

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ТОПИНАМБУРА

**при сахарном диабете, ожирении, анемии,
желудочно-кишечных заболеваниях**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Целебные свойства топинамбура.
При сахарном диабете,
ожирении, анемии, желудочно-
кишечных заболеваниях**

«Центрполиграф»

2017

УДК 616
ББК 42.143

Константинов Ю.

Целебные свойства топинамбура. При сахарном диабете, ожирении, анемии, желудочно-кишечных заболеваниях / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2017 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-07264-1

Земляная груша, иерусалимский артишок, бульба – все это названия топинамбура. В России топинамбур был известен с XVII века и называли его – земляное яблоко, канадский картофель и волжская репа. Такого распространения, как картофель, он не получил, но в последние годы топинамбур стал популярным у российских огородников и дачников благодаря своим питательным, широко изученным целебным свойствам и простоте своего выращивания. В медицине, кулинарии и косметике используются все части растения – клубни, корни, листья и цветки. Овощ способен снижать уровень сахара и холестерина, он облегчает симптомы мочекаменной болезни, подагры, помогает при малокровии и желудочно-кишечных расстройствах. Топинамбур имеет уникальные свойства: желчегонное, седативное, антиоксидантное, гепатопротекторное, противовоспалительное, противодиабетическое, мочегонное, обезболивающее... В кулинарии клубни употребляются в сыром, варёном, жареном и тушёном виде, а также готовят салаты, компоты, чай, кофейный и другие напитки. Кроме того, топинамбур можно консервировать и сушить... Применяют топинамбур и в косметологии. А как правильно это сделать, читайте в книге.

УДК 616
ББК 42.143

ISBN 978-5-227-07264-1

© Константинов Ю., 2017

© Центрполиграф, 2017

Содержание

Предисловие	7
Описание топинамбура	8
Гибриды и сорта	9
Описание сортов топинамбура	10
Выращивание топинамбура	12
Сбор и хранение урожая	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Юрий Константинов
Целебные свойства топинамбура. При
сахарном диабете, ожирении, анемии,
желудочно-кишечных заболеваниях

© Константинов Ю., 2017

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2017

© «Центрполиграф», 2017

Предисловие

Родина топинамбура (земляной груши) Северная Америка, где она растёт в диком виде и была введена в культуру индейцами до появления там европейцев.

Топинамбур, земляная груша, иерусалимский артишок, бульба, своё название растение получило от имени племени бразильских индейцев Тупинамбас. Первыми из европейских стран с этим овощем в 1610 г. познакомились Англия, затем Франция и стал топинамбур кочевать по всей Европе. Земляная груша оказалась настолько плодovitой, что через 20 лет после своего появления на европейском континенте, она уже продавалась на рынках Англии, однако, большинство покупателей, не умея готовить её, равнодушно проходили мимо.

Однако овощ понравился голландцам и бельгийцам, которые выращивали клубни и отваривали их со сливочным маслом в вине, подобно «доньшкам» артишоков. В Бельгии топинамбур даже получил название подземного артишока.

В России земляная груша была известна в XVII веке, но не как овощ, а как целебное растение. Царь Алексей Михайлович приказал опросить всех знахарей об известных им способах врачевания и целебных травах, которыми они когда-либо пользовались. И некоторые сообщили, что лечат настоянной на вине земляной грушей от сердечных болезней. Поначалу её готовили и подавали на стол как изысканное блюдо, причём, лишь в богатых домах. В XVIII веке топинамбур иногда путали с картофелем, рассматривая как его разновидность. Широчайшее распространение в России картофеля заставило забыть о топинамбуре, который и по сей день воспринимается нами как один из самых экзотических овощей, правда, выращивается ради цветов.

В России топинамбур получил свои наименования – земляное яблоко, канадский картофель и волжская репа. Такого распространения, как картофель, он не получил. Его считали, скорее, целебным растением, которое по совету медиков следует употреблять при заболеваниях сердца.

В последние годы топинамбур стал популярным у российских огородников и дачников, благодаря своим питательным, широко изученным целебным свойствам и простоте своего выращивания.

Описание топинамбура

Топинамбур – многолетник. Внешне растение напоминает подсолнечник, его наземная часть – это стебель высотой около 1,5 м (иногда до 3–4 м) с небольшими соцветиями-корзинками, похожими на корзинки подсолнуха.

В подземной части растения формируются побеги, на которых располагаются разнообразные по форме, величине и окраске съедобные клубни различной окраски, с выпуклыми почками (глазками) и весом до 150 г. Цвет клубней может быть разным – белым, желтым, лилово-фиолетовым, розовым и красноватым.

