

## Slunečnice topinambur,

starším názvem **topinambur hlíznatý**, zkráceně jen **topinambury** (podst. jm. pomnožné), lidově zvaná **židovské brambory** nebo řidčeji také **jeruzalémské artyčoky**



Nad zemí vypadá jako slunečnice, ale není to slunečnice. Hlíza připomíná zázvor, ale není to zázvor. V kuchyni se využívá jako brambora, ale není to brambora. Je to topinambur. Je to zelenina, kterou lze pěstovat a hlavně sklízet celoročně a užít si ji od kořene až po vrchol stonku.

Cesta topinamburů do Evropy vedla prostřednictvím slavných kolumbovských výprav, tedy od severoamerických indiánů přes oceán. V Čechách hlízy zachránily od hladu spoustu lidí za třicetileté války, kdy se k nám tato zelenina rozšířila z Německa. Neobvyklý název „židovské brambory“ získaly topinambury v Itálii, kde se jim říká girasole neboli jeruzalémské artyčoky. Lodyha některých odrůd totiž končí malým květenstvím, takže zdužnatělá lůžka se jako artyčoky opravdu konzumovala. Největším pěstitelem v Evropě je Francie, odkud se do Evropy šířily do konce 16. století jako potravina, kterou později vytlačily brambory.

Topinambury pěstujte tam, kde se nedaří bramborám. Rostlina je nenáročná na podmínky prostředí, snáší vlhké i suché polohy, hlízy nejsou poškozovány ani silnými mrazy, je proto vhodná k pěstování i v podhorských i horských oblastech. U nás zplaňuje zejména na březích řek, v příkopech, na mezích i na místech nedávných zemních prací. Pokud rostliny zplaňují, mohou se nevhodně šířit; patří mezi invazivní rostliny.



### Hlízy jsou zdravé a dietní

Topinambury mají obdobné složení jako brambory. Dříve se pěstovaly jak k jídlu, tak jako krmivo, zejména lesníky pro černou zvěř. V současné době se začíná jejich pěstování ve světě obnovovat vzhledem k obsahu dietně příznivého **polysacharidu inulinu**. Kromě toho hlízy obsahují též **vitamíny A, B1, B2, C a D**. **Hlavní význam topinamburů spočívá v až 16 % obsahu inulinu (cukru), vhodném pro diabetiky, který snižuje hladinu krevního cukru. Právě pro vysoký obsah inulinu místo škrobu, kterého je v bramborách mnoho, jsou vhodnou zeleninou pro diabetiky.** Topinambur je zelenina, kterou mohou lidé s cukrovkou bez obav jíst. (Je opravdu k politování, že ve světě si hlíz váží víc než u nás, kde jsou předkládány na venkově králíkům.) Inulin je jedinečný přírodní polysacharid, který se skládá z 95% fruktózy.

**Kromě inulinu obsahuje topinambur i další biologicky aktivní látky, bílkoviny, minerální látky – železo, křemík, zinek, hořčík, draslík, fosfor a vápník, pektinové látky, vlákninu, organické kyseliny a aminokyseliny.**

Chuť hlíz je velmi jemná i za syrova, nastrohané nebo nakrájené na plátky se přidávají do salátů, vaří se jako příloha, mohou se opékat nebo jimi lze nahradit v polévkách brambory. Z hlíz připravujeme teplá i studená jídla. Omyjeme je, oškrábeme a namočíme do mírně okyselené vody, aby během přípravy nezčernaly. Mohou se vařit, dusit, opékat, zapékat, smažit, ale použít i syrové jako přísada do salátů.

