

# Vita in CAMPAGNA

[www.vitaincampa.gna.it](http://www.vitaincampa.gna.it)



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.r.l. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

# Coltivate il topinambur, il sapore dei suoi tuberi ricorda quello del carciofo

Il topinambur è una pianta erbacea spontanea di origine americana diffusa pressoché ovunque nel nostro Paese. Della pianta si utilizzano i tuberi, sia crudi che cotti. Essi sono reperibili anche in commercio.

In questo articolo vi spieghiamo come attuarne la coltivazione, che non richiede alcun tipo di concimazione e di trattamenti antiparassitari. Le sue eccellenti proprietà alimentari

Il topinambur, detto anche ciapinabò, tupinabò, taratufolo, trifola, patacca, carciofo di canna, patata del Canada, ecc., è una pianta erbacea spontanea, parente stretta del girasole, dal quale però differisce per avere fiori notevolmente più piccoli e perché forma tuberi sotterranei commestibili, il cui sapore ricorda quello del carciofo.

Il topinambur pare sia originario del Nord America e del Canada, e che fosse coltivato da molte popolazioni dell'America meridionale già al momento della scoperta del Nuovo Mondo (1492). Portato in Europa, si diffuse praticamente ovunque. In Italia cresce spontaneamente lungo i corsi d'acqua, nei campi incolti, lungo i sentieri e le strade di campagna, anche tra le macerie, praticamente ovunque, in posizioni di pieno sole.

Nel nostro Paese la coltivazione e l'utilizzo del topinambur sono diffusi in Piemonte [1], mentre nelle rimanenti regioni la pianta è invece pressoché assente dagli orti familiari. Questa specie merita invece di essere maggiormente conosciuta e coltivata per le interessanti caratteristiche alimentari e salutistiche dei suoi tuberi.

In questo articolo vi presentiamo questa pianta esotica, fornendovi suggerimenti su come coltivarla nell'orto familiare e su come utilizzarla in cucina i suoi saporiti tuberi.

## COME SI PRESENTA LA PIANTA DI TOPINAMBUR

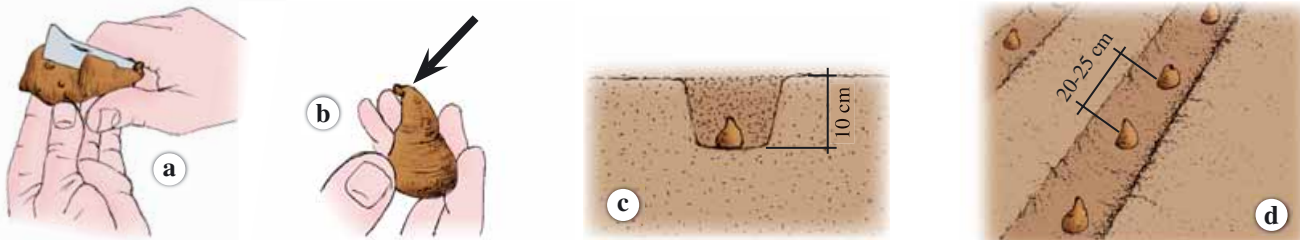
Del topinambur [2] si utilizzano i **tuberi** sotterranei, che si formano da poco prima della fioritura (da fine agosto a tutto ottobre) sin quasi al disseccamento della pianta alla prima gelata. I tuberi sono in genere bitorzoluti, con buccia marroncino-giallastra, lunghi fino a 10 cm e larghi fino a 6 cm, provvisti di radichette laterali.

La pianta presenta un robusto **fusto** singolo che si ramifica nella parte superiore per portare i fiori e che può raggiungere e superare anche i due-tre metri di altezza.

Le **foglie**, simili a quelle del girasole ma più strette (4-12 cm di larghezza) e lunghe (10-25 cm), sono ruvide, di colore verde scuro nella pagina superiore e



## Come si esegue la messa a dimora dei tuberi-seme del topinambur



Tagliate i tuberi più grossi in porzioni (a) che devono presentare almeno una gemma (b, vedi freccia), dalla quale si svilupperà il germoglio della pianta. Dopo aver realizzato solchi profondi circa 10 cm (c) ponete sul fondo i tuberi, rispettando una distanza di 20-25 cm tra un tubero e l'altro (d), quindi riempite i solchi di terra

verde glauco (grigio) in quella inferiore, per la presenza di numerosi peli.

I fiori, portati sulle ramificazioni del fusto, sono simili a quelli del girasole, ma molto più piccoli (4-10 cm di diametro), di un bel giallo intenso.

Il topinambur è una pianta annuale a ciclo primaverile-estivo; la durata della sua coltivazione va dai 180-200 giorni e oltre, a seconda del luogo.

