

Топинамбур светолюбив, хорошо переносит временную засуху, зимостоек и считается весьма выносливой культурой. Он нетребователен к условиям произрастания, почвы для него подходят любые, кроме солончаковых, сильнокислых и переувлажнённых. Но самые лучшие для топинамбура - лёгкие суглинистые и супесчаные земли с глубоким и окультуренным пахотным слоем и достаточным увлажнением. В этом случае он даёт высокий урожай и клубней, и зелёной массы.

Размещать топинамбур предпочтительнее вдоль забора - здесь он быстро создаст зелёный барьер от пыли и шума. Чтобы растения не расползались по участку, вокруг посадок закапывают в грунт на глубину 50 см старый шифер, рубероид.

Размножается топинамбур в основном клубнями, даже самыми крошечными, порезанными на части – лишь бы был хоть один глазок. Их высаживают ранней весной или осенью в бороздки на глубину 5-12 см, на расстоянии полуметра друг от друга. Под каждый клубень рекомендуется насыпать немного песка, торфонавозного перегноя, по ложке золы или комплексного минерального удобрения.

До и после появления всходов междурядья рыхлят, а в зоне достаточного увлажнения окучивают. К осени на подземных побегах топинамбура образуется много клубней цилиндрической, грушевидной или округлой формы с глазками. В зависимости от сорта клубни бывают белыми, желтыми, фиолетовыми, розовыми, но мякоть всех нежная, сочная, с приятным сладковатым вкусом.

Надземную часть растения при лёгких заморозках срезают, но не всю сразу. К зиме оставляют небольшую часть ствола, чтобы питательные вещества переместились в клубни. Следует отметить, что весеннее выкапывание клубней предпочтительнее осеннего, так как витамины в них сохраняются полностью, да и сами они лучше хранятся в земле. Так что выкапывать сочные клубни можно по мере надобности и зимой, во время оттепели.

Достоинств у топинамбура не перечислить. Установлено, что земляная груша не только содержит широкий набор витаминов и минеральных солей (соли калия, цинка, железа, кремния), но и белки, сахара, пектиновые вещества, и все незаменимые аминокислоты. Диетологи советуют заменять топинамбуром картофель, особенно весной, так как он в два раза превосходит последний по содержанию аскорбиновой кислоты и витаминов группы В, и в нём в три раза больше железа. Тем же, кто страдает сахарным диабетом, лучшей пищи и не придумать. Доказано, что систематическое употребление топинамбура снижает уровень сахара в крови и значительно улучшает зрение.

Диабетикам рекомендуется съедать по два-три клубенька земляной груши три раза в день за 10 минут до еды.

Ослабленным больным и выздоравливающим земляная груша тоже очень полезна.

Ранней весной, когда недостаток витаминов и солнечных дней делает человека малоактивным, натёртый на крупной тёрке или мелко нарезанный топинамбур, в сочетании с несколькими горстями щавеля, обеспечит необходимым набором полезных веществ. Единственный недостаток топинамбура - при приготовлении салатов он быстро темнеет и выглядит не очень аппетитно.

Лечебны у топинамбура и мелкие желтые некрупные подсолнушки. Народные целители утверждают, что достаточно заварить горсть сухих или свежих цветов, настоять 15-20 минут и лекарство от простуды готово. А если настоять соцветия на водке две недели,

то получится отличная растирка для суставов.