

26 Novembre 2020

## I mille volti del Topinambur in cucina

Versatile e ricco di benefiche proprietà, questo tubero dall'anima rustica è protagonista tra i fornelli di innumerevoli ricette



Veneto

Il topinambur, tubero della **cucina povera** di un tempo, conquista oggi un posto d'onore nei carrelli della spesa degli italiani. La pianta del topinambur, *Helianthus tuberosus*, è rustica, forte, originaria del Nord America, e da secoli cresce **spontanea nelle campagne** di tutta la penisola, in zone umide o presso corsi d'acqua.

Oggi alcune delle maggiori coltivazioni di topinambur si trovano in **Veneto**, e non di rado sono attente ai principi dell'agricoltura biologica: è da questa terra che arriva sul mercato, interno ed export, più della metà della produzione italiana di topinambur.

Rivalutato dalla **cucina salutistica**, dietetica e vegana ? dopo che durante il Novecento la sua coltivazione fu largamente abbandonata in favore della patata ? si può trovare facilmente nei supermercati e non più solo nei negozi ortofrutticoli di nicchia.

Il topinambur si presenta di **forma bitorzoluta**, con una **buccia irregolare**, che varia di colorazione dal grigio biancastro al violaceo. Dopo averlo lavato si procede con l'eliminazione della buccia ma, se non è troppo spessa, è possibile mangiarla dopo averla correttamente mondata.

Le **eccellenti proprietà** del topinambur sono ampiamente riconosciute: è un **alimento energetico**, che aiuta a combattere la stanchezza e a rinforzare le difese immunitarie. **Poche calorie, pochi grassi**, facilmente digeribile e ricco di fibre, è adatto ai diabetici, poiché rallenta l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi, e a chi soffre di colesterolo alto.

Grazie alla sua consistenza e al suo **sapore delicato** viene impiegato in cucina in svariati modi. Si possono

sperimentare diverse cotture ? **al vapore, in acqua bollente, fritto** ? ma può essere consumato anche crudo in insalata, tagliato a fettine sottili e condito con olio, sale e prezzemolo, per mantenere inalterate le sue proprietà nutrizionali, vitamine e sali minerali. Il topinambur crudo si combina anche ad abbinamenti più ricchi, per esempio un'insalata invernale con arance, finocchi e frutta secca. Nella stagione fredda diventa la **base perfetta per vellutate di verdure, zuppe** con cereali o purè da accompagnare al cotechino. Il topinambur viene utilizzato nella preparazione di primi piatti, risotti o sughi, saltato o trifolato in padella con aglio e peperoncino, o cucinato al forno, per avere un contorno sano e gustoso alle preparazioni di carne, oppure per ottenere chips croccanti per un aperitivo leggero e originale.

Il topinambur si fa così spazio nella dieta quotidiana e nelle abitudini alimentari di un numero sempre maggiore di consumatori che intendono coniugare fantasia e salute in cucina.

### **Potrebbe interessarti anche**

Arance, lenticchie e topinambur: tre protagonisti della spesa di dicembre [1]

Il risotto ai topinambur e funghi porcini [2]

Plum cake salato con topinambur, semi oleosi misti e scamorza fresca [3]

---

### **Links**

[1] <http://territori.coop.it/benessere/arance-lenticchie-e-topinambur-tre-protagonisti-della-spesa-di-dicembre>

[2] <http://territori.coop.it/ricette/il-risotto-ai-topinambur-e-funghi-porcini>

[3] <http://territori.coop.it/ricette/plum-cake-salato-con-topinambur-semi-oleosi-misti-e-scamorza-fresca>