

24 czerwca 2019



Dlaczego warto pić kawę z topinamburu?

16 czerwca, w Parku Miejskim w Kielcach odbył się finał regionalny XIX edycji Konkursu Ogólnopolskiego „Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów 2019”, w którym o tytuł najlepszego produktu tradycyjnego województwa świętokrzyskiego rywalizowały 53 produkty wytwarzane przez lokalnych przetwórców, rolników oraz koła gospodyń wiejskich. W gronie wyróżnionych produktów znalazła się kawa z topinamburu, prezentowana przez Gospodarstwo Rolne, Szymon Płusa, Skarżysko Kościelne.

Dlaczego warto pić kawę z topinamburu?

Warto brać przykład z Francuzów, którzy “ziemną gruszkę” potrafią wykorzystywać w kuchni na wiele sposobów. Nad Sekwaną ceni się także kawę z prażonych kłączy topinamburu.

Kawa z topinamburu dostarcza cennych składników odżywczych, z których znane jest to warzywo: witamin (C i z grupy B) i składników mineralnych, głównie wapnia, potasu, magnezu, żelaza i miedzi. Zawiera też krzem o pozytywnym wpływie na kondycję włosów, skóry i paznokci, który ponadto utrzymuje naczynia krwionośne w dobrym stanie — przeciwdziałając odkładaniu się na ich ściankach cholesterolu. Poprawia wyniki krwi. Tym samym zapobiega schorzeniom ze strony układu sercowo-naczyniowego. Za najwartościowszy uchodzi inulina - węglowodan gromadzony przez rośliny i zużywany na różnych etapach ich rozwoju. Z inuliny powstaje znacznie korzystniejszy cukier prosty - fruktoza, dobrze tolerowany nawet przez diabetyków. Dlatego kawa z topinamburu jest zalecana dla osób zmagających się z cukrzycą. Tym bardziej, że posiada niski indeks glikemiczny oraz niewielką kaloryczność. Inulina to także naturalny prebiotyk wspomagający wchłanianie wapnia, magnezu, cynku czy żelaza oraz doskonała pożywka dla pożytecznych bakterii jelitowych. Dzięki ich działalności wzmacniamy odporność, wspieramy wątrobę w usuwaniu szkodliwych toksyn, a nawet chronimy się przed rozwojem nowotworu jelita grubego. Znajdziemy w nim sporą dawkę krzemu. Większość ludzi cierpi na niedobór tego minerału, rzadko występującego w naszych posiłkach. Tymczasem zapewnia on zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci, a także utrzymuje w dobrym stanie naczynia krwionośne, zapobiegając odkładaniu się w nich cholesterolu. Krzem pozytywnie wpływa na stawy, ponieważ odgrywa ważną rolę w procesie mineralizacji kości.

Topinambur jest warzywem, które może wpływać na ograniczanie chorób cywilizacyjnych.



Warto pić kawę z topinamburu