

# Sveikatiados receptų knyga

## „Topinambai“



Šiaulių „Rasos“ progimnazija

4c klasė

Mokytoja Loreta Škėlienė

2014 gruodis

# Turinys

Truputį apie topinambus	2
Topinambų maistinė vertė	3
Topinambų gydomosios savybės	4
Švieži topinambai	6
Troškintos topinambų salotos	10
Gaivios topinambų salotos	12
Topinambų traškučiai	14
Topinambų pyragas „Boba“	16
Degustacija	18
Naudota literatūra	22

# Truputį apie topinambus

Šakniagumbinė saulėgraža (*Helianthus tuberosus* L.) turi daug pavadinimų: topinambai, bulvinė saulėgraža, žemės kriaušė, žieminės bulvės, Jeruzalės artišokai.

Šakniagumbinė saulėgraža yra astrinių šeimos, saulėgražų genties augalas. Tai daugiametė 1,5 metrų aukščio žolė. Augalas truputį panašus į saulėgražą. Stiebas apaugęs plaukeliais, žiedynai geltoni, panašus į saulėgražų graižus, tik žymiai mažesni. Kilęs iš Pietų Amerikos. Šias daržoves 17 amžiuje Europai pristatė prancūzų tyrinėtojas Samuel de Champlain.



Maistui naudojami gumbai, jie yra saldžių bulvių be krakmolo skonio, kiek primenantys lazdyno riešutus. Gumbai netaisyklingos formos, apie 6-10 centimetrų ilgio ir 4-6 centimetrų pločio. Viršutinėje dalyje išauga stiebas, vidutiniškai apie 2 metrus, pasiekia iki 5 metrų aukščio. Augalas žydi į saulėgražas panašiais, mažesniais žiedais.

# Topinambų maistinė vertė

Topinambai - pirmoji visavertė pavasario daržovė. Tik išėjus išalui, topinambai kasami iš žemės ir vartojami švieži, kepami, troškinami. Kovo ir balandžio mėnesį, dar neprasidėjus vegetacijai, šakniastiebiai būna sukaupę fruktozės (iki 20 %) ir skonis primena riešutus. 100 g šviežio topinambo energetinė vertė 73 kalorijos, turi labai daug organizmui reikalingų medžiagų.



Geležis 3,4 mg (26 %)

Magnis 17 mg (11 %)

Fosforas 78 mg (11 %)

Kalis 429 mg (9 %)

Kalcis 14 mg (1 %)

Cinkas 0,12 mg (1 %)

Angliavandeniai 17 g (iš jų inulinas 11-14 g + fruktooligosacharidai, gliukozė, fruktozė, sacharozė)

Cukrus 9-15 g

Proteinai 2 g

Vitaminai B1 - 0,2 mg (17 %), B2 - 0,06 mg (5 %), B3 1,3 mg (9%), B6 0,01 mg (6%), C 4 mg (5 %).



# Topinambų gydomosios savybės

Šakniastiebiuose gausu polisacharido, inulino, kitų cukrų, baltymų, organinių ir mineralinių medžiagų. Stiebagumbiai panašūs į gumbuotas bulves, yra puikaus skonio ir žali, ir virti. Jie labai sultingi dėl jame gausiai besikaupiančio inulino. Jo pasėkoje mažėja cukraus trigliceridų, blogojo cholesterolio kiekis kraujyje, prasiplečia kraujagyslės, skatina peristaltiką, skysčių šalinimas iš organizmo, gerųjų medžiagų ir druskų apykaita, tinka lieknėjimo dietoms mažėja aterosklerozė, įvairūs vėžio atsiradimo ir vystymosi tikimybė. Tai labai puiki dietinė daržovė. Todėl stiebagumbius galima vartoti kaip maistą ir iš jų pagamintus preparatus – kaip vaistą.



