

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.