



Slunečnice topinambur - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití, pěstování, recepty, fotografie, obrázek

Zveřejněno: 11.05.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 4036



*Slunečnice
topinambur*

Slunečnice topinambur (latinsky *helianthus tuberosus*), starším názvem topinambur hlíznatý, zkráceně jen topinambur, lidově zvaná židovské brambory nebo řidčeji také jeruzalémské artyčoky, je *bylina* z čeledi hvězdnicovitých. Vypadají jako slunečnice s malými květy, ale pod zemí se skrývají hlízy, které jsou z dietetického hlediska velmi hodnotné. Topinambury se téměř nepěstují ve velkém, zůstávají doménou zahrad.

Účinky rostliny:

- vhodný pro diabetiky
- redukce hmotnosti, hubnutí
- rekonvalescence po nemocích
- podpora [činnosti](#) trávicího systému
- podpora činnosti ledvin
- podpora metabolismu - látkové výměny
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- astma, astma bronchiale
- snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- čistí krev - detoxikační účinek
- zvyšuje adaptabilitu na psychický stres
- těhotné ženy - [prevence](#) potratu

Dříve se často pěstovaly také jako krmivo pro králíky, ale čas ukázal, že je to trochu škoda. Specifické látky, které hlízy obsahují, mohou totiž ozvláštnit i naši kuchyni. Na rozdíl od brambor, kterým se trochu podobají, **neobsahují jako zásobní látku škrob, ale inulin**, což je také polysacharid.

Tato látka ale při rozkladu **nezvyšuje hladinu krevního cukru**, mohou ho tedy konzumovat i **diabetici**, kteří si jinak na obsah cukru a škrobu musejí dávat při tvorbě jídelníčku pozor. Dají se používat syrové i vařené a mohou zcela nahradit brambory. Z hlíz se dá [připravit](#) také mouka.

Účinky topinamburů na lidské zdraví

V hlízách topinamburu je obsažen kvalitní olej, vláknina, aminokyseliny, [vitamín C](#) a další vitamíny, draslík a především inulin. Ten je vhodný nejen pro diabetiky, ale i pro všechny ostatní, neboť snižuje hladinu cukru v krvi a ničí volné radikály. Jsou **skvělou dietní potravinou napomáhající redukci nadváhy**, i potravinou vhodnou pro osoby v **rekonvalescenci** a pro osoby starší. **Zlepšují nejen činnost trávicí soustavy, ale i jater a ledvin, podporují látkovou výměnu** obecně, také působí **protirevmaticky** a **protiastmaticky**. Jsou **vhodné pro těhotné ženy**, neboť jejich požívání **zmírňuje těhotenské křeče i nevolnosti** a působí **proti potratu**. Pozitivně působí na **snižování hladiny cholesterolu v krvi**, mají i **detoxikační** a **antistresové účinky**.



Snadné pěstování

Topinambury jsou poměrně robustní [rostliny](#) – dorůstají běžně do výše dvou metrů. Nejvíce připomínají slunečnici, a to jak typem a barvou květů, tak drsnými chloupky, kterými je celá rostlina pokryta. Rostlina se větví v horní třetině, každý stonek nese drobnější zářivě žlutý květ. Hlízy, pro které topinambury pěstujeme, jsou velké asi jako oddenky jiřin nebo zázvoru a také podobně vypadají. Zakládají se v trsech pod stonkem na podzim. **Topinambur se dá pěstovat jako víceletá plodina** – z hlíz, které zůstanou v půdě, vyrostou na jaře bez problémů nové rostliny.

Nejvhodnější je **vysadit si topinambury do pásů nebo do hrůbků na větší plochu**. Pásky nebo hrůbky by měly od sebe být asi 70 cm, jednotlivé rostliny pak kolem 30 cm, hloubka výsadby je asi 10 cm. Největší úrodu sklídíme ve vyhnojené výživné vlhké půdě na přímém slunci, plodina snese i polostín. Protože topinambury potřebují hodně vody, je velmi vhodné jejich mulčování. Topinambury nejvíce rostou od srpna do října, v této době je jejich spotřeba vody i živin největší. Vysokou úrodu zajistí hnojení kompostem nebo rozloženým hnojem, jestliže ho máme dost. Topinambury se dají pěstovat na pozemku i několik let, ale je jasné, že postupem času se půda zhutňuje a výnos hlíz výrazně klesá.