Kasdien vartojant po 200 ml šviežių topinambų sulčių normalizuojasi širdies darbas, arterinis spaudimas, stiprėja širdies raumuo.

Topinambuose daug vitamino C, todėl vartojant juos greičiau gyja žaizdos.

Liaudies medicinoje iš gumbų gauta košele gydomi nudegimai, o nuovirai ir sultys vartojami šlapioms žaizdoms ir opoms gydyti.

Šia daržove gydomas vidurių užkietėjimas. Užtenka per dieną išgerti 100 ml šviežių sulčių ar suvalgyti 2-3 porcijas salotų — ir problema bus užmiršta.

Topinambuose yra daug tam tikros medžiagos, kuri reguliuoja medžiagų apykaitą ir padeda išvengti cukrinio diabeto.

Dėl B grupės vitaminų, askorbo rūgšties ir baltymo geriau pasisavinama geležis. Todėl žmonės, sergantys anemija, turėtų gerti šviežias topinambų sultis.

Biologiškai aktyvios medžiagos, esančios šiuose augaluose, valo ir skystina kraują. Taigi ši daržovė yra efektyvi profilaktinė priemonė nuo tromboflebito – baisios ligos, dėl kurios sutirštėjęs kraujas užkemša kraujagysles.

Topinambuose yra daug mineralinių druskų. Juose ypač daug kalio druskos – ji iš organizmo pašalina nereikalingą skystį. Tie, kuriems tinsta rankos, kojos, turėtų gerti kuo daugiau šių gumbų šviežių sulčių.

Mokslininkai, daugelį metų tyrę šį augalą, nustatė, kad reguliariai vartojami topinambai (arba jų užpilas, bulvinės saulėgražos žiedų ar lapų arbata) yra tarsi terapija sergant leukoze. Manoma, kad taip yra dėl šio augalo savybės valyti organizmą.

Topinambai mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Jei suvalgysite po 50 g du kartus per dieną šviežių topinambų – aterosklerozė jums negresia.

Makroelementų ir mikroelementų pusiausvyra topinambuose normalizuoja vandens ir druskų pusiausvyrą organizme, iš kraujagyslių pašalina druskų ir kitų nereikalingų medžiagų perteklių.

# Švieži topinambai

Mokytoja Loreta į mokyklą atnešė pačios užaugintus topinambus ir pasiūlė mokiniams pasidomėti jais, paieškoti informacijos internete.



4c klasės mokiniai patys nusiplovė šias daržoves.





Mokytoja nulupo, supjaustė...



Ir visi čiupome ragauti.





Tik trys vaikai iš klasės buvo ragavę topinambų. Pradėjome spėlioti, kokį skonį primena ši daržovė.



Vieniems skonis buvo panašus į bulvės, kitiems į ridikėlio ar ridiko, tretiems į lazdyno riešuto branduolį, dar kitiems buvo beskonis. Tik dviem vaikams nepatiko ši šviežia daržovė.



Likusius topinambus vaikai nešėsi į namus ir kartu su mamytėmis ieškojo receptų, ką galėtų iš jų pagaminti. Po savaitgalio ant mūsų stalo gulėjo keturi puikūs patiekalai:



Troškintos topinambų salotos;

Gaivios topinambų salotos;

Topinambų traškučiai;

Topinambų pyragas „Boba“.

Viktorija Pociūtė su mama Vilma pagamino troškintas topinambų salotas.





# Troškintos topinambų salotos

500 g topinambų;

200 g pomidorų;

100 g svogūnų;

100 g morkų;

1 galvutė česnako;

Aliejus, druska, pipirai, petražolės.

Supjaustome daržoves, pakepiname pomidorus, atskirai topinambus, morkas ir svogūnus. Daržoves sumaišome ir troškiname ant silpnos ugnies. Dedame česnaką, petražolių, druskos, pipirų pagal skonį. Troškiname kol suminkštės. Galima valgyti ir karštą, ir šaltą troškinuką.