Корневая система мощная. Стебель прямостоячий, крепкий, наверху ветвящийся, опушенный короткими волосками. Листья яйцевидные, черешковые, также опушенные. Ярко-желтые цветки собраны в корзинки диаметром 6–10 см. Срединные цветки соцветия трубчатые, желтые, обоеполые. Плод – семянка. Цветет в августе – октябре. Плод созревает в сентябре – октябре.

Гибриды и сорта

В мире известно более 300 сортов и гибридов топинамбура. Одни отличаются большим урожаем клубней, другие – зелёной массы (при небольших клубнях), третьи – особой декоративностью и т. д. В России наиболее известны ныне сорта топинамбура «Киевский белый», «Красный», «Веретеновидный», «Патат», «Майкопский», «Белый», «Скороспелка», «Находка», «Волжский 2», «Вадим», «Ленинградский», «Северокавказский», «Интерес».

Промышленно в России возделываются только 2 сорта: «Скороспелка» и «Интерес».

«Скороспелка» – скороспелый сорт, дающий урожай клубней уже к концу сентября, что позволяет возделывать его в средней полосе России. Средняя урожайность по клубням 25–30 т с гектара, по зелёной массе – 30–35 т/га.

«Интерес» превосходит по урожайности сорт «Скороспелка» в 1,5–2 раза, однако, клубни вызревают только в ноябре. Не вызревает по клубням в средней полосе.

Путём скрещивания топинамбура с подсолнечником создали новое растение – топинсолнечник. Впервые такое скрещивание было проведено в СССР. На Майкопской опытной станции ВИР Н. М. Пасько вывел сорт топинсолнечника «Восторг» (ЗМ-1-156). Клубни у этого сорта крупные, овальные, с гладкой поверхностью. Урожай клубней достигает 400 центнеров с гектара и более, зелёной массы – 600 ц/га. Сейчас госреестр селекционных достижений был дополнен новым сортом топинамбура «Омский белый».

Описание сортов топинамбура

«Волжский 2». Растение высокорослое, имеет округлый, зелено-бурый, шершавый стебель. Вдоль него парно-супротивно расположены сердцевидные, слабоопушенные, зеленые листья. Цветочная корзинка плоская, округлая, опушенная. Цветки насыщенно-желтые.

Клубни грушеобразной формы, белые, с неинтенсивным фиолетовым оттенком, развиваются на укороченных столонах. Корневая система компактная. Vegetативный период от всходов до цветения длится около 100 дней. Средняя урожайность клубней достигает 150 ц/га, а зеленой массы – 200 ц/га.

Растения устойчивы к морозам, засухе. Сорт пригоден для механизированной уборки. Рекомендован для возделывания в Центральном Черноземье.

«Вьльготский». Формирует раскидистый куст с сочным, толстым, опушенным стеблем с антоциановым оттенком в областях междоузлий и основания черешков. Листья крупные, удлиненно-заостренной формы, слабо опушены жесткими ворсинками вдоль прожилок.

Клубни удлиненной формы, желтые. От посадки до уборки на зеленые корма проходит около 125 дней. Максимальная урожайность клубней топинамбура этого сорта составила 107 ц/га, а зеленой массы – 346 ц/га.

Устойчив к ранневесенним заморозкам. У оставшихся зимовать в почве клубней сохранность стремиться к 100 %. Районирован по Волго-Вятскому, Северо-Западному и Северному регионам России.

«Интерес». Интенсивное в росте растение развивает прямостоячий, мощно развитый, средне ветвистый, щетинистый стебель. Листья крупные, темно-зеленого цвета, шершавые.

Клубни белые, с гладкой кожей и глубокими глазками среднего размера. Сроки созревания поздние. Средняя урожайность этого сорта топинамбура составляет порядка 265 ц/га клубней и 436 ц/га зеленой массы, а максимальная – 384 ц/га и 562 ц/га соответственно.

Растения предъявляют повышенную требовательность к влаге, но хорошо переносят жару и холод. Сорт рекомендован для выращивания в южных регионах страны.

«Ленинградский». Растение формирует сильно разветвленную кустообразную форму. Стебель темно-зеленый, со слабым антоциановым окрасом, сильно опушен. Листья зеленые, шершавые, удлиненно-яйцевидной формы, с редко-зубчатой окантовкой.

Длительность вегетативного периода до 140 дней. Клубни белые, средней величины, удлиненной формы. Максимальная урожайность клубней данного сорта топинамбура достигает 498 ц/га, а зеленой массы – 420 ц/га.

Оставленные на зиму в почве клубни обладают высокой степенью сохранности – 90 % и более. Рекомендован для возделывания в условиях Северо-Западного региона.

«Находка». Развивает слабоветвистое растение с опушенным стеблем и крупными, треугольно-округлыми, светло-зелеными листьями с равнозубчатыми краями. Расположение листьев вдоль стебля поочередное, но не симметричное.

