Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Che cos'è il topinambur?

Lun 11/09/2017 - 13:48

A fine estate e all'inizio dell'autunno spuntano sulle pendici dei monti i fiori gialli brillanti della pianta del topinambur. La forma della pianta ricorda molto quella del girasole, tanto da non rimanere stupiti del fatto che il topinambur (Helianthus tuberosus) sia effettivamente parente del girasole (Helianthus annuus). Sotto il suolo la pianta produce delle propaggini allungate o rotonde, tuberi dalla dimensione di una patata, che assomigliano molto alla radice dello zenzero. I tuberi del topinambur sono commestibili, ed il loro sapore varia dal dolce al molto dolce, ricordando molto il sapore dei carciofi e delle castagne. All'esterno il tubero ha un colore che può variare dal beige o marrone al violetto, mentre all'interno il colore varia dal bianco al marroncino.

Il topinambur è arrivato in Europa dall'America settentrionale all'inizio del XVII secolo e sino al XVIII secolo è stato molto amato ed utilizzato in Europa, ma alla fine è stato man mano sostituito dalla moderna patata. Il Topinambur è povero di calorie e ricco di fibre. Va però sottolineato che è invece ricco di inulina, che è un oligosaccaride, ossia una lunga catena di fruttosio. L'inulina è di difficile digestione per gli esseri umani, ma allo stesso tempo appartiene ai cd. probiotici, poiché aiuta la crescita e l'attività dei bifidobatteri presenti nel colon. Il topinambur può essere mangiato bollito o arrostito, come purè, nella zuppa e nei risotti oppure anche crudo nell'insalata. Il succo di limone impedisce che il tubero ancora crudo, una volta tagliato, diventi scuro. Il tubero di topinambur è disponibile solitamente da agosto a marzo ed è possibile trovarlo al mercato dei contadini o nei negozi biologici.