Labai maistingos ir sočios troškintos salotos



Eva Odminytė su mama Neringa pagamino sveikuoliškas, labai gaivias topinambų salotas.



# Gaivios topinambų salotos

200 g topinambų;

200 g morkų;

1 citrinos sultys;

1 šaukštas majonezo (jei pageidaujama);

Druska, pipirai.

Daržoves sutarkuojame per burokinę tarką, išspaudžiame citrinos, pagardiname druska, pipirais, majonezu (jei norisi). Viską gerai išmaišome ir patiekiamo. Skanaus.



Tikrai labai gaivios šviežios salotos

Rokas Markelis su mama Jurgita pagamino taip visų mėgstamus traškučius, bet ne iš bulvių, o iš topinambų. Vaikai buvo sužavėti: ir skanu, ir sveika.





# Topinambų traškučiai

Topinambus nulupame (galima ir su visa odele, tik reikia labai švariai nuplauti su šepetėliu), supjaustome plonais griežinėliais ir kepame įkaitintame aliejuje (gruzdintuvėje). Ištraukus, nusausiname ant servetėlės, apvoliojame norimuose prieskoniuose.



Fantastiškas skonis.



Turėjome ir desertą. Meida Kvedaraitė su mama Aldona iškepė topinambų pyragą „Boba“.



## Topinambų pyragas „Boba“

500 g topinambų;

2 stiklines miltų;

pusė stiklinės pieno;

2 kiaušiniai,

25 g mielių.

Jeigu norime gaminti be mielių, miltus galime pakeisti virtais ryžiais, o kiaušinius išplakti su pienu — taip galime iškepti originalų kepinį.

Mieles ištirpiname nedideliame kiekyje šilto pieno, pridedame stiklinę miltų ir išplaktus kiaušinius, viską gerai išmaišome, kad masė taptų vientisa. Paliekame 2-3 val. šiltoje vietoje. Nuluptus topinambus sutarkuojame stambia tarka, sumaišome su pakilusia tešla, įpilame dar stiklinę miltų ir truputį druskos. Tešlą gerai išmaišome, dedame į sviestu išteptą skardą ir kepame orkaitėje kol įgaus auksinę spalvą.



Tikras sveikuoliškas, nesaldus pyragas.



O kaip šauniai visi degustavome salotas bei troškinuką.





Na, o traškučiais bei pyragu vaišino Rokas ir Meida.





Nepamiršome pavaišinti ir mokytojų, kurie buvo sužavėti patiekalais iš topinambų. Kai kurie iš jų šių daržovių patiekalus ragavo pirmą kartą.





Vaikams ir jų mamoms pavyko pagaminti sveikuoliškus, maistingus ir labai skanius patiekalus. Visi su didžiuliu malonumu juos ragavo, dalinosi savo nuomone apie vieną ar kitą patiekalą, siūlė, kokių ingredientų dar būtų galima panaudoti. Tačiau didžiausią išpūdį vaikams paliko topinambų traškučiai. Gardumėlis! Pabandykite ir jūs.

## Naudota literatūra:

<http://www.agrozinios.lt/portal/categories/186/1/0/1/article/11293/topinambai>

[http://lt.wikipedia.org/wiki/Bulvin%C4%97\\_saul%C4%97gr%C4%85%C5%BEa](http://lt.wikipedia.org/wiki/Bulvin%C4%97_saul%C4%97gr%C4%85%C5%BEa)

<http://www.viskas.lt/portal/categories/17/1/0/1/article/11293/topinambai>

<http://www.jadvyga.lt/bulvine-saulegraza-2>

<http://www.zolynunamai.lt/produktai/>

<http://www.agroakademija.lt/sodininkyste/?SId=793>

<http://www.delfi.lt/gyvenimas/receptai/topinambai-nuo-salotu-iki-pyrago.d?id=16272331#ixzz3JQ7rqkhp>