

# Hurá na topinambury

seriál

**PŘÍRODA  
VALAŠSKA**



Zpestřete si podzimní jídelníček čerstvými hlízami topinamburů. Zdravé a chutné hlízy se můžou vařit, dusit i smažit jako řízky. Nahrazují brambory, ale vynikající jsou i syrové, např. nastrouhané do salátu. Recepty snadno najdete na internetu.

Proč je topinambur zdraví tak prospěšný? Obsahuje inulín – pozor neplést s inzulinem. Inulín je rostlinný škrob, který vyvolává pocit nasycení, a tak jsou topinambury vhodné pro ty, kteří chtějí zhubnout. Právě díky inulínu je strava z topinamburů velmi vhodná pro diabetiky.

Tento sacharid nerozkládá koncentraci krevního cukru. Působí také proti artritidě a v lidové medicíně se jim proto říká „hlízy na revma“. Pozitivních účinků na naše zdraví je ještě celá řada, mimo jiné snižují cholesterol v krvi, regulují krevní tlak, zlepšují činnost trávicí soustavy, chrání játra a ledviny, preventivně působí proti některým druhům kožní rakoviny.

A kde topinambury rostou? Nemineme je při procházce podél Bečvy, kde na březích právě teď kvetou celé žluté lány této rostliny. Stačí vzít motyku nebo rýč a

vydobýt ze země hlízy.

Hlízy jsou na rozdíl třeba od brambor mrazuvzdorné, takže se dají sklízet přes celou zimu. Topinambur (slunečnice topinambur, topinambur hlíznatý, latinsky *Helianthus tuberosus*) je blízký příbuzný slunečnice. A opravdu podobně vypadá, statné rostliny dorůstají výšky až 3 m. Květy jsou mnohem menší než u slunečnice, ale jsou stejné barvy – zářivě žluté.



Není to naše domácí rostlina, pochází z Ameriky a v Evropě se pěstuje od 17. století. Topinambury se opakovaně dostávaly ze zahrádek do volné přírody a našly si vhodné místo k životu hlavně podél větších řek. Dnes je lze označit za invazní rostlinu, která se masově šíří podél toků v celé ČR a vytlačuje původní vegetaci.

**Jana Tkáčiková, botanik, Muzeum regionu Valašsko, Valašské Meziříčí**