

► SALUTE & BENESSERE

Simile alle patate, amico dell'intestino Le proprietà «solari» del topinambur

Da questo tubero dal gusto a metà tra carciofo e nocciola si può anche ricavare un liquore, come fanno in Germania. Ma perlopiù si consuma crudo (affettato sottilmente, con olio, sale e pepe) oppure cotto, in tutti i modi in cui si cucinano le patate. Rispetto alle quali è più povero di amido e più ricco di fibre, specialmente l'inulina, che lo rende particolarmente adatto nelle diete a basso contenuto di carboidrati, e ne fa un alleato per il benessere del microbiota intestinale perché favorisce l'incremento dei batteri buoni a scapito di quelli cattivi

di **ENRICO TORRI**

■ Topi... che? Topinambur! Ha uno dei nomi più buffi e dal suono non proprio tipicamente tricolore tra i nostri ortaggi, eppure è una grande risorsa di alcune nostre regioni e un gran complice della salute di tanti italiani. Il nome botanico della pianta è *Helianthus tuberosus*, appartiene alla famiglia delle Asteraceae, genere *Helianthus*, specie, appunto, *tuberosus*. Le Asteraceae sono note anche come Compositae e si caratterizzano per la tipica infiorescenza a capolino: sono Asteraceae alcune piante officinali come l'arnica (*Arnica montana*), la camomilla

comune (*Matricaria chamomilla*), la camomilla romana (*Anthemis nobilis*), la calendula (*Calendula officinalis*), alcune piante di spiccato interesse commerciale come il piretro (*Tanacetum cinerariifolium*), che si usa come insetticida, il cartamo (*Carthamus tinctorius*), col quale si preparano coloranti, la masticogna (*Carlina gummifera*), nota veramente a pochi, dalla quale però si estrae una resina gommosa appunto naturale. E anche piante alimentari, come la lattuga (*Lactuca sativa*), il tarassaco (*Taraxacum officinale*), il radicechio (*Cichorium intybus*), il cardo (*Cynara cardunculus* subsp. *cardunculus*), il carciofo (*Cynara car-*

dunculus subsp. *scolymus*), il girasole (*Helianthus annuus*), dai cui semi si ottiene un importante olio per friggere, l'assenzio (*Artemisia absinthium*), con cui si fa il liquore, e il nostro topinambur.

Provenendo dalla stessa famiglia, il topinambur è anche conosciuto come carciofo di

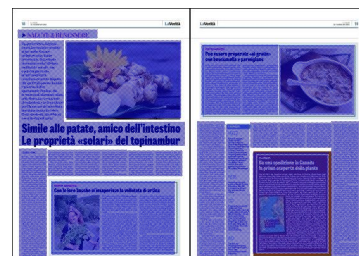
LA STORIA

Da una spedizione in Canada la prima scoperta della pianta

Dal bel libro *La favolosa storia delle verdure* di Éveline Bloch-Dano (add editore), una sintesi della sua storia: Hernán Cortés sbarca in Messico nel 1519, Pizarro arriva in Perù una quindicina di anni dopo e Jacques Cartier, scegliendo la via del Nord, giunge in Canada nel 1536. Cristoforo Colombo costeggia il Brasile sin dall'inizio del secolo. Nel XVI secolo i racconti di viaggio sono accolti con un entusiasmo senza precedenti, e con essi anche i prodotti esotici portati dagli esploratori diventati prima conquistatori, poi colonizzatori. Samuel Champlain, partito nel 1603 con una spedizione per la tratta delle pellicce allo scopo di gettare le basi di un insediamento in Canada, è il primo a notare gli strani tuberi consumati dagli indigeni a nord della sponda del Saint-Laurent, gli innu, un popolo di cacciatori-raccoglitori. Al suo ritorno, Champlain pubblica un resoconto del viaggio, *Des sauvages*. Fu il primo a menzionare una pianta dalla forma bizzarra che non si chiama ancora «topinambur», un tubero che ha il sapore del carciofo, come conferma anche Marc Lescarbot, un avvocato che soggiorna in Acadia per qualche mese insieme al navigatore e ai suoi compagni. Lescarbot porta in Europa alcune di quelle radici, che si riproducono alla velocità della luce. Gli indiani le indicano con il bel nome di chiquebi, precisa, ma lui vorrebbe chiamarle «Canada», in onore del loro Paese di origine. In Francia vengono invece soprannominate «noci di terra», «tartufi», «patate», «carciofi del Canada». La tassonomia è incerta. La stessa perplessità riguarda la sua origine botanica. La radice arriva in Olanda e Germania, e nel 1616 la si coltiva nei giardini del cardinale Farnese a Roma. Nel 1613 sbarca in Francia una delegazione di indigeni tupinamba del Brasile, che devono esibirsi per l'arrivo del



