

Inhalt

Topinambur – die tolle Schlankmacher-Knolle	6
Renaissance einer fast vergessenen Pflanze	9
Mit Topinambur abnehmen, ohne zu leiden	33
Topinamburprodukte – und wie man sie einsetzt	63
Topinambur im eigenen Garten	71
Topinambur zum Schlankbleiben und Schlemmen	79
Info-Adressen und Bezugsquellen für Topinambur-Produkte und Saatknollen	126
Anhang: Fragen zu Topinambur	128
Register	131