Vegetативный период длится около 190 дней. Клубни некрупных размеров, грушевидной формы, белого окраса с розоватыми прожилками вокруг глазков. Корневая система в почве расположена компактно. Усредненный показатель урожайности клубней топинамбура указанного сорта составляет 350 ц/га. Пригоден для механизированного возделывания. Районирован по южным регионам.

«Скороспелка». Растение формирует хорошо разветвленный стебель зеленого цвета с антоциановым напылением. Листья сердцевидные, с изрезанной крупными зубринами окантовкой, темно-зеленые, шероховатые. Клубни округлые, покрыты гладкой, белой кожурой. Корневая система компактная.

Вегетативный период до среза зеленой массы у топинамбура этого сорта длится до 120 дней, что на 50 дней опережает развитие сорта «Волжский 2». Средняя урожайность клубней составляет около 250 ц/га, а зеленой массы – 268 ц/га.

Клубни обладают удовлетворительной морозостойкостью при перезимовке в почве. Растения слабо реагируют на недостаток освещенности. Сорт пригоден к механизированной обработке. Рекомендован преимущественно для выращивания в центральных регионах.

«Пасько». Развивает высокорослое, сильно кустистое растение из слабоветвящихся стеблей. Листья крупные, широко-яйцеобразной формы с заостренной верхушкой и сердцевидным основанием. Корзинка округлая, мелкая. Клубни овальной формы, белого окраса, весом около 80 г.

«Пасько» относится к сортам клубневого направления. Вегетативный период длится до 190 дней. Средняя урожайность клубней достигает 308 ц/га, а зеленой массы – 354 ц/га. Этот сорт топинамбура рекомендован для повсеместного выращивания.

«Солнечный». Растение высокорослое (выше 2 м), умеренной кустистости, состоит из сильноветвистых стеблей. Листья зеленые, шершавые, крупных размеров, вытянуто-яйцевидной формы, с округлым основанием и заостренной верхушкой. Корзинка округлая, крупная. Клубни вытянуто-эллиптической формы, белые, средних размеров, весом в 60 г.

Топинамбур «Солнечный» относится к числу сортов клубневого направления. Длительность вегетативного периода – 170 дней. Районирован повсеместного. Усредненный показатель урожайности зеленой массы составляет 320 ц/га, а клубней – до 400 ц/га.

«Омский белый». Среднеспелый сорт топинамбура с дружным созреванием клубней. Растение средней кустистости, с высоким центральным стеблем (более 2 м), умеренной толщины. Его поверхность щетинистая, зеленая, со слабым антоциановым оттенком. Листья средних размеров, зеленого окраса, с округлым основанием. Корзинка небольшая. Цветки однородного окраса, примерно одной высоты, размера и плотности.

Клубни шарообразные, небольшого размера, средним весом около 55 г. Максимальный показатель урожайности клубней этого сорта составляет до 430 ц/га при продуктивности 1,3 кг/куст. Длительность вегетативного периода – 130 дней. Пригоден для повсеместного выращивания.

Выращивание топинамбура

Корнеплод имеет большое количество сортов, видов. Прежде чем выбрать определенный сорт овоща, нужно ответить на вопрос: зачем он вам нужен. Часто огородники не утруждают себя поисками какого-либо определенного сора топинамбура. Они берут для развода клубни у знакомых и выращивают их. Так распространяется овощ по региону. Такой «беспородный» корнеплод подойдет для дополнения к столу, в качестве лечебного средства, как профилактика разнообразных заболеваний. Растение может выступать, как элемент в ландшафтном дизайне. Изгородь из него обезопасит участок от кур, избавит от вида неухоженного участка соседей. Обычные потребности «беспородный» топинамбур выполняет, но если вы хотите от него что-то большее, то нужно поискать определенный сорт. Топинамбур, имеющий повышенное клубнеобразование, подойдет тем, кто желает овощ продавать, употреблять в пищу, использовать для кормления животных. Зелень растения в этих сортах будет очень маленькой.

Если растение планируется выращивать для изготовления лекарства, то нужно выбирать сорта, у которых урожайность клубней не очень высокая. Зелень при этом порадует большим объемом.

Если цель выращивания топинамбура – создать стильную изгородь для украшения своего участка, то нужно остановить выбор на декоративных сортах, у которых буйная зелень. Но урожая с растения вы не соберете.

Выращивание топинамбура совсем не сложный процесс. Кто когда-либо выращивал картофель, вырастит и топинамбур. Агротехника топинамбура проста и сходна с агротехникой картофеля. Топинамбур не требователен к условиям произрастания, зимостоек, растёт в южной и средней полосе России до широты Санкт-Петербурга. В условиях Центральной России может погибнуть в суровые зимы, хотя в областях с более мягким климатом (например, Псковская область, северные районы Татарстана) растёт устойчиво.