giovane re Luigi XIII a Rouen. Per un bizzarro gioco di prestigio, i chiquebi canadesi in francese diventano topinambaux, poi topinambou e infine topinambour, che rimane simile anche nell'italiano «topinambur». I vagabondaggi linguistici dell'*Helianthus tuberosus* però non sono finiti: per gli inglesi diventa Jerusalem artichoke, denominazione dubbia che nascerebbe dall'unione tra l'italiano «girasole» pronunciato con accento inglese e il sapore che ricorda il carciofo. Il topinambur comincia a spopolare e viene servito persino alla tavola del re.



Gerusalemme oppure come girasole del Canada. Altri suoi nomi sono elianto tuberoso e tupinambo, italianizzazione del nome topinambur.

Perché questo nome dalla fonetica un po' bizzarra per i nostri canoni? Il nome del genere, *Helianthus*, dall'unione delle parole greche «*helios*» cioè sole e «*anthos*» cioè fiore, fa riferimento all'abitudine

eliotropica di queste piante, voltare il proprio capolino verso il sole. Fiore che si gira verso il sole, dunque, aggettivato anche come *tuberosus* che vuol dire tuberoso: questa pianta è infatti una pianta erbacea perenne dotata di tubero sotterraneo che le garantisce la sopravvivenza. E che la garantisce anche a noi, perché mangiamo il tubero. Probabil-

mente la pianta è originaria del continente americano e il suo nome topinambur, ancora probabilmente, è la francesizzazione di Tupinamba, nome di una tribù appunto sudamericana. Ma la prima testimonianza europea di conoscenza della pianta avviene nell'attuale Canada, dunque la parte nord americana.

Il topinambur è di facile col-

tivazione e si presta anche a quella casalinga, bene esposto al sole, essendo una pianta resistente e di facile propagazione. La sua raccolta avviene in autunno-inverno, ora: a ottobre la pianta fiorisce, appena si è seccata la parte aerea della pianta che svetta dal terreno, si scava per raccogliere i tuberi. Ogni pianta ha più tuberi. Quelli più piccoli si lasciano

perché aumentino le loro dimensioni, essendo la pianta una perenne e potendo resistere dunque molti anni nel terreno, quelli «giusti» si raccolgono. Per continuare la coltivazione, quindi, e raccogliere ancora, dopo, si usano i tuberi più piccoli, sia che si sia fatta la cernita nel terreno lasciandoli direttamente lì, sia che si raccolga tutto e poi se-

pari, rimettendo i tuberi piccoli nel terreno. La pianta del topinambur, come abbiamo detto, è di facile propagazione e se non si effettua questo lavoro di cernita il rischio è che il topinambur si propaghi al pari delle piante infestanti. La

sua pianta è molto bella e ricca, pensate che può arrivare fino a tre metri di altezza.

L'uso in cucina di questo tubero con l'aspetto che ricorda una patata e il gusto a metà tra quello del carciofo e quello della nocciola, è poco conosciuto dai più quanto molto diffuso. In Germania ci fanno addirittura un liquore, per la precisione nella regione Baden-Württemberg. Quasi il 100% dei topinambur ivi coltivati e raccolti è impiegato per distillare il Rossler anche noto come Topi. Quando in esergo dicevamo «Topi che?» stavamo scherzando ma anche alludendo al buffo (per noi italiani per i quali «topi» è il plurale di «topo») nome del distillato tedesco. Il Topi è usato come digestivo e anche per contrastare il mal di pancia e le problematiche intestinali come la diarrea.

Non distillato, il topinambur si può anche consumare, come si fa, per esempio, con le carote, crudo, affettato sottilmente, in carpaccio, con olio, sale e pepe. Poi, si mangia cotto in tutti i modi in cui si cucinano le patate: in Piemonte si mangia con la bagna càuda, con la fonduta, trifolato e in Sicilia lo usano anche per farcire le focacce e per realizzare squisiti patè.

Nell'Europa occidentale e nelle regioni mediterranee viene spesso utilizzato come fosse una patata, ma rispetto a quest'ultima è più povero di amido e più ricco di fibre, in particolare una, molto utile, che ora vedremo.

