magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 1. 2018 | tla

Zajímavý topinambur prospívá zdraví střev

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zajimavy-topinambur-prospiva-zdravi-strev__s10010x10779.html

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. Jednoduchá příprava i využití.

I když tato potravina v Čechách během třicetileté války, kdy se k nám rozšířila z Německa, zachránila od hladu spoustu lidí, a tak rozhodně není žádnou

novinkou, objevuje se dnes na talíři sporadicky. Rozhodně ale stojí za to ji vyzkoušet, neboť zdravý a vyvážený jídelníček jedině obohatí.

Výhodou topinamburu, kterému se také říká židovská brambora, je, že jeho sklizeň, a tedy i **využití je možné během celého roku.** Hlízy stačí ponechat i přes zimu na záhonu a vykopávat je průběžně podle potřeby. V obchodech na něj bohužel často nenarazíme, je stále doménou spíše zahrádkářů.

Je zdrojem inulinu

Hlavní výživovým pozitivem topinamburu je, že obsahuje inulin. **„Je to látka na bázi oligosacharidů. Ty stojí na pomezí mezi cukry a složenými sacharidy. Oligosacharidy jsou využívané střevní mikroflórou za vzniku mastných kyselin s krátkým řetězcem. Jsou to acetát, butyrát a propionát. Tyto mastné kyseliny slouží jako zdroj energie pro buňky střeva – enterocyty a podporují celkově růst prospěšných bakterií a zdraví střeva,“** vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá. Inulin dělá z topinamburu také potravinu vhodnou pro diabetiky, kteří musí zohledňovat množství cukru a škrobu ve svém dietním jídelníčku. **Topinambur obsahuje také celé spektrum vitamínů a minerálních látek, například železo, křemík, draslík, vitamín C.**

Syrový, vařený i opečený

Co s židovskými bramborami v kuchyni? **Chuť hlíz je velmi jemná a na rozdíl od skutečných brambor je můžeme jíst i syrové.** Například nastrouhaný topinambur nebo nakrájený na plátky se **přidává do salátů**. Jinak s ním nakládáme jako s brambory. Lze ho uvařit nebo dusit či opékat jako přílohu. **Brambory skvěle nahradí v polévkách.** Při vaření je vhodné přidat trochu citrónové šťávy, aby hlízy zůstaly bílé a nemodraly. Výhodou je i to, že se vaří jen krátce, jelikož velmi brzy změknou. **Připravit si z nich můžeme i zdravé chipsy.** Stačí topinambur nakrájet na kolečka, posypat nasekaným česnekem, lehce pokapat olejem a upéct v troubě.

Jeruzalémské artyčoky

Topinambur je oblíbenou součástí italské kuchyně. Italové ho nazývají také jeruzalémské artyčoky, protože lodyha některých odrůd končí malým květenstvím, a tak zdužnatělá lůžka se jako artyčoky konzumují.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz