

Csicsóka, a szegények krumplija

A csicsóka népnyelvi nevei. Csókapityók, Földialma, Tótrépa, Topinambur, jeruzsálemi articsóka neveken is találkozhatunk vele piacokon. Észak-Amerikából a 17. század elején került Európába. Közeli rokonságban áll a napraforgóval. Nagyon finom és hasznos növény, igénytelen, hogy még trágyázni, permetezni sem kell. *Nő, mint a csicsóka!*

Mi az a csicsóka?



A **csicsóka** (*Helianthus tuberosus*) az őszirózsafélék családjába tartozó gumós évelő, gyógynövény

Tavasszal akár össze is lehet őket téveszteni, a napraforgóval, de később már nem, mert a csicsóka sárga virágai kicsinyek, és jóval később, augusztus elején nyílnak. A növény szára akár 3 m magasra is megnő.

Gumói, amelyek megvastagodott szárképletek, nem közvetlenül a tövön, hanem az 5–20cm hosszú gyökérrészen találhatók, ezért nagyobb területen helyezkednek el. Héjuk színe lehet fehér vagy sárga, de a leggyakrabban olyan színű, mint a rózsaburgonyáé. A gumók húsa hófehér. Felszínük ripacsos, barázdált, összetett, nehezen tisztítható, íze leginkább a burgonyához hasonlítható. Édeskés, kicsit a dió ízére emlékeztető zöldség. Frissen salátába reszelve íze összetéveszthető akár a friss retekkel, karalábéval is egészséges és finom. A benne lévő inulin nevű anyagot diabetikus készítmények előállítására használják, de alkoholt és üzemanyagot is gyártanak csicsókából. Elterjedését előmozdította, hogy nagyon igénytelen növény, jól tűri a szárazságot, hazánkban főleg a homokos területeken terjedt el. Ha egyszer elültetjük, egyhamar nem szabadulunk tőle. Cserében még télen is szüretelhetünk a csicsókából, amit érdemes azonnal felhasználni.

További tudnivalók:

Észak-Amerikában őshonos növény, melyet az indiánok fogyasztottak nagy mennyiségben. Majd a 17. százdtól Franciaországban és Olaszországban termesztették először Európában. Szerencsére egyre többen kezdik megszeretni, és mára a bio zöldségtermesztés egyik legfontosabb növénye lett. Tisztítás után tegyük vízbe, ugyanúgy, ahogy a burgonyát, hogy ne sötétedjen meg.

Érdemes beillesztenünk a menübe a csicsókát, nagyon egészséges!

Mit készítsünk a csicsókából?

Mi a fánkot készítettük csicsókával.

Krémlevesek, főzelékek csipsz alapanyaga. Megpárolva, apróra vágott petrezselyemmel is nagyon finom. Burgonyás pogácsa helyett próbálkozhatunk a csicsókás pogácsával, nyersen salátákban is finom.

Ha narancssal, citrommal, mézzel, almával együtt turmixszoljuk össze, egész nap poroghatunk a sok pozitív energiától.

Az élelmiszeripar rendszeresen használja tápszerek, pótkávék előállítására is.

Civilizációs betegségek ellenszere

Az *elhízás* kezelésében, valamint a *szív- és érrendszeri betegségek* megelőzésében bizonyított már, de *rák-megelőző* élelmiszerként is számon tartják. A benne lévő inulin nevű anyag bizonyítottan csökkenti a vér inzulin koncentrációját, ezért *cukorbeteg* diétájában fontos szerepe van.

A burgonyánál hatszor nagyobb a rosttartalma. Nem elhanyagolható tény, hogy a csicsóka csökkenti az édesség utáni vágyat és a fáradtságot. Antibiotikum kúrák után is érdemes a csicsókához nyúlnunk, ha a *bélflóra regenerálása* a cél. A csicsókagumónak a burgonyánál 5-6-szor nagyobb rosttartalma gátolja az egyéb szénhidrátok és hízoló tápanyagok felszívódását, fokozza laktató hatását, és megátolja a székrekedés kialakulását.

Termesztése

A csicsóka a nyirkos, üde talajokat kedveli, ahol a talajvíz szintje fél méternél mélyebben van, a leggyengébb talajokon is megél. Megterem a sekély termőrétegű, kötött, sőt a futóhomok talajú területeken is. Első ültetése úgy történik, mint a burgonyáé. Gumója a fagy iránt érzéketlen, ezért ősszel nem szedik ki, hanem egyszerre csak annyit, amennyi pár napi felhasználásra elégséges. A szárát ősszel levágják és pl. juhokkal etetik fel. Éghajlat és talaj

iránt csekély igényű. Az egyszer elvetett csicsóka szinte kiirthatatlan, ezért vetésforgón kívül termelik.

Beltartalmi értékei

Kedvező biológiai adottságait pedig fokozza a kálium, kalcium, magnézium, foszfor és cink ásványianyag-tartalma, a béta-karotin-, B1-, B2-vitamin, és C-vitamin-tartalma. Életfontosságú aminosavként: lizin, arginin, hisztidin, cisztin, triptofán, aszparagin található benne. Növény-specifikus anyagai: kolin, betain, szaponin, quercimeritrin. Gumói főleg inulint tartalmaznak, keményítőt csak csekély mennyiségben.

Fogyasztása

Ezt a nálunk alig ismert gumós zöldséget a nagyvilág elegáns éttermeiben gyakran homár, libamáj, szarvasgomba, nemes tengeri halak, fésűkagyló és más drága ételek társaságában találják.

Csak fantázia kérdése, mert szinte minden alapanyagunkkal harmonizál. Fogyaszthatjuk nyersen, salátákban, párolhatjuk, főzhetünk belőle szószokat, kifacsart levéből kitűnő turmixital készíthető – narancssal, citrommal, mézzel, almával, de köretként csicsókalepényt, készítenek belőle, továbbá édességként pl. fánk tésztában hasznosíthatjuk vagy krumplipürészerűen készíthetjük el, és kelbimbóhoz, csirkéhez adhatjuk.

Gyógyhatása

A csicsóka gazdag inulinforrás. Az inulin vízben nem oldódó nagyméretű rost, poliszacharid. Az inulint csak a vastagbél baktériumflórája képes valamelyest feldolgozni, étvágycsökkentő és hashajtó hatású, de felfúvódást is okozhat.

Különösen elhízásnál és cukorbetegségnél ajánlják, valamint a bélflóra regenerálásához, de ezen túlmenően is széles spektrumú gyógyhatást tulajdonítanak neki. A csicsókát kozmetikai készítményekben is alkalmazzák.