de calories. En outre, les fibres solubles agissent comme prébiotique et aident ainsi à équilibrer le microbiome.

TOPINAMBUR

Il topinambur (*Helianthus tuberosus L.*) appartiene alla famiglia delle Asteracee come il girasole (*Helianthus annuus*) e cresce bene in terreni diversi. I tuberi, dal sapore dolce che ricorda il carciofo o la scorzonera, sono un alimento prezioso e apprezzato, soprattutto grazie all'alto contenuto di inulina, una fibra idrosolubile. La polvere si ottiene tramite delicata essiccazione e macinazione subito dopo il raccolto.

La polvere di topinambur aumenta la sensazione di sazietà a fronte di un basso apporto calorico. Le sue fibre solubili sono utili prebiotici che aiutano a preservare il microbiota intestinale.

**NATUR
KRAFT
WERKE**



TOPINAMBUR PULVER POUDRE DE TOPINAMBUR TOPINAMBUR IN POLVERE



e 300 g

ZUTATEN

100 % Topinambur (Deutschland) aus kontrolliert biologischem Anbau, getrocknet und vermahlen

GEBRAUCHSEMPFEHLUNG

Das beige bis hellbraune Pulver schmeckt süsslich nussig. Für Gebäck, Brei, Pfannkuchen, Suppen, Saucen, Dressings, Shakes, Smoothies und vieles mehr.

INGREDIENTS

100 % topinambour (Allemagne) de l'agriculture biologique, séché et moulu

CONSEILS D'UTILISATION

De couleur beige à marron clair, la poudre a un goût légèrement sucré, rappelant la noisette. Elle convient, entre autres, pour pâtisseries, bouillies, mueslis, crêpes, soupes, sauces, boissons frappées et smoothies.

INGREDIENTI

100 % topinambur (Germania) da agricoltura biologica, essiccato e macinato

CONSIGLI PER L'USO

La polvere di topinambur, beige-marrone, ha un delicato sapore dolce simile alla noca. Per dolci, porridge, muesli, pancake, zuppe, salsa, frullati, smoothie ecc.



WELTKÜCHE®
www.weltkueche.bio
Rezeptsammlung

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE pro 100 g
VALEURS NUTRITIVES MOYENNES par 100 g
VALORI NUTRITIVI MEDI per 100 g

Energie / énergie / energia	532 kJ / 126 kcal
Fett / graisse / grassi	0,4 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	< 0,04 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	10,8 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri ¹⁾	10,8 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentare ²⁾	50 g
Eiweiss / protéines / proteine	7,3 g
Salz / sel / sale	< 0,1 g
Kalium / potassium / potassio	2610 mg (131 %*)
Kupfer / cuivre / rame	0,7 mg (70 %*)
Mangan / manganèse / manganese	6,59 mg (330 %*)

¹⁾ Enthält von Natur aus Zucker / Présente une teneur naturelle en sucres / Contiene naturalmente zucchero, ²⁾ Inulin (löslicher Ballaststoff) / Inuline (fibre alimentaire soluble) / Inulina (fibra alimentare solubile)

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver dans un endroit frais et sec / Conservare in luogo fresco e asciutto

Nach Gebrauch wieder gut verschliessen / Bien refermer après usage / Richiudere la confezione dopo l'uso

Hergestellt in Deutschland / Produit en Allemagne / Prodotto in Germania

Geprüft und abgepackt in der Schweiz / Contrôlé et emballé en Suisse / Controllato e confezionato in Svizzera

Mindestens halbtags bis: siehe Boden / à consommer de préférence avant le: voir le fond / da consumarsi preferibilmente entro il: vedi fondo



CH-BIO-006
Deutschland Landwirtschaft

NaturKraftWerke®
Gibelstrasse 11
CH 8607 Aathal-Seegraben
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio
Lager EU: Antonius Conte
Bichtlingerstrasse 13
DE 88605 Schnerkingen