**Při jejich přípravě je však dobré mít na paměti jejich nasládlou chuť s oříškovou příchutí. Skutečnost, že se topinambury řadí spíše mezi dietetické potraviny, ještě neznamená, že se z jejich hlíz nedají připravit velice chutná jídla.** Můžeme je přidávat do jakéhokoliv zeleninového i ovocného salátu. Topinambur lze používat očištěn nebo se slupkou. Pokud se používá se slupkou, nastrohaná masa bude mít naředlý vzhled, proto je třeba ji namočit do vody okyselené citronem. Po očištění od slupky budou mít hlízy světlý vzhled, ale ztrácejí železo a křemík, které se nacházejí ve slupce a pod ní. **Ze syrových topinambur je výborný salát s jablky, hruškami, vlašskými ořechy, rozinkami, medem a jogurtem.** Jako koření je vhodný strouhaný muškátový oříšek. **Z vařených hlíz se připravuje podobný salát jako bramborový.** Vaří se krátce s kapkou citronové šťávy nebo octa, aby hlízy nemodraly, ale zůstaly pěkně bílé. Ale pozor, vařte jen krátce, protože hlízy jsou velmi brzo měkké.

### Léčebné účinky:

- prevence a podpůrná léčba cukrovky, obezity, metabolismu, vysokého cholesterolu, detoxikace organismu,
- topinambur reguluje krevní tlak a trávicí systém, chrání játra a ledviny. Pomáhá také zvyšovat odolnost organismu při infekcích.,
- působí antistresově, dodává organismu energii, detoxikuje ho a zvyšuje schopnost koncentrace. Doporučuje se také pro rekonvalescenty, v prevenci proti artritidě, revmatu, osteoporóze a proti jiným mnohým chorobám.,

- snižuje glykemický index, upravuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi, posiluje imunitu, podporuje vstřebávání minerálů, chrání tlusté střevo před záněty, je to silné prebiotikum.

Pokud topinambury pěstujeme v malém a kvůli hlízám (syrové chutnají mírně oříškově), doporučuje se vysazovat je každý rok znovu (ponechají-li se hlízy v zemi, vytváří se množství malých hlíz). Pokud se vysazují na jaře, pak co nejdříve, aby rostliny stihly vyrůst, pokud na podzim, tak co nejpozději, aby nestihly do zimy vyrašit, protože by nadzemní část zmrzla. Zalévat je třeba hlavně v srpnu a v září, když tvoří hlízy (narůstají nejvíce v září a říjnu). Hlízy se sklízí na podzim, ale protože jsou mrazuvzdorné, můžeme je nechat v zemi přes zimu a sklízet podle potřeby. Kvetou až koncem léta a na podzim, poskytují pozdní pastvu včelám. Semena u nás nestihnou dozrát, množí se hlízami. Protože topinambury produkují množství organické hmoty, hodí se do kompostu, lze je využít jako krmivo pro domácí zvířata a díky výšce jako pohledovou clonu (soukromí, zakrytí méně vzhledných míst atp.), k zastínění nebo jako oporu pro fazole či jiné pnoucí byliny.

### **Co dobrého z topinamburů uvařit?**

#### **Ovocné knedlíky trochu jinak**

*300 g topinamburů, 150 g celozrnné pšeničné mouky, sůl, asi 300 g ovocného džemu*

Topinambury uvařte ve slupce, oloupejte a nastrouhejte jako na bramborové knedlíky. Přidejte mouku, sůl, vypracujte těsto a nechte deset minut uležet. Z těsta udělejte váleček, ten rozdělte na stejné díly a z nich pak vyválejte čtverce pět krát pět centimetrů. Doprostřed každého čtverečku dejte lžičkou trochu džemu, konce dobře spojte a vymodelujte knedlík. Ty vložte do vroucí vody a vařte asi sedm minut. Ihned podávejte sypané grankem nebo strouhanou čokoládou.

#### **Pečená pochoutka nejen k vínu**

Hlízy omyjte kartáčkem pod tekoucí vodou a nakrájejte na centimetr silná kolečka. Vhodte do fritovacího hrnce a usmažte je jako bramborové hranolky. Po okapání je jemně posolte. Máte-li více času na pečení v troubě, kolečka poskládejte na plech, posypte nahrubo sekaným česnekem, pokapte olejem a upečte do křupava.

#### **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.

Použité zdroje:

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Slune%C4%8Dnice\\_topinambur](https://cs.wikipedia.org/wiki/Slune%C4%8Dnice_topinambur)

<https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/znate-topinambury-zidovske-brambory>

<http://www.rehabilitace.info/zajimavosti/topinambur-co-obsahuje-a-jaky-ma-vliv-na-nase-zdravi/>