

Autor: Ines Mjervža, dip. ing. agr.

Čičoka- gomoljasti suncokret

H*elianthus tuberosus*, jeruzalemska artičoka, sunchoke, topinambur, pataka, girasole tera, kartuf, divlji krumpir i nahod, samo su neka od imena pod kojima je širom svijeta poznata čičoka. Kod nas se zove čičoka, na engleskom jeruzalemska artičoka, mada ovo samoniklo gomoljasto povrće okusa nedozrelog lješnjaka nema nikakve veze ni s Jeruzalemom ni s artičokama. Ono je, naime, u rodu sa suncokretom.



Cvijet čičoke

PODRIJETLO

Čičoka (*Helianthus tuberosus* L.) stigla je u Europu s američkog kontinenta. Njene vrijednosti poznavali su Indijanci koji su je nazivali «sunčani korijen». U 17. st. dobiva svoje englesko ime. U prošlosti se upotrebljavala za hranu, krmivo i proizvodnju alkohola, ali je s vremenom nepravedno pala u zaborav. U novije se vrijeme sve više počinje upotrebljavati u razvijenim zemljama, gdje su opet prepoznate kvalitete ove biljke.

Čičoka pripada porodici glavočika (*Asteraceae*), rod suncokreta (*Helianthus*). Naraste do visine od tri metra i nosi više 4 - 7cm širokih cvjetnih glava.

Uz to što je bujna ukrasna ili vrtna biljka i živica uz ogradu, čičoka je izdržljiva

cvijeće za rezanje i čuvanje u vazama, prikladna i za uzgoj u povrtnjaku.

Zbog snažnog razmnožavanja podzemnih dijelova nije prikladna za uzgoj na gredici s trajnicama. Biljka od rujna nosi crveno-smeđe do svjetložute lijepe cvjetove. Često ju možemo naći samoniklu uz rijeke i potoke, kao ukras vrtova i okućnica. Višegodišnja je biljka i u našim se krajevima razmnožava gomoljima.

Gomolji su vretenasti i izduženi, nepravilna oblika, mogu varirati u veličini i boji od bijele do crvene, ovisno o varijanti. Izgledom podsjećaju na korijen đumbira. Kad ga rasiječemo, meso je bijelo do crvenkasto, vrlo hrskave teksture. Za razliku od krumpira, gomolji čičoke umjesto škroba sadrže inulin, osnovni razlog zbog kojeg je uzgajamo.

INULIN

Inulin je polisaharid koji sadrži fruktozu. Budući da je neprobavljivo biljno vlakno, razgradnja inulina započinje u debelom crijevu. Inulin je *prebiotik*, što znači da stimulira razvoj korisnih bakterija u crijevima (bifidobakterija i acidofila), koje imaju višestruko djelovanje na zdravlje. One eliminišu štetne mikroorganizme crijevne flore (*Clostridium* sp., *Salmonella* sp., *E. coli*, *Candida* sp...), sprečavaju crijevne infekcije, poboljšavaju apsorpciju minerala za 20% (osobito Ca, Mg i Fe), same proizvode vitamine B-skupine, smanjuju proizvodnju jetrenih toksina, jačaju imunitet i pomažu u prevenciji raka debelog crijeva. Inulin, dakle, normalizira probavu, revitalizira crijevu floru kod primjene antibiotika, pomaže kod opstipacije i crijevnih infekcija. Osim toga, inulin normalizira razinu triglicerida i kolesterola u krvi, čime sprečava kardiovaskularna oboljenja i postepeno

smanjuje masne naslage, koje muče mnoge ljude s viškom kilograma. Kako razgradnjom inulina ne dolazi do porasta razine šećera i inzulina u krvi, čičoka je odlična namirnica za dijabetičare.

REMINERALIZANT

Čičoka se odlikuje niskom energetsom vrijednošću (79 kcal/100 g) i sadržajem vitamina i minerala. Dobar je izvor kalija i fosfora. Kalij je važan za kontrolu krvnog tlaka, prijenos živčanih impulsa, rad mišića i srca te regulaciju vode u tijelu. Fosfor je sastavni dio kostiju, zubi, molekula DNA i RNA, a važan je faktor za procese na razini stanice. Čičoka također sadrži kalcij, magnezij i željezo u nešto manjim količinama, međutim,



Cvijet i stabiljka čičoke

zahvaljujući inulinu, njihova je apsorpcija poboljšana. Zato se naziva i remineralizant (nadoknađuje minerale i omogućuje apsorpciju minerala željeza, kalcija, cinka). Važan su sastojak čičoke vitamini koji su, kao i minerali, važni za pravilno funkcioniranje organizma. Ona sadrži vitamine B-skupine, vitamin C, vitamin D i provitamin A (beta-karoten). Čičoka je interesantna i po tome što je izvor esencijalnih aminokiselina, tj. aminokiselina koje organizam ne može proizvesti.