Il topinambur ha solo 30 calorie ogni 100 g ed è innanzitutto una fonte di antiossidanti: vitamina A (20 UI), vitamina C (4 mg), vitamina E (0,19 mg) tra le vitamine con questa funzione e tra i minerali selenio (0,7 mcg) e manganese (0,060 mg). Contiene poi le vitamine del gruppo B che sono importanti per il corretto metaboli-

simo e ferro (3,40 mg). Ricordiamo che si tratta di ferro vegetale anche detto non eme, differente dal ferro eme che si trova nella carne, e più difficoltoso da assorbire rispetto a quello animale. La vitamina C aumenta l'assorbimento del ferro, quindi spremete un po' di limone fresco sul topinambur, ma lo aumenta anche il ferro eme, quindi il topinam-

bur, come tutti gli ortaggi, è il contorno ideale anche per un piatto di carne per la sinergia tra ferri che si pone in essere.

Torniamo alle fibre. Un elemento importantissimo del topinambur è l'inulina, che è la fibra che esso contiene in grande quantità. Abbiamo detto che molti considerano il topinambur una sorta di patata (che sa di carciofo e noccio-

la), ma la differenza importante con la patata è che mentre questa contiene amidi, il topinambur molto meno e al loro posto contiene invece molta inulina. Ecco perché il topinambur ha fama di «specie di patata» adatta ai diabetici e in generale a chi segue diete low carb, una sorta di «patata dietetica» e la sua fitoalimurgia (la conoscenza dell'uso delle

specie vegetali a scopo alimentare) pone sempre in evidenza la grande fornitura di inulina del topinambur. L'inulina nel topinambur giunge fino al 60% del suo peso secco ed è la ragione per cui, mangiando un pasto di (per prova scientifica, non fatelo) solo topinambur la glicemia resta invariata, ovvero il pancreas non è stimolato dal topinambur a produrre insulina per equilibrare il tasso di glucosio nel sangue. L'inulina, infatti, aiuta a tenere sotto controllo la glicemia poiché le fibre presenti nei carboidrati complessi fanno impiegare più tempo e più fatica all'organismo per liberare gli zuccheri presenti: il rilascio lento del glucosio impedisce picchi glicemici e limita gli accumuli di grasso dovuti a eccesso d'insulina anche grazie alla caratteristica gelificante dell'inulina che forma come un film sulle pareti di stomaco e intestino che diminuisce l'assorbimento di grassi e zuccheri.

L'inulina è una fibra solubile prebiotica, sarebbe a dire che non possiamo digerirla ma transitando, durante la digestione, aiuta il nostro apparato digestivo. Essa è una fonte energetica fermentescibile di Bifidobatteri e altri batteri buoni dell'intestino, quindi aiuta il benessere del microbiota intestinale perché favorisce l'incremento dei batteri buoni a scapito di quelli cattivi. Fermentando forma acidi a catena corta come il butirrato che svolgono funzione antinfiammatoria, in particolare sul colon, e immunomodulante. L'inulina aumenta il senso di sazietà, stimola la digestione, aiuta la regolarità intestinale, migliora l'assorbimento intestinale di calcio, ferro e

magnesio, collabora al metabolismo riducendo il rischio di ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia e iperglicemia, protegge da patologie neoplastiche.

Non esagerate, però, a mangiare topinambur, perché se ne mangiate troppo un'assunzione eccessiva di inulina può portare a meteorismo (gas nell'intestino).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RICETTA «SELVATICA»

Con le loro bacche si insaporisce la vellutata di ortica



■ L'interessante libro di **Eleonora Matarrese** *La cuoca selvatica. Storie e ricette per portare la natura in tavola*, Bompiani, spiega che anche i fiori di topinambur sono commestibili, si aggiungono alle insalate, aromatizzano il miele vegano come i fiori di tarassaco, si usano per tisane o per decorare formaggi freschi, dolci e torte salate.

Per la ricetta Vellutata di ortica e sambuco con cracker di semi selvatici servono 300 g di ortica (preferibilmente cime), 500 g di acqua, 2 patate o topinambur, 2 cucchiaini di olio, 1 cubetto di dado selvatico (suggeriamo di sostituirlo con dado vegetale di ottima qualità), 1 spicchio di aglio delle vigne, 2 cucchiaini di sciroppo di bacche di sambuco, sale, pepe. Per i cracker (da preparare in anticipo): 600 g di farina, 140 g di olio, 230 g di acqua, 100 g di linfa di betulla, 10 g di sale, una manciata di semi misti (critmo, lino, sesamo, nigella, ortica, amaranto). Come prima cosa preparate i cracker. Disponete su un piano la farina a fontana, versate al centro a filo l'olio, l'acqua tiepida e la linfa di betulla, aggiungete il sale e infine i semi e impastate energicamente finché non ottenete

