Kiszony topinambur

Nikita

Polecane na: **przetwory, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

Składniki:

topinambur dowolna ilość -

koper z kwiatostanami - - trochę

czosnek główka - 1 szt.

solanka (na 1 l wody 1 łyżka soli kamiennej niejodowanej do przetworów) -

słoiki -

Dodatkowe info:

Topinambur czyli słonecznik bulwiasty może pretendować do miana tzw. „superfoods" ze względu na bogactwo substancji o działaniu bioaktywnym. Bulwa topinamburu zawiera do 17 proc. inuliny - substancji, która w organizmie przekształca się we fruktozę dobrze tolerowaną przez diabetyków. Inulina pomaga w normalizowaniu glikemii w przebiegu cukrzycy typu 2, a także zmniejszania insulinooporności.
Zawarta w bulwach topinamburu inulina obniża także poziom "złego" cholesterolu LDL w organizmie, a tym samym zapobiega rozwojowi miażdżycy. Topinambur reguluje również ciśnienie tętnicze, a to m.in. dzięki sporej zawartości potasu.
Inulina pobudza perystaltykę jelit, dzięki czemu pomaga pozbyć się zaparć i zapobiega ich powstawaniu. Ułatwia także przyswajanie żelaza, wapnia i magnezu.
https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-produkty/topinambur-cytrus-polnocy-naturalny-probiotyk-

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do czystych wyparzonych słoików włożyć po gałązce kopru i 1 ząbku czosnku.

KROK 2: Topinambur umyć i oskrobać lub obrać.

KROK 3: Do każdego słoika włożyć dosyć ciasno topinambur. Przygotować solankę (1 pełna łyżka soli kamiennej niejodowanej na 1 litr gorącej wody). Ciepłą solanką zalać słoiki z topinamburem tak, aby był on całkowicie przykryty. Do każdego słoika dodać po łyżeczce wody z kiszonych ogórków, aby ułatwić start

fermentacji.
Słoiki pozostawić na kilka dni (do tygodnia) w temperaturze pokojowej. Po tym czasie topinambur powinien być już ukiszony i możemy go zjeść bądź przenieść w chłodniejsze miejsce lub schować do lodówki.
Kiszony topinambur jest pyszny i zdrowy, może być dodatkiem do kanapki, możemy zrobić z niego surówkę lub jeść jako doskonałą przekąskę.