ČIČOKA I ZDRAVLJE

Budući da uvelike pomaže zdravlju i vitalnosti, čičoka se preporuča širokom krugu korisnika. Uvođenjem čičoke u prehranu bolesniku mogu se popraviti njihova stanja i olakšati tegobe. Čičoka pomaže kod probavnih infekcija i smetnji (opstipacije, npr.), alergija na hranu, visokog krvnog tlaka, povišene razine masnoća u krvi, kardiovaskularnih oboljenja, anemije, osteoporoze, dijabetesa, pretilosti, a sudjeluje i u njihovoj prevenciji.

UVJETI UZGOJA

Klima i stanište: nema posebnih zahtjeva s obzirom na temperaturu i stanište. Pogodna su mjesta na kojima uspijeva i suncokret.

Tlo: dobro usitnjena, prozračna tla s dobrom odvodnjom jer ne podnosi zadržavanje vode.

Sjetva i presađivanje: kako gomolji čičoke podnose temperature i do -30, na otvorenome se mogu saditi od studenoga pa do sredine travnja, najbolje rano u proljeće jer kasnija sadnja smanjuje prinos. Sadi se u redove 100x60x70 cm, po dva u kućice, na 7 - 10 cm dubine. Sade se gomolji ili dijelovi gomolja s 2 - 3 vidljiva pupa.

Njega i gnojidba: tlo je potrebno pripremiti dubokim prekapanjem i obilnim dodavanjem organskog gnojiva - zrelog komposta, odležalog stajskog gnoja ili suhe tvari stajskog gnoja. U proljeće treba redovito uništavati korov oko biljaka. Cvjeta prije nastupa prvih jesenjih mrazova i ne donosi sjeme. Razmnožava se gomoljima kao i krumpir. U zemlji uvijek ostane dovoljno sitnih gomolja iz kojih se iduće godine obnavlja. Zato je moguć jednogodišnji i višegodišnji uzgoj. Gomolji čičoke kopaju se u jesen, pošto mrazovi unište zelenu lisnu masu, ali i kasnije jer su vrlo otporni na niske temperature. Podivljala čičoka daje niske prinose i slabu kvalitetu. Zato se preporuča rezidba čim se pojave cvjetni pupovi na polovicu stabljike kako bi se smanjila lisna masa. Zalijevanje se provodi samo prilikom suše, inače ne, također kako bi se spriječilo pretjerano olistavanje. Gomolji se teško čuvaju preko zime, treba ih utrapiti u vlažan pijesak, kao mrkvu ili celer, a ne čuvati kao krumpir.

Prinosi: postoji znatna razlika u prinosima, ali općenito uzgajivači mogu očekivati 5 - 7 t po hektaru.



Korijen čičoke

UPORABA

Rabiti se mogu za ljudsku prehranu, kao stočna hrana, a u industriji za ekstrakciju inulina. Ponegdje se od gomolja peče rakija. Za prehranu upotrebljavamo gomolje i mlade zelene izdanke. Zelene izdanke čičoke berno u proljeće jer su dobra i izdašna prirodna hrana koju pripremamo u obliku variva ili pržene na ulju (Japan). Gomolji se pripremaju kao i krumpir, kuhani (preporuča se u kori) i pečeni, ali se mogu pripremati i sirovi, na salatu s ostalim povrćem, ili kao zimnica. Od čičoke se može napraviti i brašno od kojeg se radi izvrstan kruh i kolači. Osim što se upotrebljava svježa, čičoka se prerađuje u

proizvode na bazi sušene čičoke i na bazi inulina. Na domaćem tržištu uskoro će biti dostupna paleta proizvoda. Od proizvoda na bazi čičoke, u sklopu te palete nalaze se: brašno, griz i ekstrakt čičoke (u obliku kapsula i tableta za žvakanje). Brašno i griz čičoke dobar su dodatak jelima (juhama, glavnim jelima i desertima). Ako se želite okušati u spremanju jela, dobro će vam doći i recept koji u nastavku navodimo.

Čičoke s šampinjonima i timijanom

Ogulite i prepolovite čičoke.

U velikoj tavi ugrijte maslac i dvije žličice maslinova ulja. Dodajte luk i pirjajte dvije minute.

Dodajte čičoke, bijelo vino, lovorov list i vode da prekrije sastojke. Zagrijavajte dok ne uzavre i kuhajte na laganoj vatri dok čičoke ne omekšaju, otprilike sat vremena.

Za to vrijeme tanko izrežite limun na kriške.

U tavu dodajte gljive, timijan, kriške limuna i tri žličice maslinova ulja. Kuhajte još 20 minuta. Poslužite toplo.

Dijetna juha

Gomolj čičoke (200gr) operemo, ogulimo i na kockice izrežemo. Kuhamo dok ne omekša i po želji miksamo da dobijemo gustu juhu, te začinimo začinskom biljkom (peršin, majčina dušica, vrijes, kim, anis ili komorač) i posolimo.

