

Topinambury = nejzdravější slunečnice



Kde se vzaly topinambury?

Žil byl v Severní Americe indiánský kmen Topinambů. A ten zhusta využíval tuto zeleninu ve svém jídelníčku a také s ní krmil dobytek. Na začátku 17. století ji evropští mořeplavci převezli do Francie. Uprostřed 18. století se dalekosáhle rozšířila do okolních zemí a o své místo na slunci neustále soutěžila s bramborou.

Topinambové jsou už smutnou americkou historií, prakticky vymizeli. Ale topinambury, které se po nich nazývají, se po zásluze vracejí na naše stoly.

Představujeme zdravé slunečnice

Topinambur nepřehlédnete, opravdu vypadá jako vysoká slunečnice s malými žlutými květy. Silná lodyha dorůstá do dvou až tří metrů, na silně větvených výhonech se pyšní velkými vejčitými, zubatými a drsnými listy.

Pod zemí se na krátkých výběžcích skrývají nevelké, nenápadné, bílé, žluté, růžové nebo červené hlízy. Moc krásy nepobraly, na oválném, podlouhlém „těle“ jsou četné kulovité výběžky a na nich očka s pupeny. Slupka je mnohem tenčí než slupka brambor, proto na vzduchu rychle vysychají.

Z hlediska výživy a zdraví jsou ale hotovým pokladem. Obsahují 80 % vody, 15 % uhlohydrátů (hlavně inulin), okolo 3 % bílkovin, asi 0,1 % tuků, dále vlákninu, esenciální aminokyseliny, užitečné vitamíny. Pyšní se i důležitými kyselinami a minerálními látkami.

Hlavní význam topinamburů spočívá ve zhruba 16% obsahu inulinu, který snižuje hladinu krevního cukru, a je tedy velmi přátelský k diabetikům. Pravidelná konzumace topinamburů **působí proti artritidě, v lidové medicíně se jim proto říká "hlízy na revma".** Mírní žlučové koliky, zmírňují křeče a jsou vhodné při nevolnosti v těhotenství. Díky vláknině, vysokému obsahu vody a prakticky nulovému zastoupení tuků pomáhají shazovat nadbytečná kila.

Další léčivé účinky, jako například snižování cholesterolu v krvi, regulace krevního tlaku, zlepšování činnosti trávicí soustavy, ochrana jater a ledvin, ale i antistresové či detoxikační účinky, byly v poslední době prokázány i vědecky.

Jak je pěstovat?

Nové hlízy se obvykle vysazují 10 až 15 cm hluboko a minimálně 20 cm od sebe. Úrodu topinamburů, kterým se také říká jeruzalémské artyčoky nebo židovské či sladké brambory, sklízíme dle potřeby do pozdního podzimu, když nemrzne, tak i v zimě.

Nadzemní část po zámrazu zhnědne a uschne. Odřízneme ji zhruba 10 cm nad zemí. Tam, kde hlízy nevyryjeme, znovu na jaře vyrostou. S plevelem si většinou dobře poradí samy. Spíš se mohou samy stát plevelem, pokud se začnou samovolně rozšiřovat po zahradě.

Topinambury v kuchyni

Topinambur má v kuchyni mnohostranné využití. **Syrový ho můžeme přidávat do salátů, kde pěkně křupe.** Dá se vařit, dusit, smažit, zapékat, míchat s jinou zeleninou, mletým masem. Vůbec nejlepší je prý podle Francouzů **topinamburová polévka.** Hlízy jsou rychle měkké. Při tepelné úpravě proto musíme dávat pozor, (pokud nechceme připravit kaši), aby se zcela nerozvařily.

Pochutnáme si na nich celoročně, stačí zajít na zahradu a vyrýt si potřebné množství hlíz k obědu či k večeři. Nejchutnější jsou však na podzim a brzy na jaře. Samozřejmě hlízy nejdříve musíme řádně zbavit hlíny, nejlépe kartáčkem, poté pořádně omýt.

Vyzkoušejte naše recepty:

Salát z topinamburů

6 hlíz topinamburů, 5 středně velkých mrkví, 1 šálek nahrubo nasekaných ořechů

Na zálivku: 1 lžíce olivového oleje, 2 lžíce medu, 3 lžíce šťávy z grapefruitu nebo pomeranče, případně jablečného octa

Topinambury a mrkve nastroháme najemno, promícháme s ořechy a zálivkou. Ihned podáváme.

Polévka z topinamburů

650 g topinamburů, 50 g másla, 1 střední cibule, 2 až 3 stroužky česneku, 1 l kuřecího nebo zeleninového vývaru, sůl, pepř, čerstvá listová petržel, 100 ml smetany ke šlehání, podle chuti strouhaný parmazán

Hlízy topinambur dobře omyjeme a oloupeme, nakrájíme na hrubší kousky. V hrnci rozehejeme máslo, přidáme nadrobno nasekanou cibuli a česnek, lehce osmahneme.

Přidáme topinambury a opékáme na mírném ohni zhruba 10 minut. Poté přidáme horký kuřecí vývar a necháme vařit asi 25 minut. Nakonec rozmixujeme na hladkou směs. Ochutíme solí a čerstvým pepřem. Na talířích ozdobíme trochou šlehačky, parmazánem, zelenou petrželkou.

Zapékané topinambury

500 g topinambur, 2 rajčata, 20 g másla, 200 ml polotučného mléka, 100 ml smetany ke šlehání, 1 vejce, špetka mletého pepře, hrst nasekaných čerstvých bylinek (bazalka, oregano, saturejka, máta kadeřavá) nebo lžička sušených, 100 ml smetany ke šlehání, ½ kávové lžičky soli, 50 g pikantního tvrdého sýra

Oloupané, na plátky nakrájené topinambury urovnáme do máslem vymazané zapékačímísy. Podle chuti osolíme a opepříme. V míse rozšleháme mléko, smetanu, vejce a nalijeme na topinambury. Přidáme vrstvu na kolečka nakrájených rajčat a vše posypeme bylinkami a nastrouhaným sýrem. Zapékáme asi 40 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.