

13 czerwca 2018



## Topinambur ze Skarżyska Kościelnego

**Panie z Koła Gospodyń Wiejskich ze Skarżyska Kościelnego długo przygotowywały się do niedzielnego wojewódzkiego finału konkursu Nasze Kulinarne dziedzictwo- Smaki Regionu, który odbył się 10 czerwca w Kielcach. Sekretarzem Koła jest gospodarz Szymon Płusa. W opinii pań najlepszy organizator i menager, jakiego można sobie wyobrazić. Z zadowoleniem odebrał w imieniu KGW dyplom za udział i przygotowaną do konkursu potrawę.**

- Zaproponowaliśmy topinambur w zalewie słodko-kwaśnej. Miesiąc wcześniej przygotowaliśmy z koleżankami Barbarą Sieczką i Jolą Kapustą zalewę. Potem warzywa były

gotowane, doprawiane, aż wyszedł wspaniały syrop słodko-winny. Wszyscy którzy próbowali, zachwycali się smakiem. A gdy przekonywaliśmy jak zdrowy jest topinambur, każdy chciał spróbować- mówi **Szymon Płusa**.

Topinambur jest warzywem, które może wpływać na ograniczanie chorób cywilizacyjnych. Ma oryginalny, świetny smak i zdobywa coraz większe uznanie w oczach konsumentów. Szczególnie cennym składnikiem bulw jest inulina, która stanowi bogate źródło aminokwasów egzogennych. Są to związki chemiczne, których organizm sam nie jest w stanie wytworzyć, a które wpływają na prawidłową pracę układu nerwowego, przemianę materii, produkcję hormonów i regenerację wątroby.

Co ważne, bulwy są zalecane dla osób po chemioterapii.

-Wolałbym abyśmy dostali nagrodę, ale trudno. Nie wszyscy znają jeszcze topinambur. Chociaż znali go i cenili Indianie z Ameryki. My polecamy go dopiero od pięciu lat, a jak się dowiedziałem potrawa powinna mieć dwudziestopięcioletnią tradycję aby zaliczyć ją można było do kulinarnego dziedzictwa. Ważne, że smakowało, nasze stoisko się podobało a my bawiliśmy się świetnie- uśmiecha się Szymon Płusa z KGW ze Skarżyska-Kamiennej.

## Galeria zdjęć

