

# Pożywne i zdrowe zupy

Idealne na zimowe dni. Pierwsza to bardzo aromatyczna, sycąca oraz treściwa zupa jarzynowa z brukselką i kawałkami mięsa. Podana z pieczywem może stanowić pełne danie obiadowe. Druga propozycja posiada niezaprzeczalne walory zdrowotne, które zawdzięcza bulwom topinamburu. To mało znane warzywo można kupić w sklepach z żywnością ekologiczną.

## Zupa jarzynowa na wieprzowinie

■ **Składniki:** 50 dag łopatki wieprzowej, płaska łyżka masła klarowanego, 30 dag włoszczyzny (marchew, seler, pietruszka, biała część pora), 30 dag brukselki, 6 szklanek delikatnego bulionu warzywnego, 4 ziemniaki średniej wielkości, sól, pieprz, lubczyk suszony, słodka papryka, posiekana natka pietruszki



- Umyte, osuszone mięso kroimy na małe kawałki, lekko oprószamy papryką i pieprzem. Obrane warzywa z włoszczyzny kroimy w słupki. Obraną ze zwiędłych liści brukselkę płuczemy i dzielimy na połówki lub ćwiartki.
- W garnku z grubym dnem rozpuszczamy masło klarowane, wrzucamy pokrojone mięso, podsmażamy przez kilka minut, cały czas mieszając. Dodajemy pokrojoną włoszczyznę, całość dusimy pod przykryciem.
- Następnie wlewamy bulion i dalej gotujemy na niezbyt dużym ogniu. Gdy mięso będzie prawie miękkie dodajemy brukselkę, pokrojone ziemniaki oraz łyżeczkę suszonego lubczyku. Całość gotujemy jeszcze przez około 15-20 minut. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, słodką papryką.

*Podajemy gorącą, posypaną zielenią.*

## Zupa z topinamburem i pestkami dyni

■ **Składniki:** 70 dag topinamburu, 2 średniej wielkości bataty, 3 łyżki masła, filiżanka posiekanej cebuli, szklanka posiekanego pora, 2 ząbki czosnku, 6 szklanek bulionu mięsnego, ½ szklanki gęstej śmietany, sól, świeżo mielony biały pieprz, szczypta gałki muszkatołowej, ¼ szklanki prażonych pestek dyni, 1½ łyżeczki octu winnego lub sok z ½ cytryny na 1 l wody – do zamoczenia obranych bulw



- Umyte i cienko obrane bulwy topinamburu wkładamy na kilka minut do zakwaszonej wody, by nie ściemniały, po czym osuszony topinambur i obrane bataty kroimy w kostkę. Na roztopionym na patelni maśle podsmażamy posiekane warzywa wraz z przeciśniętymi przez prasę ząbkami czosnku, przekładamy do garnka.
- Zalewamy gorącym bulionem. Dodajemy pokrojone bataty i bulwy topinamburu, całość doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na niezbyt dużym płomieniu przez około 40 minut. Zupę doprawiamy do smaku solą i białym pieprzem, szczyptą gałki muszkatołowej. Całość miksujemy i zabelamy śmietanką.

*Podajemy suto posypaną uprażonymi w piekarniku pestkami dyni lub grzankami z razowego pieczywa.*

### ■ Warto wiedzieć

Topinambur w opracowaniach kulinarnych występuje pod nazwą bulwa, słonecznik bulwiasty, rzadziej jako karczoch ziemny lub grusza ziemniaczana. Pod tymi nazwami kryją się niepozorne, jadalne bulwy o jasnym mięszu oraz żółto kremowej, różowej, czerwonej, fioletowej lub białej skórce. Z wyglądu przypomina korzeń imbiru, niedużą rzepę lub guzowate ziemniaki. W smaku zbliżony jest trochę do szparagów, trochę do karczochów, kalafiorów i młodych ziemniaków. Zachwyca oryginalnym orzechowym posmakiem i delikatną nutą słodczy.

Zawiera wiele składników wpływających korzystnie na przemianę materii. Są to głównie węglowodany, z czego 70-90% stanowi rozpuszczalna w wodzie inulina – w procesie trawienia zamieniająca się we fruktozę, a nie glukozę, przez co topinambur mogą jeść osoby chore na cukrzycę. Ma też karotenoidy, pektyny, kwasy organiczne, liczne minerały, między innymi – krzem, potas, wapń, żelazo, fosfor cynk oraz witaminy C, A, B1, B2, B6 i E. Ustalono, że zawartość witaminy C i B1 w tym warzywie jest dwukrotnie wyższa niż w ziemniakach.

Jego częste spożywanie poprawia obraz krwi, reguluje poziom cukru i cholesterolu we krwi, stabilizuje ciśnienie tętnicze, usprawnia przemiany węglowodanów i tłuszczów, działa moczopędnie, zapobiega infekcji dróg moczowych, wzmacnia układ odpornościowy, przywraca prawidłową mikroflorę w przewodzie pokarmowym, pobudza organizm do usuwania toksyn.

*Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*