### PREDILIGE CLIMA TEMPERATO E TERRENI DI MEDIO IMPASTO

Estremamente adattabile sia ai diversi climi che ai più svariati tipi di terreno, **il topinambur predilige** comunemente **clima temperato e terreni di medio impasto non eccessivamente fertili**, sia a reazione alcalina (pH 7-8,5) che acida (pH 5,5-7), purché non vi siano ristagni l'acqua. Sono invece da evitare suoli argillosi e compatti, che causano

problemi al momento della raccolta dei tuberi.

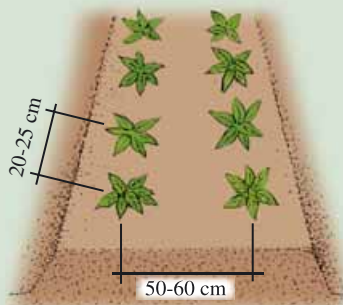
### I TUBERI PER ATTUARE LA COLTURA SI REPERISCONO IN NATURA O SI ACQUISTANO AL SUPERMERCATO

Per avviare la coltura si utilizzano i tuberi, che si possono reperire in natura da fine ottobre a tutto novembre da piante spontanee (o da orticoltori amatoriali che già lo coltivano). In autunno, però, li si può anche acquistare presso i più forniti supermercati. Si tratta di tuberi provenienti da coltivazioni specializzate, già pronti per l'utilizzo, ma che si possono anche impiegare per attuare una nuova coltivazione.

### UN SUGGERIMENTO MOLTO IMPORTANTE

Per la coltura scegliete un angolo dell'orto dove il topinambur possa svilupparsi liberamente, considerando che questa pianta può diventare nel corso degli anni

### Distanze d'impianto del topinambur



Le distanze tra le file sono di 50-60 cm, quelle tra le piantine sono di 20-25 cm

infestante, data la sua spiccata capacità di autopropagarsi a partire dai tuberi sfuggiti alla raccolta.

### LA PREPARAZIONE DEL TERRENO E LA MESSA A DIMORA DEI TUBERI-SEME

**Il terreno va vangato e poi frantumato grossolanamente poco prima della messa a dimora dei tuberi-seme**, ad una profondità di 20-30 cm.

### Ciclo di coltivazione del topinambur

(tempi per la pianura padana)

Messa a dimora



DOPO LA RACCOLTA O A MARZO-APRILE

Raccolta



IN AUTUNNO DOPO LE PRIME GELATE

**Non occorre eseguire alcun tipo di concimazione, né con sostanza organica né con concimi chimici, in quanto il terreno di un orto è in grado di fornire alla pianta tutti quegli elementi nutritivi di cui ha bisogno per dare un buon raccolto.**

Prima di procedere alla messa a dimora, tagliate i tuberi più grossi in porzioni che devono presentare almeno una gemma (occhio), dalla quale si svilupperà il germoglio della pianta; praticamente si fa come nella patata (vedi disegni a e b riportati qui sopra).

**La messa a dimora dei tuberi-seme si effettua in autunno** (subito dopo la raccolta o l'acquisto dei tuberi), purché il terreno non sia gelato; le piantine emergeranno in primavera, nel mese di marzo-aprile.

**La messa a dimora dei tuberi-seme si può anche effettuare dopo le ultime gelate: a febbraio-marzo al Sud e a marzo-aprile al Centro-Nord.** Si impiegano tuberi conservati in sabbia umida in cassette di plastica forate poste in un luogo fresco (tipo cantina).

Dopo aver realizzato solchi profondi circa 10 cm, e distanti 50-60 cm l'uno dall'altro, si pongono sul fondo degli stessi i tuberi-seme, rispettando una distanza di 20-25 cm tra un tubero e l'altro, quindi si riempiono i solchi di terra. Le prime piogge autunnali, o primaverili, favoriranno l'emissione dei germogli; in mancanza di precipitazioni occorre eseguire qualche irrigazione, in modo che i tuberi non si disidratino.

Per coltivare un metro quadrato di terreno occorrono circa 150 grammi di tuberi-seme.

### L'IRRIGAZIONE, SALVO ECCEZIONI, NON È NECESSARIA

In terreni fertili, freschi e profondi e in presenza di periodiche piogge primaverili-estive si può anche evitare qualsiasi tipo di irrigazione. Solo in totale

assenza di piogge occorre irrigare la coltura ogni 8-10 giorni.

### LA LOTTA ALLE ERBE INFESTANTI

Il topinambur ha bisogno di pochissime cure. La sua rapidissima e vigorosa crescita consente un buon controllo naturale nei confronti delle erbe infestanti, che difficilmente prendono il sopravvento sulla pianta; non sono pertanto necessari lavori di diserbo, se non una zappettatura poco dopo la nascita dei germogli.


### NON HA BISOGNO DI NESSUN INTERVENTO ANTIPARASSITARIO

➔ Il topinambur è una pianta rustica e non ha bisogno di essere sottoposta ad interventi antiparassitari.

### LA RACCOLTA E LA CONSERVAZIONE DEI TUBERI...

**La raccolta dei tuberi si effettua in autunno** – dopo che le prime gelate hanno disseccato completamente la parte aerea (fusto e foglie) delle piante – aiutandosi con un forcone, conficcandolo nel terreno ad una distanza di 20-30 cm dal fusto per scalzare la pianta.

