



Conoscere le erbe

Topinambur

Helianthus tuberosus (Asteraceae)



Storia, botanica e cultura

Gli indiani del ceppo dei Tupinambas utilizzavano questa pianta come pianta coltivata.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Una pianta ornamentale e commestibile con una bella fioritura, i cui tuberi si utilizzano per l'alimentazione.



Ricetta

Insalata di topinambur crudo



Cenni storici – Topinambur

Diversi nomi popolari di questa pianta – rapa tedesca, carciofo di Gerusalemme, tartufo di canna, rimandano a un utilizzo dei tuberi come pianta alimentare. Nei tempi antichi, soprattutto nei periodi di carestia, si trovava spesso nei menù non sempre ricchi.

Sebbene il topinambur oggi venga coltivato in quasi tutto il mondo, non ha mai equiparato l'importanza della molto più diffusa patata.

Non ci sono riscontri storici sul fatto che consumando la patata della vita eterna si possa diventare davvero immortali.

Botanica e cultura

Il girasole del Canada, come viene denominato anche il topinambur, appartiene allo stesso genere dei girasoli. Normalmente si riproduce attraverso i tuberi. Predilige un terreno piuttosto argilloso e ricco di sostanze nutritive. L'ubicazione dovrebbe essere da ben soleggiata a penombra. La pianta intera – gli steli che raggiungono i tre metri e le foglie – è coperta di pelo ispido. In pianura la si trova spesso in forma selvatica, cosa che può causare problemi poiché può soppiantare le piante locali. Il topinambur non può essere coltivato in cultura mista con altri tipi di verdure, ma si può utilizzare come protezione da sguardi indiscreti nei mesi estivi.

Il carciofo di Gerusalemme – questo nome risale a una specie presente sull'isola di Guadalupa – resiste praticamente a tutte le malattie, ad eccezione dell'oidio e della putredine radicale causata dai terreni troppo ricchi di azoto.

I tuberi sono resistentissimi all'inverno e, in assenza di gelate, possono essere dissotterrati e raccolti per tutta la stagione invernale.



Impiego nella medicina naturale

La patate dei diabetici, come viene anche chiamata, è straordinaria in caso di problemi alla ghiandole salivari e di diabete. I tuberi sono ricchi di ferro, vitamina B, inulina, calcio, magnesio e molti minerali. I preziosi ingredienti del tubero neutralizzano le tossine intestinali e proteggono l'intestino da infiammazioni e altre malattie, contribuendo al benessere generale.

Impiego in cucina

I topinambur hanno un sapore simile alle patate, ma sono piuttosto dolciastri. Il leggero aroma di noce è piacevole. A seconda del tipo, la buccia può essere marrone, rossa o beige. I tuberi possono essere consumati crudi, sbollentati in acqua salata o bolliti. Si possono anche stufare come le verdure oppure unire alle insalate tagliati finemente. È anche noto il suo utilizzo nelle torte o nelle crostate. Desideriamo ricordare che i tuberi dovrebbero essere elaborati possibilmente freschi.

In alcune zone, i tuberi hanno assunto una certa importanza anche per la preparazione di distillati come acquavite di topinambur.

I petali gialli e allungati possono essere utilizzati come decorazione commestibile, cosparsi sopra una tavola apparecchiata a festa, oppure essiccati e utilizzati nelle miscele per le tisane.



Ricetta

Insalata di topinambur crudo

200 g	di topinambur
200 g	di mele
6 cucchiari	di succo d'arancia
6 cucchiari	di succo di limone
½ cucchiaino	di miele d'acacia
½–1 cucchiaino	di pasta di rafano
un po'	di sale
1 cucchiaino	di olio d'oliva

- Mescolare bene il succo d'arancia e di limone, il miele d'acacia, la pasta di rafano, il sale e l'olio d'oliva.
- Lavare i topinambur e le mele (non sbucciare). Tagliarli a fette sottili con l'affettaverdure. Unirli subito alla salsa.

