



TOPINAMBUR

Il fiore giallo che annuncia l'arrivo dell'autunno



*A cura di
Antonio Dimer Manzolli*

C'è chi lo definisce grande margherita gialla, chi piccolo girasole, in realtà è il topinambur che fiorisce puntuale con l'arrivo dell'autunno a metà settembre. Nell'area del Delta del Po cresce spontaneo lungo le strade, nelle golene, lungo gli argini o a ridosso di vecchi rustici abbandonati.



L'**Helianthus tuberosus** o **topinambur** è una pianta appartenente alla grande famiglia delle compositae.

E' una pianta perenne, il cui organo di sopravvivenza è un tubero. I suoi lunghi steli possono arrivare ad una altezza di tre metri. La fioritura è molto caratteristica e avviene a fine estate, con la comparsa di molti fiori giallo oro. I capolini di colore giallo acceso hanno un diametro che raggiunge i 9 cm. Terminata la fioritura la pianta si secca, ma in primavera dai tuberi nasceranno i nuovi getti. Le foglie sono ovato oblunghe molto ruvide. Il topinambur può essere coltivato anche nell'orto, visto che si adatta bene anche a terreni

marginali, purché soleggiati. La pianta è molto rustica e può diventare addirittura invasiva. In inverno, una volta seccata la parte aerea della pianta, sarà possibile raccogliere i tuberi, lasciando quelli più piccoli a continuare la coltivazione.



Il topinambur è arrivato in Europa in seguito alla scoperta dell'America, le prime



notizie certe risalgono alla metà del XVI secolo. È originario dalle praterie del Nord America e del Canada dove cresceva spontaneamente come avviene oggi nelle nostre pianure.

Apparato radicale



L'apparato radicale del topinambur è costituito da radici striscianti con tuberi di colore rosso-violaceo o di colore bianco, dalla forma irregolare e dalla polpa bianca, che rappresentano la parte edule. La varietà con i tuberi rossi è coltivata o cresce spontaneamente prevalentemente nei terreni sabbiosi sulle rive del Po, mentre la varietà a tuberi bianchi è diffusa anche in terreni meno irrigui. La polpa del tubero è carnosa e bianca, di sapore delicato, simile al carciofo. Il tubero somiglia per forma e consistenza ad una patata ma, contrariamente alla patata non contiene amido,

contiene, invece, il 15 per cento circa di glucidi composti quasi esclusivamente dal polisaccaride inulina; adatto quindi, nei regimi ipocalorici degli obesi e dei diabetici. Ricco di vitamine A e B. Il lactobacillus che contiene lo rende utile alle donne che allattano, buon energetico, adatto nell'alimentazione degli anziani dei convalescenti e dei bambini. Utile per chi soffre di cattiva digestione e stitichezza. Il tubero inoltre è ricco di minerali ed in particolare potassio, magnesio, fosforo, ferro, selenio e zinco. Il topinambur è da sempre famoso per ridurre il colesterolo e per stabilizzare la concentrazione dello zucchero nel sangue e dell'acido urico.

In cosmesi può essere grattugiato e con aggiunta di olio di mandorle per praticare un peeling delicato e nutriente.

La parte verde del Topinambur è usata come foraggio, mentre i fiori possono essere utilizzati come insetticida naturale, il profumo, infatti è molto sgradito soprattutto alle mosche.

Il Topinambur in cucina

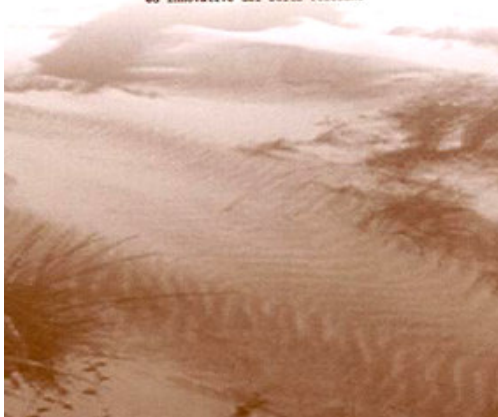
Ieri

L' *Helianthus tuberosus*, conosciuto con diversi nomi volgari: elianto, tartufo di canna, patata del Canada, patata selvatica, girasole tuberoso, carciofo del Canada, tartufola bastarda, fior di sole, pera di terra e topinambur, da sempre è utilizzato in cucina, anche se per un lungo periodo è stato completamente dimenticato. Soltanto da alcuni anni ha ripreso ad essere presente nei negozi di ortofrutta anche nel Delta del Po.



