



Sorprendente topinambur

Per decenni alimento sostitutivo della patata, è ottimo alleato per curare il diabete e protagonista ideale nelle diete dimagranti

Espresso pensare che questi splendidi fiori gialli che ricordano un po' le margherite e un po' i girasoli, alti fino a tre metri, possano nascondere un goloso segreto nel terreno. Ai piedi delle loro altezze crescono dei tuberi molto simili alle patate ma dal sapore paragonabile a quello del carciofo, dalle forme bitorzolute, quasi buffe. Questo strano tubero, il topinambur, dal nome scientifico *Helianthus tuberosus*, originario del Nord America, è molto conosciuto dai piemontesi tanto che, in particolare nella zona di Carignano, ogni anno in ottobre si svolge la tradizionale Sagra del Ciapinabò, una vera e propria festa con degustazioni e appuntamenti che lo vedono protagonista per tre giorni, abbinato alla gustosa bagna cauda, alla fondata e al tipico dolce boulet. In

cucina si consuma crudo, tagliato a fettine sottili da solo o aggiunto all'insalata, oppure cotto; ma è sempre meglio pelarlo visto che all'esterno presenta una spessa buccia bruno-rossastra, mentre all'interno ha una polpa croccante e di colore bianco con un sapore molto più delicato. La fioritura avviene in estate mentre la raccolta in autunno e a differenza delle patate non soffre il gelo e si conserva molto bene sottoterra, mentre a contatto con l'aria appassisce diventando scuro dopo una decina di giorni. Tuttavia ricordatevi sempre che il topinambur va consumato pochi giorni dopo la raccolta, perché non si presta alla conservazione. Resta comunque un alleato per le diete dimagranti in quanto possiede pochissime calorie, contiene le vitamine del gruppo B e una buona

quantità di fibre solubili, come l'inulina, che aiutano ad abbassare la glicemia. «Viene quindi indicato nelle diete delle persone diabetiche - spiega il Dottor Brivio, nutrizionista del Quality & Longevità Center di Milano - in quanto l'inulina serve per migliorare la digestione ed è soprattutto indicata per la riduzione della formazione di gas a livello intestinale. La sua assunzione favorisce l'aumento nel tratto intestinale della presenza di bifidobatteri e lattobacilli, fermenti lattici fondamentali per una corretta digestione e per la salute del colon, ed una diminuzione del numero dei batteri ritenuti nocivi. Quindi favorisce il riequilibrio della flora intestinale, potenziandone l'attività e migliorandone il metabolismo».



Topinambur con salsa tipo bagna cauda

DOSI PER 6 PERSONE

- 8 tuberi di topinambur
- 1 limone
- 10 filetti di alici sott'olio
- 12 spicchi grossi d'aglio
- 1 bicchiere di latte
- 1/2 bicchiere d'olio
- 100 g di panna da cucina

Preparazione

Pelate gli spicchi d'aglio e metteteli a cuocere nel latte fino a che l'aglio non diventa morbido. Togliete dal fuoco e lasciate l'aglio nel latte almeno per 5-6 ore, poi scolate lo. Nel frattempo fate lessare i topinambur per circa 20 minuti in abbondante acqua salata e poi tagliateli a fettine, che disporrete su un piatto di portata. In un piccolo tegame mettete l'aglio cotto in precedenza e i filetti di alici e con l'aiuto di una forchetta schiacciate fino a sciogliere il tutto. Aggiungete l'olio e fate scaldare a fuoco molto basso continuando a mescolare la salsa, facendo attenzione a non far colorire l'olio. Dopo 5 minuti, quando tutto si sarà ben amalgamato, aggiungete la panna, lasciate scaldare ancora per un minuto sempre mescolando e versate la salsa così ottenuta sui topinambur che servirete subito.

Purè di topinambur e patate

DOSI PER 6 PERSONE

- 300 g di topinambur
- 600 g di patate
- 80 g di burro
- 10 cl di latte
- sale

Preparazione

Lessate o cuocete a vapore separatamente patate e topinambur, sbucciati, passate entrambi allo schiacciapatate. Raccogliete il composto in una casseruola, ponete sul fuoco a fiamma bassa, unite il burro e quando è stato ben assorbito cominciate a versare poco alla volta il latte tiepido, continuando a mescolare. Quando il purè è diventato soffice e cremoso, salate, mescolate e ritirate. Servitelo caldo con arrosti di carne.