

## КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА  
Русскоязычная электронная версия

### ТОПИНАМБУР лучшее средство от диабета

С древних времен и до наших дней лекарственные растения помогают человеку. Только на территории России их насчитывается до 20 тысяч видов. Мы привыкли считать, что за лекарственными растениями надо идти в лес, поле, на луг к реке. Но ведь можно выращивать многие из таких растений на дачной грядке. "Аптекарские огороды" - крупные плантации лекарственных растений создавались еще во времена Киевской Руси, в семнадцатом столетии по приказу Петра Первого при аптеках крупных городов Петербурга, Москвы, Астрахани. Сегодня наш рассказ об одном из лекарственных растений - топинамбуре.

Топинамбур или иерусалимский артишок (*Helianthus tuberosus*), а в народе - земляная груша - растение высотой 2-3 метра из семейства астровых, одного рода с подсолнечником. На корнях топинамбура имеются столоны, на которых развиваются клубни, имеющие разнообразную форму: грушевидную, веретенообразную, овальную, круглую. Родина топинамбура - Северная Америка, там можно встретить топинамбур в дикорастущем виде. В 1586 г земляная груша была привезена в Англию, а позднее во Францию, где ей и дали название - топинамбур. Бразильских индейцев племени Тупинамба примерно в то же самое время привезли во Францию, отсюда и возникло название. В России земляная груша была известна еще в прошлом столетии. Ее готовили в богатых домах, как пикантное блюдо. В 1930 году большой поклонник этого растения профессор Валягин А.А. пропагандировал земляную грушу, как урожайную, морозостойкую, неприхотливую и превосходящую многие другие овощи по содержанию питательных веществ.

Земляная груша растет почти во всех климатических зонах: от севера (Мурманск, Архангельск, Карелия) до юга России, а в Украине повсеместно. Размножается вегетативно, в основном клубнями - семена на севере и в средней полосе Нечерноземья не вызревают. Топинамбур - растение многолетнее. На одном месте оно может самостоятельно расти 30-40 лет, а бывали случаи - и до 85 лет. Листья и стебли его выдерживают кратковременные заморозки до минус 5 градусов, а клубни не боятся промерзания. Высокий урожай клубней и зеленой массы может быть получен только при хорошей обеспеченности растения влагой, особенно в критический период - в июле и августе. Топинамбур можно возделывать на любых почвах, за исключением заболоченных и солончаковых. Клубни топинамбура высаживают в открытый грунт в те же сроки, что и картофель, отводя для питания каждого растения в 1,5-3 раза большую площадь. Агротехника выращивания во многом схожа с технологией выращивания картофеля. Уборку клубней проводят как осенью, так и весной, после перезимовки.

### **Земляная груша помогает при диабете**

Главным составным и питательным веществом в топинамбуре является полисахарид инулин ( $C_6H_{10}O_5$ )<sub>4</sub> (а не крахмал, как в картофеле). Сразу подчеркнем: не следует путать инулин с инсулином, инсулин - это гормон с совсем другой химической формулой и физиологической функцией. Поскольку инулин в желудочно-кишечном тракте человека не расщепляется, то его поступление в организм не вызывает резких перепадов "сахара" в крови, подобно тому как это бывает, например, когда вы едите картошку или рис. Больным диабетом земляная груша обычно нравится, поскольку она сладкая и быстро дает чувство насыщения, не позволяя "разъедаться". Ведь лишний вес - это главный виновник развития диабета.

Главный полисахарид земляной груши инулин относится к так называемым "мягким фибрам" - водорастворимым растительным волокнам. В отличие от "жестких фибр" (клетчатки), "мягкие фибры" не вызывают неприятных ощущений в желудке, (пучение, чувство тяжести, метеоризмы) и хорошо известны своей способностью эффективно удалять холестерин из кровотока.

В целом ряде научных работ, выполненных в последние годы (например, Spiller, 1994 и Reddy, 1997) было убедительно показано, что инулин предохраняет стенку кишечника от повреждений, инициирующих развитие опухолей.

Исследованиями д-ра Gibson и Roberfroid было показано, что инулин особенно приходится "по вкусу" молочнокислым бактериям (о полезности которых знали уже наши бабушки) *Bifidobacteria* and *Lactobacillus*, которые прекрасно размножаются на инулине, постепенно вытесняя вредные для здоровья грамположительные бактерии, меняя бактериальную флору кишечника в благоприятную сторону. Эти бактерии переваривая инулин образуют масляную кислоту, способную дополнительно защищать кишечник от канцерогенных мутаций.

Итак, "получив новые знания", смело приступайте к выращиванию топинамбура и многих других лекарственных растений на своем огороде и тогда городская аптека вам будет больше не нужна. Все необходимые лекарства можно собирать прямо с грядки. Ведь не зря мудрые монахи давно уже выращивают в монастырях земляную грушу вместо картошки и сохраняют прекрасное здоровье до глубокой старости. Главное, это верить в себя и не опускать руки. Здоровья Вам и удачи.

### **Блюда из топинамбура**

Клубни топинамбура используют в вареном, печеном и жареном виде, как самостоятельное блюдо, так и в качестве гарнира к мясным блюдам. Любой рецепт блюда из картофеля подходит и для топинамбура. Но наиболее интересны по вкусу запеченные и жареные блюда из топинамбура из-за его сладковатого привкуса.

#### **Топинамбур запеченный с сыром (4 порции).**

Топинамбур, очищенный и натертый на крупной терке – 500 г  
 Лук репчатый (1-2 шт.) очищенный и крупно нарезанный – 350 г  
 Растительное масло (4 ст.л., лучше оливковое) – 60 г  
 Сыр (эмментальский), натертый на крупной терке – 180 г  
 Специи по вкусу, зелень петрушки для украшения.

Перемешайте картофель, лук, масло, специи и половину сыра. Разогрейте духовку до 180-200 градусов. Выложите эту массу в форму для выпечки и надавите на нее ложкой, чтобы она плотнее заполнила форму. Накройте форму алюминиевой фольгой. Выпекайте в духовке около 45 минут. Осторожно перевернув форму, выложите запеканку на керамическое блюдо. Посыпьте оставшимся сыром запеканку в некоторых местах или через определенные интервалы. Поставьте блюдо на 5 минут в духовку, чтобы сыр немного расплавился. Украсьте запеканку свежей петрушкой.

Состав на 1 порцию: 441 ккал, 14,1 г белков, 35,3 углеводов, 28 г жиров.

Приятного аппетита и крепкого здоровья!