

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 1: Die Gute-Laune-Dosis : Jod

Rubrik: Die praktische Seite

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Darf's auch Topinambur sein?

Es muß nicht immer die Kartoffel sein. Bevor die Erdäpfel hierzulande zur Beilagenkönigin avancierten, hat eine andere Knolle die europäische Küche bereichert. Der der Sonnenblume verwandte Topinambur ist von den Erbauerinnen der Neuen Welt mitgebracht worden. Aufgrund seiner guten Eigenschaften hat er eineinhalb Jahrhunderte die Kartoffel in Schach halten können, bis man gelernt hatte, mit der Konkurrentin umzugehen.

Topinambur stellt kaum Ansprüche an den Boden, im Gegenteil, er verbessert ihn, ist pflegeleicht, winterhart und übersteht selbst eiskaltes Winterwetter. Im

Sommer tankt er viel Sonne auf, um uns mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen den Winter hindurch zu versorgen.

Aber nicht nur uns: vom Kaninchen bis zum Hausschwein ist Topinambur eine begehrte Futterpflanze. Die Knolle läßt sich gut braten, rösten, backen, grillen, dünsten und roh essen, nur das Kochen behagt ihr nicht so. Der feine nußartige Geschmack und die vielfältigen Zubereitungsarten lassen Topinambur

jetzt in der Naturküche eine Renaissance erleben, sehr zur Freude von Diabetikern, die die Frucht dank ihres niedrigen Glucose- und hohen Fructoseanteils ohne Reue genießen können.



Gut zu wissen:

Vorträge:

Ab Januar: Beginn der A. Vogel Publikumsvorträge in der ganzen Schweiz. Referenten: Dr. med. D. Kähler, P. Martin. *Info: Eduard Rappold, Tel. 071/48 31 01*

Kurse/Seminare/Multivision:

5.–8.1. Radolfzell: Naturschutzkurs am Bodensee. 2. Int. Naturschutzjahr / Umwelt 2000 – Visionen für eine ökologische Zukunft. Vorträge, Exkursionen, Seminare. *Info: Naturschutzbund Deutschland, Überlingen, Tel. (07551) / 6 73 15*

14.1. Nussbaumen: Feine Vollwertküche *Info: E. Sperdin, Tel. 056/82 59 84*

20.1. Langenthal: Multivisionsschau «Erde – Feuer – Wasser – Luft» von Bruno Blum.

Weitere Termine: **25.1. und 27.1. Bern, 26.1. Chur, 31.1. Zug, 1.2. Biel, 2.2. Schwyz**

18./19.2. Pratteln: Wie aktiviere ich mein Immunsystem? Intensivseminar. *Info: Frau Bretscher, Tel. 061/821 61 45*

24.2.–5.3. Teufen: Fasten als Weg. Leitung: G. Rütten, M. Lüthi. *Info: Tel. 071/33 11 48*

25./26.2. Schaffhausen: Bioenergetische Selbstmassage zur Verjüngung / Intensivseminar. *Info: Klubschule Migros, Tel. 053/24 89 10*

Kreatives Schreiben

Ende 1993 berichteten wir über die Schreibtherapie. Die Resonanz war so groß, daß die Kursveranstalter nicht nachkamen. Daher möchten wir Sie auf die Seminare von Dr. Jürgen vom Scheidt aufmerksam machen, welcher einer der Initianten dieser Therapie ist. *Auskunft über die Veranstaltungen seiner Münchener Schreibwerkstatt erhalten Sie unter Tel. (0049)/089/39 54 71*

Unterwasserspiele

Im Verzascatal, Tessin

Foto: Bruno Blum