Voce del Verbo Mangiare

Ricette tradizionali, rivisitate ed innovative del Delta Polesano



La “trifola”, il tartufo dei poveri, è stata per troppo tempo legata alla sopravvivenza della povera gente che la raccoglieva lungo gli argini del Po o lungo i fossati nei mesi invernali, dopo la fioritura. Chi non aveva nulla mangiava il topinambur prevalentemente lessato come le patate. Nella pubblicazione, curata dal Parco Regionale Veneto del Delta del Po nel 2001, “Voce del Verbo Mangiare – ricette tradizionali, rivisitate ed innovative del Delta polesano” pp 22-23 si leggono alcune testimonianze: I topinambur di Papozze - In dialetto si chiamano anche trifole. Sono fatte un po' ovali e tutte a “gnuculine”, e delle volte sono fatte



come una pipa anche. E sono tutte ruvide. Sono un po' rosse e molti le mangiavano una volta. Ma le mangiavano proprio convinti come cocessero patate nostrane. Hanno un gusto un po' dolce. Sanno da trifola, ma non sono molto buone da mangiare... Li cuocevano in un “laton” e li mangiavano lessi, là d'inverno, quando non avevano niente da mangiare. I topinambur di Porto Tolle – Li raccoglievano in riva al Po. Erano come patate, roba selvatica, ma tanto buone, dolci, sode. A noi piacevano tanto, perché una volta quando non c'era niente da mangiare, allora andavamo a raccoglierci questi topinambur e ci li cocevamo, li lessavamo alla sera seduti al fuoco di canna perché non c'era la cucina come c'è adesso. Allora sedevamo lì, tutti fra fratelli, lavoravamo a ferri e lì ce li mangiavamo.

Oggi

I topinambur si possono mangiare crudi a fettine sottili o cotti, dopo averli pelati. Ridotti a cubetti di un cm di lato, necessitano di 10 minuti di cottura se bolliti, 15- 20 minuti se stufati.

Si possono utilizzare in tutte le ricette, alla pari del carciofo.

Se un tempo mangiare topinambur voleva dire essere poveri, In questi ultimi anni la cucina italiana e non solo ha riscoperto questo tubero con decine e decine ricette assai sfiziose.

Numerosi sono poi i siti internet dedicati alla cucina che si interessano di topinambur, tra questi:

<http://www.cucinare.meglio.it/topinambur.html>

<http://www.cucinasi.it/ricetta/0/topinambur>

<http://www.cibo360.it/alimentazione/cibi/verdura/topinambur.htm>

<http://www.agenziasg.com/ricette/>

<http://www.cucinarefacile.com/ricetta.asp?id=1861>

http://www.unpodibonta.it/prodotti_tipici_sapori_tradizionali_rovigo_delta_po/prodotti.php?id=119

<http://www.cucinainternazionale.it/uova33.htm>

<http://www.solofoielli.it/>

Alcuni esempi:

Tagliatelle ai topinambur

Ingredienti per 4 persone: 380 g di pasta tipo tagliatelle fresche, 150 g di topinambur, 1 pomodoro, Aglio, Prezzemolo tritato, Olio d'oliva extravergine.

Preparazione: Cuocere i topinambur in abbondante acqua acidula, una volta cotti, tagliateli a pezzetti e fateli saltare in padella con olio, aglio e dei quadrettini di pomodoro. Fate saltare le tagliatelle precedentemente cotte in abbondante acqua salata e irrorate, se necessario con un poco di acqua di cottura e olio d'oliva extra-vergine. Guarnire la preparazione con prezzemolo tritato.

Risotto al topinambur

risotto dall'aroma di carciofo, con tutte le virtù del topinambur

Ingredienti per 4 persone: 400 gr di riso carnaroli del Delta del Po, 300 gr di topinambur, prezzemolo, ½ litro di brodo vegetale, parmigiano grattugiato 2 cucchiari, vino bianco ½ bicchiere, aglio uno spicchio, burro.

Preparazione: Mondate aglio e prezzemolo e fate scaldare il brodo e pelate i topinambur: si pelano con un coltellino affilato, come fossero patate. In una padella dal fondo spesso fate sciogliere il burro, quindi unite l'aglio a fettine e il riso rimescolate per un minuto poi unite i topinambur tagliati a fettine sottili sfumate con il vino bianco, facendolo evaporare completamente. Unite il brodo, poco alla volta, abbassate



la fiamma e portate a cottura con gli ultimi due mestoli di brodo unite il prezzemolo aggiungete il formaggio, spegnete la fiamma e mescolate per mantecare bene il risotto servite subito il risotto ai topinambur, accompagnato dallo stesso vino usato per cucinare.

Faraona ai topinambur

Ingredienti per 4 persone: 1 faraona piccola, Topinambur, Patatine, Cipolline, Lardo, Spezie varie.

Preparazione: Riempire una piccola gallina faraona con topinambur, patatine piccole e cipolline, lardare bene e farla allo spiedo. Le spezie ed erbe secondo il gusto.

