

Receptář do tašky # 2019/23

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková (www.ekozahradarakova.cz)

Zelenina týdne: TOPINAMBURY

Hlízy z Ameriky



Topinambury (někdy se jim říká také jeruzalémské artyčoky nebo židovské brambory) k nám přivandrovaly z Ameriky. Jde o hlízy jednoho z druhu slunečnice. Chutí připomínají oříšky či slunečnicová semínka. Dříve se hojně pěstovaly jako potravina i jako krmení pro zvířata. Postupně je ale vytlačily brambory. Dnes se s nimi potkáte hlavně na zahrádkách, kde slouží i jako okrasné květiny nebo větrolamy (v dobrých podmínkách mohou dorůst až do tří metrů).

Inulin na místo škrobu

Na rozdíl od škrobu u brambor je zásobní látkou topinamburů inulin. Jde se o nestravitelnou vlákninu, která prochází nezměněná žaludkem i tenkým střevem a rozkládána je až bakteriemi v tlustém střevě. To může způsobit zvýšené nadýmání, nebo i průjem. Takže s dávkováním topinambur raději opatrně. Inulin má ale jinak velice příznivé účinky pro lidský organismus. Podporuje růst příznivých mikroorganismů a zároveň omezuje růst těch patogenních. Snižuje také glykemický index, a je tedy vhodný pro diabetiky.



Na všechny způsoby

Topinambury se dají péct, dusit, opékat, smažit jako hranolky, vařit nebo jíst syrové (např. jako součást pomazánek a různých salátů). Hodí se i na placky a kaši. Před úpravou je stačí jen důkladně omýt kartáčkem, loupání není nutné. Pokud se přeci jen rozhodnete slupku odstranit, ponořte oloupané hlízy na chvíli do okyselené vody, zabráníte tak jejich zhnědnutí. Topinambury poměrně rychle sesychají. Plánujete-li je déle skladovat, dejte je do lednice raději v uzavřené nádobě nebo plastovém sáčku, anebo je uskladněte ve sklepě ve vrstvě písku (v tzv. krechtu).

Topinamburová polévka



Ingredience: 650 g topinambur, 50 g másla, 1 jemná cibule, 2-3 stroužky česneku, 1 litr kuřecího nebo zeleninového vývaru (může být z bujónu), sůl, barevný pepř, čerstvá listová petržel, podle chuti strouhaný parmazán

Postup: Hlízy topinambur dobře omyjte a oloupejte, odstraňte všechna hnědá očka a skvrnky. Nakrájejte na hrubší kousky. Oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte na jemno. Ve větším hrnci rozehejte máslo (nebo olivový olej) a přidejte cibuli a česnek, lehce osmahněte, dejte však pozor, aby cibula nezhnědla. Přidejte topinambury a dále pokračujte ve smažení asi tak 10 minut. Pak přidejte nejlépe horký vývar a nechte vařit asi 25 minut, než topinambury změkknou. Mixérem opatrně rozmixujte na hladkou směs. Ochutťte solí a čerstvým pepřem, případně i trochou parmazánu, a ozdobte hrstí nasekané petrželky.

Držte je pod kontrolou!

Topinambury patří mezi invazivní rostliny – do volné přírody by se neměly dostat, protože se rychle rozšiřují a vytlačují původní druhy. Neplechu mohou způsobit i na zahradě. Vymezte jim proto jasné hranice a pravidelně jich alespoň část vykopávejte, aby se z nich nestal nepříjemný plevel.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.

Řepu na to!

