

Helianthus tuberosus L.

Famiglia: Asteraceae

Etimologia: Il termine usato per il genere origina dai noti termini greci *élios*, sole e *ánthos*, fiore. Quello della specie, *tuberosus*, come è facile intuire, fa riferimento alle caratteristiche ipogee, per via dei noti tuberi mangerecci.

Nomi comuni in Italiano: nel linguaggio comune si parla di topinambour o topinambur, con accento variabile a seconda che si faccia prevalere o meno la parlata francese, diffusa ovunque per via del maggior uso tradizionale dei tuberi nella cucina d'Oltralpe. Al momento della sua introduzione la specie venne chiamata con nomi assai diversi, come tartufo di canna o patata del Canada. Il nome di origine indigena topinambour deriva, secondo l'opinione più accreditata nel passato, da quello di una tribù nordamericana. Diversi i nomi dialettali piemontesi, regione da più lungo tempo abituata al consumo di questi tuberi.

Il topinambour

Il topinambour è una pianta di origine nordamericana, introdotta in Europa nel XVI sec. per essere coltivata e poi sfuggita alle colture. Queste permangono in alcune aree limitate, anche del nostro Paese, ma la pianta è oggi soprattutto diffusa allo stato spontaneo e in alcuni casi passa per infestante.

Pianta erbacea perenne, alta anche oltre i due metri, che presenta fusti eretti e irsuti e grandi foglie picciolate e ruvide, sia alterne che opposte, ovate e lanceolate. È caratterizzata da grandi fiori autunnali di colore giallo oro, sia quelli ligulati che i tubulosi, che illuminano fino agli 800 m di altitudine argini e canali, aree incolte e ruderali e ai margini delle coltivazioni. La pianta è nota soprattutto per i tuberi commestibili, rossastri e dalla polpa bianca, irregolari e nodosi, che nascono qui e là dalle radici striscianti.



L'uso dei topinambour

La pianta è utilizzata soprattutto a scopo alimentare per via dei tuberi mangerecci e dal buon sapore, somigliante a quello del carciofo. Dal punto di vista fitoterapico è poco usata, dal momento che sono noti solamente blandi effetti, per

Helianthus tuberosus

di più diuretici e lassativi. I tuberi sono utili soprattutto nelle diete per diabetici dato che contengono inulina in luogo di amido e quindi possono essere utilizzati anche in sostituzione delle patate.

I topinambour in cucina

Se non si vuole ricorrere a quelli coltivati, preferendo il gusto più intenso di quelli spontanei - a fronte di qualche fatica in più nella preparazione dovuta alla minore dimensione e ai più numerosi bitorzoli - i tuberi di topinambour da usare in cucina vanno raccolti dopo la fioritura, quando la pianta tende ad avvizzire e a “morire” per rispuntare in primavera, ossia in genere dalla fine di ottobre per qualche mese. Se raccolti dopo un po' di gelo di solito sono più dolci.

Una volta estratti da terra, con un'operazione che non presenta particolari difficoltà se si seguono le radici, i tuberi devono essere attentamente ripuliti e possono essere consumati subito o conservati per qualche tempo in frigorifero. Il consiglio ai raccoglitori che possono è comunque quello di raccogliere di volta in volta il quantitativo di tuberi che serve e di usarli al momento. Sulla pelatura o meno prima di essere cucinati o consumati freschi le opinioni si dividono, mentre tutti concordano sulla necessità di tenerli in acqua con limone o aceto se si vuole conservare il colore bianco della polpa, proprio come per i carciofi di cui richiamano il sapore.

I topinambour si possono consumare cotti o crudi, anche se è meglio dopo cottura. Oltre che per la dieta dei diabetici, i tuberi possono sostituire l'uso delle patate anche nella maggior parte delle preparazioni gastronomiche: risotti, frittate, purea, ecc.. Vengono usati freschi, a fettine sottili, insieme alle verdure da insalata e si possono usare anche nei minestrini. È possibile conservarli sotto aceto nelle giardiniere.



I tuberi si trovano abitualmente nei mercati e sono consumati come ortaggi soprattutto in Francia e nel nord Europa. In Piemonte, dove si coltivano in significative quantità, è tradizionale l'uso dei topinambour – crudi e non sbucciati - nella *Bagna Cauda* insieme ad altre verdure, tanto che ad essi vengono dedicati anche appuntamenti gastronomici e sagre specifiche: la Sagra del Ciapinabò di Carignano (TO), che

solitamente si svolge intorno al secondo fine settimana di ottobre è la più nota (è segnalata abitualmente nel calendario annuale degli appuntamenti gastronomici del nostro sito).