Sformato di topinambur

Ingredienti per sei persone: 500 gr di topinambur, 2 uova, 20 gr di parmigiano grattugiato, 20 gr di farina, 2 cucchiari di latte, sale, pepe.

Preparazione: Sbucciate i topinambur, fateli a pezzetti piccoli e coceteli in acqua bollente fino a quando, con una forchetta, non sentirete che si sono ammorbiditi bene. Lasciateli raffreddare e passateli al mixer insieme con tutti gli altri ingredienti, quindi versate il composto suddividendolo in 6 stampini precedentemente oliati ed infarinati. Ponete gli stampini in una teglia con due dita d'acqua e infornateli a 180° per 45 minuti, aumentando, se necessario, la temperatura del forno negli ultimi minuti. Servite gli sformati tiepidi.



Topinambur burro e formaggio

Ingredienti per 4 persone: 800 gr. di topinambur, 50 gr. di burro, 1/4 di bicchiere di panna liquida, 3 cucchiari di parmigiano grattugiato, sale, pepe.

Preparazione: Raschiate e lavate molto bene i topinambur. Metteteli in una pentola con l'acqua e fateli cuocere per 10 minuti circa. Scolateli, sbucciateli e affettateli. Mettete il burro nella pirofila, fatelo sciogliere e metteteci il topinambur affettato, meglio se in un solo strato (massimo due). Salate e pepate e lasciate cuocere finché saranno teneri, bagnando di volta in volta con la panna liquida. Mescolate con delicatezza ogni tanto e a cottura ultimata, spolverizzate i topinambur con il formaggio. Copriteli e lasciateli riposare per 7-8 minuti, finché il formaggio si scioglia un poco. A piacere potete servirli con il prezzemolo tritato.

Spaghetti calamari e topinambur

Ingredienti: 200 gr di spaghetti, 150 gr di calamari, 150 gr di topinambur pelati, zenzero fresco, cipolla, aglio, prezzemolo, olio d'oliva, sale.

Preparazione: Pulire e pelare i topinambur facendoli a quadrettini. Cuocerli in padella con: olio, poca cipolla tritata e uno spicchio d'aglio schiacciato. Appena l'aglio comincia a dorare rimuoverlo e continuare a cuocere i topinambur stufando con l'acqua di cottura della pasta. Pulire i calamari tagliarli a striscioline. Quando il topinambur sarà cotto, schiacciarlo un po' con la forchetta, aggiungere i calamaretti e aggiustare di sale. Scolare gli spaghetti al dente cotti in acqua salata e ultimare la cottura in padella con il condimento aggiungendo una manciata di prezzemolo tritato e un zenzero grattugiato.



Zuppa di Topinambur e cannella

Ingredienti per 4 persone: 450 gr di topinambur - cipolla - olio extravergine d'oliva - una patata - 350 ml. di latte - 400 ml. di brodo vegetale - sale - cannella - parmigiano.

Preparazione: fate soffriggere la cipolla con un cucchiaio di olio, aggiungere i topinambur e la patata sbucciati e tagliati a dadini e soffriggere qualche minuto. Aggiungere alla preparazione latte e brodo, portare ad ebollizione e far cuocere a pentola coperta per 40 minuti circa. A cottura terminata frullare il composto, aggiungere il parmigiano, mescolare bene, aggiustare di sale e aggiungere la cannella.

Tortini di topinambur, ricotta e melagrana

Ingredienti per 4 persone: 500 gr topinambur, 250 gr ricotta, 1 melagrana già sgranata, 100 gr pistacchi non salati, 10 gr funghi porcini secchi, 1 spicchio d'aglio piccolo, 2 foglie di salvia, olio, sale, pepe bianco.

Preparazione: Pelate i topinambur, tagliateli a dadini e cuoceteli a vapore per circa 10 minuti, nel frattempo tenete a bagno i funghi in acqua tiepida, scolateli e tritateli. Tritate insieme aglio e foglie di



salvia e metteteli con poco olio a rosolare brevemente in una piccola padella dal fondo spesso. Aggiungete 1/3 dei topinambur cotti, i funghi e un pizzico di sale, cuocete per altri 5 minuti e levate dal fuoco. Lasciate intiepidire e mescolate il tutto con la ricotta. Distribuite il prodotto in 4 stampini (di circa 10 cm di diametro) leggermente oliati formando uno strato di non più di 2,5 cm. Pressate i tortini con un cucchiaio e poi scaldateli brevemente a bagnomaria. Sformateli al centro dei piatti e ricopriteli interamente con buona parte dei chicchi di melagrana. Condite i 2/3 dei topinambur con un pizzico di sale, una manciata di pepe, 2 cucchiaini d'olio, i pistacchi grossolanamente tritati e i rimanenti chicchi di melagrana. Contornate con questa miscela i tortini e servite.

