

JORDSKOK

Engelsk navn: Jerusalem artichoke

Botanisk navn: *Helianthus tuberosus*

Familie: *Asteraceae*

Jordskok er en op til to meter høj urt, der er i familie med bl.a. solsikke, mælkebøtte og artiskok. Den spiselige del af jordskokken er de underjordiske stængelknolde. Urten stammer fra Nordamerika og har været plantet længe før, europæerne ankom. I starten af 1600-tallet fandt den franske opdagelsesrejsende Samuel de Champlain jordskokker dyrket ved Cape Cod, hvor indianerne havde dyrket dem i flere hundrede år. Jordskokkerne blev bragt til Frankrig, hvor de hurtigt blev populære og blev herefter dyrket mange steder i Centraleuropa.

Indholdsstoffer

Kulhydrater, kalium, sukkerarter, kostfibre, vitamin C, vitamin K, calcium, jern, vitamin B6, magnesium, proteiner.

Egenskaber

- Højt indhold af kostfibre, som er gavnlige for fordøjelsen
- Højt indhold af inulin, der har præbiotisk virkning og medvirker til en sund tarmflora
- Indeholder jern, der bl.a. er vigtigt for dannelsen af de røde blodlegemer
- Indeholder C- vitamin, som er vigtigt for immunforsvaret
- Et studie viser, at jordskokker kan forbedre glukosetolerancen
- Et studie viser, at jordskokker kan være gavnlige ved fedtlever

Kombinationsforslag

Rå jordskokker kan have en nøddeagtig smag. Hvis de er tilberedt, er de søde og lidt bitre i smagen.

Kan anvendes i supper, gryderetter, ovnbagte sammen med forskellige rodfrugter. Kan spises rå, fx revet i salater, eller kogt som alternativ til kartofler.