In presenza di terreni estremamente sciolti si può eseguire la raccolta sradicando con le mani la pianta e, con essa, i tuberi.

Da un metro quadrato di coltura si possono raccogliere 2-3 chilogrammi di tuberi pronti per l'utilizzo. Ricordatevi  che **i tuberi di topinambur una volta raccolti si conservano per**



*I tuberi di topinambur, nella foto appena raccolti, si consumano sia crudi che cotti. In questa pagina vi suggeriamo come preparare due gustosi piatti*

**pochi giorni** (7-10 giorni al massimo, chiusi in sacchetti di carta, a loro volta posti in sacchetti di plastica, in frigorifero).

### ... CHE SI CONSUMANO SIA CRUDI CHE COTTI

I tuberi di topinambur si consumano sia crudi (tagliati a fette sottili e conditi con olio e sale) che cotti (al vapore, al forno, lessati, stufati, bolliti nel lat-

te, ecc.). In Piemonte vengono accompagnati alla «bagna càuda» (salsa a base di olio, aglio e acciughe) e alla «fonduta» (formaggio fuso), dopo averli bolliti nel latte. I tuberi vanno lavati accuratamente, e, a seconda che la buccia sia più o meno sottile, sbucciati prima o dopo la cottura. La cottura cambia sia la consistenza che il sapore dei tuberi: cotture lente a fiamma bassa fanno perdere ad essi consistenza, accentuandone però il sapore; viceversa cotture veloci a fiamma vivace lasciano croccanti i tuberi, che però si presentano meno saporiti.

### DUE FACILI PIATTI DA PREPARARE CON IL TOPINAMBUR

**Topinambur in padella con burro e acciughe.** *Ingredienti per due persone: 400 grammi di tuberi di topinambur, olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio, 2 noci di burro, due acciughe, sale e pepe.*

Scaldate un poco d'olio con l'aglio, aggiungetevi il burro e i tuberi di topinambur tagliati a fettine, precedentemente ben lavati e sbucciati o meno a seconda dei gusti, quindi fate cuocere a fuoco basso per 20-30 minuti. Aggiungete le acciughe e continuate la cottura per altri 5-10 minuti. Aggiustate di sale e pepe e servite.

**Zuppa di topinambur.** *Ingredienti per due persone: 200 grammi di tuberi di topinambur, una cipolla, olio extravergine, mezza patata, un bicchiere di latte (oppure di acqua o di brodo vegetale), sale e formaggio grattugiato.*

Tagliate a fettine o a dadini patata e topinambur. Soffriggete la cipolla con l'olio e poi aggiungete la patata e i topinambur, precedentemente ben lavati e sbucciati o meno a seconda dei gusti.

Durante la cottura aggiungete il latte (oppure l'acqua o il brodo vegetale), fate bollire per 30 minuti, o sino a quando patata e topinambur saranno cotti. Frullate, aggiustate di sale e servite dopo aver aggiunto il formaggio.

Adolfo Rosati

[1] A Carignano (Torino) si svolge a ottobre la Sagra del Ciapinabò; la prossima edizione si terrà dall'8 al 10 del mese; per maggiori informazioni contattate il numero telefonico 338 6034339.

[2] Il topinambur appartiene alla famiglia botanica delle Composite (o Asteraee) ed il nome scientifico della specie è *Helianthus tuberosus*.

### Le caratteristiche positive del topinambur

*I tuberi del topinambur contengono circa il 15-20% di carboidrati, costituiti prevalentemente da inulina, un amido speciale che nell'intestino si scinde solo parzialmente in fruttosio mentre la maggior parte non viene assimilata. Il fruttosio è utilizzato dall'organismo anche senza l'intervento dell'insulina e l'inulina non digerita si comporta, nello stomaco e nell'intestino, come le fibre vegetali (cioè aumenta il senso di sazietà e rallenta l'innalzamento della glicemia dopo il pasto).*

*Per quanto detto sopra e per il suo limitato valore energetico il topinambur può essere inserito nella dieta dei diabetici e di chi è in sovrappeso. Il topinambur, data la sua facile digeribilità, è adatto ai bambini e agli anziani e, poiché favorisce la secrezione latte, anche alle donne che allattano. L'inulina, infine, costituisce un terreno di coltura favorevole allo sviluppo della flora batterica intestinale e per questo il topinambur è un alimento interessante anche per coloro che hanno una funzione digestiva alterata come capita in caso di stitichezza, colite, colite ulcerosa, emorroidi, ragadi anali, ecc. Semplicemente sbucciato, il topinambur è delizioso da mangiare crudo come un ravanello croccante. Può anche essere lessato e semplicemente condito con olio e sale oppure utilizzato per la realizzazione di piatti più elaborati. (Paolo Pigozzi)*



CONTROLLATO INDIRIZZI AL 13-9-2010