

Je libo topinambur?



Pokud jste se v srpnu až říjnu v našem kraji vydali kolem břehů řek, příkopů, náspů, mezí, zahrádek apod., určitě jste nepřehlédli 2-3 m vysokou žluté kvetoucí slunečnici hlíznatou (*Helianthus tuberosus* L.), zkráceně topinambur, lidově zvaný „židovské brambory“ či jeruzalémský artyčok“. Název je znám ze 16. stol. od jihoamerického indiánského kmene Tupinambů, kteří jej pěstovali spolu s kukuřicí a fazolemi pro hlízy sloužící k obživě. Druh se k nám do Evropy dostal z Ameriky jako nová potravinová a okrasná rostlina. Pěstoval se u nás od 17. stol., později byl nahrazen výnosnějšími bramborami. Ovšem v 80. letech 19. stol. U nás začal zplahovat a spontánně se šířil do okolí, kde tvořil vysoké a husté porosty vytlačující původní druhy. Topinamburu se obtížně trvale zbavuje (kousek



hlízy, který v půdě necháme, obrází). Druh je znám jako dietní zelenina vhodná pro děti, seniory a diabetiky. Využívá se hlíza nasládlé chuti, která je nejchutnější a největší na podzim. Obsahuje

olej, vlákninu, inulin (cukr vhodný pro diabetiky), aminokyseliny, organické kyseliny (citronovou, jablečnou), vitamíny B1, B2, A, C, D, dále železo, hořčík, křemík, draslík a fosfor. Me-

zi léčivé účinky patří např.: snížení hladiny krevního cukru, snížení volných radikálů, regulace krevního tlaku, detoxikační a protirevmatické účinky, snižování hladiny špatného cholesterolu (LDL), zmírňování otoků, žlučových kolik, těhotenských křečí a nevolností, zlepšení činnosti trávení a látkové výměny, ochrana ledvin a jater, antistresový účinek. Co možná o topinamburu nevíte je jedna neobvyklá vlastnost – odmítání škodlivých látek z prostředí (půda, voda, vzduch). Nehromadí tudíž toxické látky a jejich konzumace naopak úspěšně toxiny z těla odstraňuje. Nejhodnotnější co do obsahu cenných látek jsou hlízy syrové a nastrohané do salátů. Můžeme je i vařit s kapkou citronové šťávy nebo octa, aby zůstaly pěkně bílé. Usušené hlízy mají chuť po oříšcích a můžeme je použít jako přísadu do moučnicků. Dnes se uvažuje mimo okrasné a dietní využití rostliny jako o zdroj biomas (včetně využití nadzemní části) nebo při výrobě bioethanolu.

*Muzeum regionu Valašsko, p.o.
Grohmanová Lucie*