un impasto sodo e traslucido. Con il mattarello o con l'aiuto della macchina per la pasta tirate la sfoglia e poi dividetela con una rondella in tanti rettangoli. Posizionatele su una leccarda rivestita di carta forno e cuocete in forno preriscaldato a 180° per 15/20 minuti o comunque finché i cracker non saranno ben dorati. Preparate poi la vellutata. Lavate accuratamente le foglie di ortica e lasciatele asciugare su un canovaccio pulito. In una pentola portate a ebollizione l'acqua leggermente salata, fatevi lessare le patate o i topinambur a tocchetti e con la buccia e poi scolateli. In una padella a parte fate scaldare l'olio con il dado selvatico e lo spicchio d'aglio sminuzzato e poi unite le foglie di ortica e le patate bollite. Cuocete con il coperchio, a fuoco medio-basso, per almeno un quarto d'ora.

A cottura terminata aggiungete il sale e frullate con un minipimer fino a ottenere una consistenza cremosa, versando poca acqua tiepida se il composto risulta troppo denso. Portate in tavola la vellutata ancora calda, con una spolverata di pepe macinato, due cucchiaini di sciroppo di bacche di sambuco e cracker da inzuppare.



I NUMERI

1603

Samuel Champlain, partito nel 1603 con una spedizione per la tratta delle pellicce allo scopo di gettare le basi di un insediamento in Canada, è il primo a notare gli strani tuberi consumati dagli indigeni a nord della sponda del Saint-Laurent, gli innu, un popolo di cacciatori-raccoglitori. Al suo ritorno, Champlain pubblica un resoconto del viaggio, *Des sauvages*.

1616

La pianta arriva molto presto in Olanda, Francia e Germania. Nel 1616 la si coltiva nei giardini del cardinale Farnese a Roma.

30

Il topinambur ha solo 30 calorie ogni 100 g ed è innanzitutto una fonte di antiossidanti: vitamina A (20 UI), vitamina C (4 mg), vitamina E (0,19 mg). E tra i minerali selenio (0,7 mcg) e manganese (0,060 mg). Contiene poi le vitamine del gruppo B, importanti per il corretto metabolismo, e ferro (3,40 mg).

60

L'inulina, che nel topinambur giunge fino al 60% del suo peso secco, aiuta a tenere sotto controllo la glicemia.

PIATTO SAPORITO

Può essere preparato «al gratin» con besciamella e parmigiano

■ Da uno dei primi libri dedicati alla cucina vegetariana quando questa non era ancora una moda, *Il cucchiaino verde. La Bibbia della cucina vegetariana* (Giunti Demetra editore), ecco la ricetta dei Topinambur saporiti. Come si potrà vedere, si tratta di uno sformato molto simile al Cavolfiore al gratin o ai Cardi al gratin, che consiste in una preparazione di ortaggi sbollentati e poi passati in forno in una salsa di besciamella e formaggio grattugiato che, grazie alla cottura, si rassoderà. Quindi potrete chiamare questa ricetta anche Topinambur al gratin! Ma che cosa vuol dire «gratin»? Come spiega www.treccani.it la parola gratin è un sostantivo francese che si pronuncia gratèn, deriva dal verbo francese gratter, «grattare», e indica la «crosta» che si forma nell'interno di un tegame durante la cottura. In gastronomia, per lo più nella locuzione al gratin, particolare modo di cottura delle vivande, le quali vengono cosparse, secondo i casi, di besciamella, formaggio

parmigiano grattugiato, pangrattato (talvolta anche aglio e prezzemolo), e poi cotte nel forno molto caldo in modo che sulla superficie si formi una sottile crosta dorata e croccante.

Per preparare i nostri bei topinambur al gratin, dunque, ci serviranno: una dozzina di radici di topinambur, parmigiano grattugiato, olio, acqua, pangrattato, prezzemolo, sale. Per la besciamella: un paio di cucchiai di farina di frumento, olio, un rametto di timo, acqua di cottura di verdure, un tuorlo d'uovo, sale. Spazzolate e lavate bene sott'acqua corrente le radici di topinambur. Fatele poi lessare in poca acqua salata per circa 20 minuti, mantenendo una fiamma moderata. Dopo averle scolate, tagliatele a rondelle e versate in una teglia unta d'olio e cosparsa di pangrattato. Copritele con una besciamella arricchita con un tuorlo d'uovo, cospargete di parmigiano e prezzemolo tritato e infornate in forno caldo per 10-15 minuti, sino a gratinatura.

