

## Topinambur - czym jest? Właściwości i przepisy na potrawy



# Opis wskazówki

Kilka inspiracji do przyrządzenia potraw z topinamburem.

Topinambur to bulwiasty słonecznik obniżający poziom złego cholesterolu. Można z niego przyrządzić wiele pysznych potraw: zupę, sałatki i surówki. Wyśmienicie smakuje też upieczony.

Topinambur - co to jest?

Nie jest najpopularniejszym warzywem w polskiej kuchni, ale bez wątplenia warto włączyć go do swojej diety. Pochodzi z Ameryki Północnej i to właśnie mieszkający tam Indianie często korzystali z jego właściwości. Smak topinambura przypomina połączenie ziemniaków i orzechów, a jego bulwy są pokręcone o biało- różowym kolorze.

Topinambur - właściwości

O obecność tego warzywa w swojej diecie szczególnie powinni dbać diabetycy - topinambur zawiera do 17% inuliny. Odpowiada ona za proces normalizacji glikemii u chorych na cukrzycę typu 2 oraz przyczynia się do zmniejszenia insulinooporności.

Topinambur będzie również ważny dla tych, którym zależy na obniżeniu cholesterolu LDL. Zawiera także sporą ilość potasu, przez co korzystanie wpływa na regulację ciśnienia tętniczego. Poza tym działa osłonowo na drogi moczowe i wątrobę, a także ułatwia leczenie zaparć.

Jak gotować topinambur?

W gotowaniu topinambura nie ma wielkiej filozofii - przygotowuje się go podobnie jak dobrze nam znanego ziemniaka. Wystarczy go ugotować w osolonej wodzie. Można dodać do niej również kilka kropel soku z cytryny, by nie ściemniał. Czas gotowania topinambura powinien wynosić około połowy czasu gotowania ziemniaków. Nie musisz obierać bulw, ale pamiętaj, by dokładnie je wyszorować.

Topinambur pieczony z tymiankiem

Aby przygotować topinambur pieczony z tymiankiem będziesz potrzebować:

1/2 kg topinamburu,  
1 papryki,  
1 główki czosnku,  
1 cebuli,  
5 gałązek świeżego tymianku,  
soli morskiej,  
świeżo mielonego czarnego pieprzu,  
oliwy z oliwek.

Przygotuj potrawę według następujących wskazówek:

Umyj topinambury i pokrój na ćwiartki.

Obierz cebulę i pokrój ją na osiem części.

Czosnek pozostaw w łupinie.

Umyj paprykę i pokrój ją na niewielkie cząstki.

Wyłóż blachę do pieczenia papierem. Połóż na niej topinambura skórką w dół, cebulę, czosnek i paprykę.

Włóż gałązki tymianku pomiędzy warzywa.

Wszystko skrop oliwą z oliwek i dopraw pieprzem i solą.