



Topinambur un tubero da riscoprire

Iweek end invernali e le vacanze di Natale sono il momento ideale per concedersi il lusso di fare lunghe passeggiate in campagna. Sappiamo bene che tutti i giorni dovremmo camminare per almeno mezz'ora e che due o tre volte alla settimana dovremmo fare un'attività più intensa e duratura. Per questa attività molti scelgono la palestra o la piscina, ma se vi va di approfittare di una bella giornata invernale per trascorrere qualche ora camminando all'aria aperta, potete unire l'utile al dilettevole. Fare movimento

maginato cosa c'è attaccato alle sue radici.

Sto parlando del **Topinambur**, in inglese Jerusalem Artichoke (carciofo di Gerusalemme). Il nome scientifico è *Helianthus Tuberosus* ed è un parente stretto del girasole (*Helianthus annuus*) perché appartengono entrambi alla famiglia delle Asteracee.

È una pianta annuale che fa dei bellissimi fiori gialli, molto simili ai girasoli, ma più piccoli. Le piante possono raggiungere anche i 2-3 metri di altezza,

“ È una pianta annuale che fa dei bellissimi fiori gialli, molto simili ai girasoli ma più piccoli ”

per tenersi in salute è un'ottima cosa e sapere che una passeggiata fa bene alla salute dovrebbe già essere una sufficiente motivazione. Ma se questo non basta e abbiamo bisogno di una motivazione più forte, possiamo spingere la nostra meta appena fuori dalla città per raccogliere qualcosa di *Sano & Buono* da mangiare.

Non sono un'esperta di funghi e purtroppo neanche di erbe selvatiche, ma ho invece da poco scoperto un **tubero ottimo in cucina e ottimo per la salute**, che cresce selvatico nelle nostre campagne, spesso lungo le sponde dei fiumi e dei torrenti. Alcuni lo conoscono, altri lo hanno visto solo al supermercato e non sanno che cresce abbondante, appena alle porte di Firenze, altri ancora conoscono i suoi bei fiori gialli, ma mai e poi mai avrebbero im-

fioriscono verso settembre e la fioritura, purtroppo, dura pochi giorni. Il riferimento al carciofo (artichoke) dipende dal fatto che il sapore lo ricorda. Mentre il nome Topinambur deriva, secondo alcune fonti, dal nome della tribù Brasiliana dei Tupinambà, che si trovava in visita in Europa mentre sulle tavole europee compariva questo tubero, importato invece dal nord America. Strane coincidenze per uno strano nome.

Non li conoscete? Pensateci bene. Pensate a qualche passeggiata lungo torrenti e fiumi: le sponde sono spesso ricoperte da queste semplici (ed infestanti) piante dal fiore giallo. Quando sfioriscono è il momento di raccogliergli i frutti, o meglio il tubero che si forma sotto terra. Se non avete mai provato, vi assicuro che raccogliere i Topinambur è veramente emozionante. A volte



serve l'aiuto di una pala o di una vanga o di un forcone, ma usateli con delicatezza: smuovete il terreno intorno alla pianta e sollevatela tenendola alla base del fusto: attaccati alla radice troverete tanti tuberi, di diversa forma e misura, bianchi, beige o violacei. Da una pianta potete ricavare anche diversi chili di Topinambur. Scuoteteli bene per liberarli dalla terra e poi via a casa per cucinarli.

Non raccoglietene più del necessario: se non ben conservati diventano mollicci e scuri e anche meno buoni. **Devono essere ben sodi per essere al top del gusto e del valore nutritivo.**

Ma come classificarli quando sarà il momento di portarli in tavola? **Li mettiamo come alternativa alle patate? O possono sostituire un ortaggio?**

La domanda è pertinente, perché la loro composizione varia molto a seconda del momento della raccolta. Alcuni dati riportano un valore calorico simile a quello delle **patate** (e determinato dal contenuto di amido), altre fonti riportano invece un valore calorico basso, simile a quello degli **ortaggi**: queste analisi evidenziano un quantitativo di amido quasi assente e indicano invece la presenza di un polisaccaride,



l'**inulina**, una fibra solubile non assimilabile, ma che ha importanti effetti prebiotici. L'inulina stimola la crescita di una flora intestinale ricca in bifido-batteri, con **conseguenze positive sulla salute**: effetti positivi sul funzionamento intestinale, controllo dell'aumento di peso, regolazione del sistema immunitario e modulazione del metabolismo dei grassi.

Il Topinambur è anche molto ricco di potassio e contiene piccole quantità di altri minerali e vitamine. Non voglio certo dire che il Topinambur possa essere il toccasana a tutti i mali, ma certo aggiungerlo ai nostri pasti, ogni tanto, potrebbe aiutarci a stare meglio.

Un po' di attenzione solo per chi soffre di colon irritabile o lamenta disturbi nel caso di consumo di alimenti che producono gas: anche i topinambur hanno questa caratteristica e quindi, per le prime volte, andateci piano, per vedere se li tollerate bene o se vi causano fastidi.

Visto che siamo in periodo di feste, non voglio tediarvi a lungo con la teoria, ma vi offro invece qualche spunto da aggiungere al vostro ricettario *Sano & Buono* e vi auguro **buon appetito!**

Come pulirli: lavare bene i tuberi e con l'aiuto di una spazzola eliminare con attenzione tutti i residui di terra. Alcuni li pelano, ma la pelle è molto sottile: si rischia di eliminare più polpa che pelle e la loro forma irregolare rende l'operazione molto difficile.

Io preferisco spazzolarli e basta. Se li affettate o tagliate a pezzi, metteteli in acqua acidulata con un po' di limone o aceto fino al momento della preparazione, perché non anneriscano.

Fettine croccanti di Topinambur

Topinambur
Olio extravergine di oliva
Sale (poco)
Pepe

Scaldate il forno a circa 180 gradi. Procuratevi dei tuberi di dimen-

sioni simili, puliteli bene e tagliateli a fettine sottili.

Metteteli in una ciotola e conditeli con olio, poco sale e pepe a piacere. Disponeteli in un unico strato su una teglia coperta con carta da forno.

Infornate per circa 20-30 minuti o comunque finché le fettine saranno dorate e croccanti.

Consumate subito come snack o contorno: sono un'ottima alternativa alle patatine fritte in sacchetto. Se sono belli secchi, potete conservarli per qualche giorno in un barattolo ben chiuso.

Vellutata di Topinambur, velocissima.

Topinambur 500 g
Patate 200 g
Porro 100 g
Olio extravergine di oliva
Sale (poco)
Pepe (paprika, cannella)

Se siete di fretta: lavate il porro, spazzolate i Topinambur e pelate le patate. Tagliate patate e topinambur a tocchetti, affettate il porro.

Mettete il tutto in pentola, coprite con acqua e cuocete per 15 minuti dal bollore.

Frullate. Aggiungete un po' di pepe e sale, solo se necessario.

Servite, decorando con un giro di olio buono, un'ulteriore grattata di pepe o una spolverata di paprika o cannella.

Topinambur saltati in padella

Topinambur 500 g
Aglio 2-3 spicchi
Olio extravergine di oliva
Sale (poco)

Spazzolate i topinambur e tagliateli a tocchetti o fettine.

Scaldate l'olio con l'aglio tritato finemente.

Aggiungete i topinambur e cuocete a fuoco lento e con coperchio per 15 minuti circa. Quando si saranno ammorbiditi, alzate la fiamma e fateli rosolare.

Salate, pepate e servite caldi, come contorno.