Топинамбур и его гибриды – растения короткого дня, светолюбивые, хорошо переносят временную засуху и считаются весьма выносливыми культурами.

Почвы для топинамбура подходят любые, кроме солончаковых, сильнокислых и переувлажнённых. Но самые лучшие – лёгкие суглинистые и супесчаные почвы с глубоким и окультуренным пахотным слоем и хорошим увлажнением. Растения любят почвы, обогащенные перегноем и минеральными удобрениями.

Размножается в основном клубнями – семена на Севере и в средней полосе России не вызревают. Посадку производят ранней весной на глубину 6–12 см (осенью – 10–12 см), рядами через 60–70 см и на 40–50 см в рядах. Сажают обычно на специально выделенных участках (выводных клиньях). Там, где обычно бывает избыток влаги, клубни лучше сажать в заранее приготовленные гребни, а в засушливой полосе – в борозду.

Уход примерно такой же, как за картофелем. До и после появления всходов рыхлят междурядья, 2–3 раза мотыжат, а в зоне достаточного увлажнения окучивают. На участке многолетнего возделывания лишние растения удаляют и путём пересадки восстанавливают правильные ряды. Затем обрабатывают междурядья, подкармливают.

В севооборот вводить не рекомендуется. Топинамбур можно выращивать на одном участке, до 30–40 лет и больше (при ежегодном удобрении его минеральными удобрениями). Очистка площади производится скашиванием поросли и перекопкой на полный штык лопаты в момент, когда старые клубни уже отмерли, а молодые ещё не образовались.

Вредители топинамбура – медведки, проволочники, гусеницы различных совок. Они наносят растениям незначительный вред и встречаются редко. Вышесредние урожаи клубней 40–50 т/га, ботвы – 30 т/га.

Сбор и хранение урожая

Топинамбур часто выкапывают по мере надобности, так как в земле он хранится лучше, а при снежных зимах они переносят морозы в -40°C . Надземную часть растения срезают при лёгких заморозках (перед самым снегом), но не всю сразу – к зиме оставляют небольшую часть ствола, чтобы питательные вещества переместились в клубни. Весеннее выкапывание клубней предпочтительнее осеннего, так как витамины в них сохраняются полностью.

При сборе топинамбура следует особое внимание уделить внешнему виду растения: так, корнеплод не должен быть мягким, сморщенным и испещренным мелкими пятнами.

Клубни топинамбура выкапываются после первых морозов, тогда как листья, цветы, а также стебли растения заготавливаются в середине лета. Но надземную часть растения можно срезать и при легких заморозках (то есть перед самым снегом), однако, не всю сразу: так, к зиме необходимо оставить небольшую часть ствола, что обеспечит поступление питательных веществ к клубням. В целом, выкапывание клубней весной предпочтительнее сбора сырья осенью вследствие полной сохранности витаминов в первом случае. Клубни осенней уборки очень плохо хранятся.

Таким образом, выбор времени сбора сырья зависит исключительно от предпочтений и возможностей садовода.

Корневища топинамбура не подлежат длительному хранению. При этом концентрация сахаров в клубнях увеличивается пропорционально увеличению сроков хранения корнеплода, так как происходит отток питательных веществ, как из стеблей, так и из листьев.

В целом рекомендуется выкапывать топинамбур по мере надобности, поскольку в земле он сберегается лучше (клубни этого корнеплода могут пережить мороз в минус 40°C).

Если говорить о хранении в погребе, то топинамбур через месяц такого хранения начинает вянуть, либо гнить. Для увеличения длительности хранения клубни пересыпаются влажной землей либо песком.

Если вы решили высушить урожай, то непосредственно перед просушкой клубней топинамбура (а именно эта часть растения чаще всего используется в медицине) следует тщательно перебрать сырье, отобрав лишь здоровые образцы, которые не имеют повреждений или гнили. После отбора клубни несколько раз моются в проточной воде, очищаются от вторичных корешков и кожуры. Затем они нарезаются кружочками и раскладываются на открытой поверхности.

Ни корни растения, ни надземная часть не сушатся под прямыми солнечными лучами.

Сушка топинамбура осуществляется на протяжении 4–5 дней.

Если же сушка сырья осуществляется в духовке, рекомендуется провести предварительную десятиминутную бланшировку клубней в немного подсоленной воде, к которой добавляется пищевая сода (на 1 л воды идет 8 г пищевой соды). После этой процедуры топинамбур нарезается и сушится в духовке, температура в которой должна быть $50\text{--}60^{\circ}\text{C}$, в течение 3 часов.

При сушке в духовке сырье необходимо перемешивать для его равномерного просушивания.

Хранение топинамбура в домашних условиях:

– высушенный топинамбур помещается в стеклянную либо полиэтиленовую тару и хранится в холодильнике;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.