Topinambury chrání proti stresu



Kde se vzaly?

Za jejich **pravlast** je považována Severní Amerika, konkrétně **Mexiko, kde se používaly jako krmivo pro dobytek i jako zelenina**. V době svého rozšíření do Evropy topinambury **dlouho soutěžily o přízeň strávníků s bramborami**. Koncem 18. století ze souboje **vyšly vítězně brambory**.

Proč jsou topinambury zdravé?

Topinambury tvoří z 80 % voda. Dále obsahují uhlohydráty (polysacharid inulín), bílkoviny, jsou **zdrojem vlákniny, esenciálních aminokyselin, vitamínů (provitamín A, vitamíny B, D, H a C) a minerálních látek (draslík, hořčík, vápník, fosfor, železo, křemík, mangan, zinek či sodík)**.

Polysacharid **inulín pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi**, proto jsou topinambury **vhodné pro diabetiky**. K dalším jejich pozitivním účinkům patří **schopnost čistit střeva, pomáhají při revmatismu, při otocích a potřebě odvodnit organismus**. Potvrzena je i **schopnost topinamburů redukovat hladinu cholesterolu v krvi, regulovat krevní tlak nebo chránit proti stresu**.

Jak pěstovat topinambury?

Pro jejich pěstování platí podobné zásady jako pro brambory. **Lze je pěstovat na záhoně i v prostorné nádobě a jsou poměrně nenáročnou rostlinou.**

Hlízy zasaďte na jaře do dostatečně vlhkých, nepříliš studených půd, do kterých před samotnou výsadbou přidejte chlévský hnůj popřípadě průmyslová hnojiva. Hlízy sázejte do sponu třicet na třicet centimetrů a do hloubky deset až patnáct centimetrů. Za suchého počasí záhon zvlhčujte a udržujte bez plevele.

Na podzim potom stonky uřežte ve výšce asi deset centimetrů nad zemí. **Díky své výšce (až 3m!) a bujnému růstu mohou sloužit jako pohledná i užitečná zástěna u plotu či zdi.** Pokud nejsou v závětří, potřebují obvykle oporu (postačí však drát či šňůra mezi dvěma kůly).

Z jedné rostliny sklidíme až 1,5 kilogramu hlíz, které v zemi bez problémů i přezimují. Nadzemní část rostliny odumírá, na jaře z hlíz brzy vyraší nová rostlina. Topinambury se výtečně množí, z každého malého úlomku hlízy vyroste nová rostlina. Ve výživné a chladné půdě, kde se mu daří nejvíce, se může až příliš rozrůstat. Pak je třeba porosty usměrnit rýčem, nebo v rozpínání omezit zábranou zapuštěnou do země, plechem apod.

Topinambury v kuchyni

Topinambury lze konzumovat **jak syrové, tak tepelně zpracované**. Nutné je však počítat s nasládlou chutí s lehce oříškovou příchutí.

Využití hlíz je opravdu široké. Můžeme je nastrouhat, smíchat s libovolnou zeleninou a připravit **osvěžující salát**. Lze je **vařit, dusit, smažit i zapékat**. Jako příloha mohou nahradit brambory. Vymačkanou **topinamburovou šťávu** můžeme přidávat do karotkového džusu.

Vyzkoušejte recepty s topinambury:

Hrníčková polévka s topinambury

½ hrnku sekané cibule, 3 hrnky vařených topinamburů, 6 hrnků kuřecího vývaru, 2 hrnky smetany, 1 lžička soli, 1 lžička pepře, 4 lžíce nasekané pažitky

Do vařícího vývaru přidáme cibuli, oloupané a na tenké plátky nakrájené topinambury. Necháme 15 minut povařit. Potom přidáme smetanu, ochutíme solí, pepřem a pažitkou. Polévku můžeme podávat teplou i studenou.

Bramborák z topinamburů

500 g topinamburů, 2 vejce, 4 stroužky česneku, sůl, pepř, majoránka, polohrubá mouka, olej na smažení

Topinambury očistíme, nastrouháme a přidáme ostatní “bramborákové” suroviny. Na rozpáleném oleji placky osmažíme z obou stran dorůžova.

Pečený mořský okoun s topinambury

2 mořští okouni, 270 g topinamburů, 250 g dýně nakrájené na kostky, 1 cibule, 1 bobkový list, mléko, listy řapíkatého celeru, citron, olivový olej, sůl

Topinambury oloupeme, nakrájíme na kostky a vaříme asi 10 minut ve vodě se 3 lžícemi mléka. Mezitím na pánvi orestujeme jemně nakrájenou cibuli s bobkovým listem. Přidáme dýni a na mírném ohni restujeme ještě 10 minut. Do takto připraveného základu přidáme vařené topinambury a dle chuti osolíme. Okouny vykostíme, naporcujeme, pokapeme olejem a citronem. Vložíme je do pekáčku a posypeme nasekanými listy celeru. V troubě předehřáté na 180 °C pečeme asi 6 minut. Hotové ryby podáváme spolu s topinambury a dýní.