Extenzivní plodina

Topinambury jsou velmi nenáročné a nevyžadují prakticky žádnou péči. Po zasazení v dubnu či květnu zakrátko vyrostou a vytvoří zelenou stěnu. Z tohoto důvodu se hodí také jako ochrana před větrem, pohledová zástěna či zelený předěl na zahradě. Silné vysoké stonky mohou sloužit také jako opora pro pnoucí fazole. Výnos hlíz nebývá nijak omračující, z jedné rostliny sklídíme

kolem kilogramu hlíz. Úroda je ale jistá, protože **na rozdíl od brambor netrpí topinambury plísněmi a nenapadají je ani škůdci z hmyzí říše**. Úrodu mohou ohrozit jedině myši.



Sklizení hlíz a jejich odolnost vůči teplotě

Nepravidelné hlízy sklízíme nejčastěji pozdě na podzim. Topinambury mají jednu zvláštnost – mají jen velmi tenkou slupku, proto po vyrytí rychle vysychají a nevydrží dlouho čerstvé. Jsou možné dva způsoby jejich sklizně a využití. Buď vyryté hlízy přechováváme ve sklepě v prostorném kbelíku zasypané vlhkou hlínou, nebo je necháme na záhonu a sklízíme je průběžně podle potřeby. Podmínkou je ale fakt, že půda nesmí promrznout, **hlízy samotné ale vydrží i -30 °C**.

Při tomto způsobu musíme tedy ostříhat zahradními nůžkami silné stonky a půdu chránit před promrznutím vysokou vrstvou kyprého materiálu. Nejčastěji je to vrstva listí, které ještě přikryjeme plachtou. Je jasné, že tento způsob jde praktikovat jen tam, kde bývají mírnější zimy. Jinou možností je přechovávat vykopané hlízy venku v přepravce, zakopané do záhonu a nasypané kyprou půdou. Další možností je také jarní sklizeň, ještě před tím, než [začnou](#) hlízy v půdě rašit.

Topinambury a plevel

Topinambury rostou velmi bujně a **vytlačí z pozemku, kde je pěstujeme, veškerý plevel**. To je samozřejmě dobré, protože nám usnadní pletí v průběhu pěstování. Karta se ale obrátí ve chvíli, kdy po této plodině chceme vysadit něco jiného. Topinambury jsou velmi úporné, každíčký kousek hlízy, který v půdě necháme, obrazí. Vyčistit záhon trvá určitě rok dva. Stejně pozorně musíme hlídat, aby topinambury nepřerostly hranice záhonu či zahrady. To se snadno stane při extenzivním pěstování, kdy je vysadíme někde do vzdáleného koutu zahrady. Ve volné přírodě se zplanělé topinambury poměrně rychle šíří. **Na Slovensku je po jejich zařazení mezi invazivní rostliny jejich pěstování na polích je zakázáno.**

Využití v kulinářství - topinambur v kuchyni

Salát z topinamburů

Ingredience

cca 20 kusů topinamburů

1 menší celer

60 g čerstvého nebo sterilovaného hrášku

1 mrkev

1 lžíce [oleje](#)

1 citron

Salát z topinamburů – postup přípravy

Topinambury očistíme a nastrouháme na jemném struhadle. Nastrouháme si rovněž mrkev a celer a vše promícháme. Přidáme hrášek, olej, zakapeme citrónovou šťávou a promícháme. Podáváme s pečivem nebo opečenými tousty.

Pochoutka z topinamburů a rajčat

Ingredience

500 g rajčat
500 g na kostičky nakrájených topinamburů
50 g másla
1 cibule nakrájená na kostičky
2 stroužky jemně posekaného česneku
1 lžička sekané bazalky
sůl
mletý pepř
1 lžice pokrájené petrželové natě na posypání

Pochoutka z topinamburů a rajčat – postup přípravy

Rajčata na chvíli vložíme do horké [vody](#), vyjmeme je a necháme ochladnout. Mezitím si v hrnci rozpustíme máslo, přidáme cibuli, česnek, bazalku a vše opražíme. Přidáme topinambury, směs promícháme a dusíme na mírném ohni. Rajčata oloupeme, trochu je rozmělníme vidličkou, přidáme k topinamburům, zamícháme a dochutíme mletým pepřem a solí. Ještě asi 10 minut směs podusíme ve vlastní šťávě na velmi mírném plameni. Podáváme v hlubokých talířích a posypeme posekanou petrželkou.

Topinamburová polévka

Ingredience

½ šálku nasekané cibule
3 šálky vařených topinamburů
6 šálků netučného kuřecího vývaru
2 šálky smetany
sůl
pepř
nakrájená pažitka

Topinamburová polévka – postup přípravy

Vývar přivedeme k varu a vložíme do něj cibuli. Topinambury oloupeme a nakrájíme na jemné plátky. Vše vaříme po dobu asi 15 minut. Pak přidáme smetanu a ochutíme vše solí, pepřem a trochou pažitky. Tuto polévku můžeme podávat i za studena.

Krémová polévka s topinambury

Ingredience

500 g topinamburů
1 citron nakrájený na silnější plátky
60 g másla
2 pokrájené cibule
1 rozetřený stroužek česneku
1,25 l vývaru

2 bobkové listy
špetka muškátového květu
1 lžice citronové šťávy
1,5 dl smetany
sůl
pepř
jarní cibulka
hrubě nastrohaná mrkev a petržel (na ozdobení polévky)

Krémová polévka s topinambury – postup přípravy

Topinambury očistíme, oloupeme a nakrájíme na kostičky, vložíme je do mísy s vodou a s plátky citronu. Rozpustíme si na pánvi máslo, přidáme ještě cibuli a česnek a smažíme po dobu přibližně 3 minut na mírném plameni, jen zlehka a tak, aby nezměnila barvu. Topinambury necháme okapat (plátky citronu již odstraníme) a vložíme k cibuli. Promícháme a smažíme 2 minutky, aniž by došlo ke změně barvy. Přidáme vývar, sůl, pepř, bobkový list, muškátový květ a citronovou šťávu. Přivedeme k varu a vaříme 30 minut, aby nám zelenina dostatečně změkla. Odstraníme bobkový list. Polévku rozmixujeme, vmícháme ještě smetanu a pokrájenou jarní cibulku, vše povaříme. Nakonec ozdobíme mrkví a petrželkou a můžeme podávat.

„Bramborák" z topinamburů

Ingredience

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

„Bramborák" z topinamburů – postup přípravy

Topinambury si očistíme, nastroháme na struhadle a vmícháme ostatní suroviny, až vznikne těsto konzistence jako na bramboráky. Placky smažíme z obou stran dorůžova na rozpáleném oleji na pánvi.

Topinamburový salát s avokádem

Ingredience

1 menší cuketa
1 avokádo
několik kusů topinambur
½ červené cibule
kousek celeru
snítka čerstvého rozmarýnu a tymiánu
1 malá mrkev
svazek petrželky
pepř

Topinamburový salát s avokádem – postup přípravy

Cuketu, topinambur i avokádo si nakrájíme na kostičky. Mrkev a celer si nahrubo nastrouháme. Cibuli nakrájíme na půlky koleček a petrželku nadrobno. Přidáme bylinky a trošku pepře, zalít můžeme ještě zálivkou a promícháme. Chutnou zálivku si můžeme připravit z 1 lžičky tahiny, citronové šťávy, špetky mletého kmínu, lžičky vody, mořské soli a chilli. Dochutit tuto zálivku můžete třeba i troškou [medu](#).

Jednoduchý salát z jablek a topinambur

Ingredience

jablka a stejné množství topinamburu
čerstvou citronovou šťávu
hrozinky
vlašské ořechy

Jednoduchý salát z jablek a topinambur – postup přípravy

Jablka a topinambury nakrájíme na přibližně stejné plátky, vše zalijeme čerstvě vymačkanou šťávou a doplnit můžeme namočenými hrozkami. Salát na závěr ještě posypeme nasekanými vlašskými ořechy.

Gratinované topinambury s cibulí

Ingredience

2 lžíce olivového oleje
2 cibule, na tenké plátky + 4 lžíce hnědého cukru
4 lžičky sekaného čerstvého tymiánu
2 lžíce balzamikového octa
20 g rozpuštěného másla
125 ml 40% smetany ke šlehání + 125 ml zakysané smetany
¼ lžičky strouhaného muškátového oříšku
600 g topinamburů či brambor, oloupaných, nakrájených na tenké plátky
2 stroužky česneku, prolisované + sůl a černý pepř
150 g měkkého kozího sýra
6 snítek tymiánu

Gratinované topinambury s cibulí – postup přípravy

Troubu si zahřejeme na 160 - 180°C a pánev zahřejeme na mírném ohni. Cibuli opékáme na oleji asi 10 minut. Přidáme ke směsi ještě cukr, tymián, balzamikový ocet a vše 2 minuty prohříváme. 6 zapékacích nádobek vymažeme máslem, smetanu a muškátový oříšek přivedeme k varu a ihned odstavíme. Do zapékací nádoby navrstvíme topinambury, zapékací směs, česnek, sůl a pepř. Vše přelijeme smetanovou směsí, poklademe navrch kozím sýrem a tymiánem. Pečeme po dobu asi ¾ hodiny, aby topinambury změkly.