

Topinambur, il **tubero** che sa di carciofo

Elena Bianco

È in particolare la cucina piemontese a valorizzare questo ingrediente, spesso servito crudo e con la buccia nel misto di verdure della bagna caoda. Da gustare nei piatti dello chef cuneese Michele Galliano e nella cucina toscana di Gaetano Trovato

Sembra una via di mezzo fra una patata e una radice di zenzero, ma il suo sapore ricorda il carciofo: è il topinambur. Fiorisce con gli ultimi tepori d'estate l'*Helianthus Tuberosus L.*, pianta annuale della famiglia delle *Asteraceae*, con i fiori gialli che invadono i campi incolti e seguono i raggi del sole, tanto da essere spesso confusa con il girasole. Ma è con i primi freddi che sottoterra maturano i tuberi, rosati e globosi, squisiti sia crudi sia cotti. Nonostante siano molto comuni in Europa dal XVII secolo, restano in tavola un alimento con un che di "esotico". Chiamati tartufo di canna, patacca, trifola, taratufolo, pere di terra, patata del Canada, carciofo di Gerusalemme o rapa tedesca (nonostante non abbia nulla in comune con le rape), i topinambur arrivarono in

i topinambur ebbero più fortuna delle patate, apprezzati soprattutto in tempo di carestia o guerra per le loro caratteristiche nutrizionali. La medicina popolare, infatti, li ha sempre usati per combattere il diabete e i reumatismi, la fitoterapia come blandi lassativi, digestivi, diuretici. Successivamente il topinambur fu sostituito dalle patate, più semplici da pulire e da conservare e con un potere nutritivo più elevato. L'inferiore potere nutritivo rispetto alla patata è certamente un atout nella moderna dietetica e il sapore di carciofo non è casuale: come quest'ultimo contiene inulina, un tipo di zucchero costituito da fruttosio (glucide tollerato anche dai diabetici). L'inulina ha il pregio di favorire la sintesi di alcuni minerali e vitamine e di ridurre il colesterolo.

Esistono due varietà di topinambur, una bianca precoce che è disponibile da fine agosto e l'altra bordeaux, tipica dei mesi invernali da ottobre a marzo. In entrambi i casi, si tratta di un alimento composto per il 78,9% di acqua, il 9,6% di zuccheri, il 2% di proteine, l'1,6% di fibra e lo 0,01% di grassi, con un apporto di sole 73 calorie per 100 grammi di prodotto, ipocalorico ma energetico.

Non è mai tramontata la passione per il topinambur in Piemonte, dove si consuma crudo e con la buccia nel misto di verdure che accompagna la bagna caoda. È intrisa proprio dei profumi e dei sapori del "suo" Piemonte la cucina di Gian Michele Galliano, chef di *Euthalia*, a Vicoforte (Cn), che si dichiara realmente felice percorrendo (anche in cucina) le montagne del cuneese dove è nato. E da esse la sua cucina attinge. Dalla natura *in primis*, i pesci di fiume, le erbe spontanee rare come l'edera terrestre e variegata, la ruta, la foglia di camomilla, l'eucalipto, l'assenzio, i muschi, i funghi e i licheni. E poi dalle eccellenze locali dei piccoli produttori degli alpeggi: il latte, i formaggi, le patate, le radici. Si mangia su tavoli di legno di castagno del cuneese, in ciotole e piatti in pietra rustici realizzati dagli scalpellini. Gusto, profumo, vista e tatto in tavola, come in una passeggiata nel bosco.



Il topinambur, nonostante sia utilizzato dal XVII secolo rimane un alimento che ha un che di esotico. Con il tempo è stato soppiantato dalla patata che vanta un potere nutritivo più elevato. Ne esistono due varietà, una bianca precoce disponibile da fine agosto e l'altra bordeaux tipica dei mesi invernali

Europa dai nativi del Nordamerica, da cui si diffuse ovunque, tanto che nel XV secolo era coltivata anche in Sud America dove fu "battezzata" da una tribù brasiliana.

Nello stesso periodo, un esploratore francese ne scoprì l'uso alimentare ed esportò la pianta in Europa, dove ebbe un discreto successo. Inizialmente, nel Vecchio Continente il topinambur era apprezzato anche come pianta ornamentale, grazie ai suoi capolini giallo squillante. Agli esordi



“Il topinambur è uno dei miei tuberi preferiti per l'intenso sapore simile al carciofo, ma la consistenza molto diversa -racconta Galliano- Sulle nostre montagne è sempre stato usato prima che si scoprissero i carciofi, arrivati intorno agli anni '60 dalla Liguria”. Nel piatto di Galliano il topinambur viene servito crudo insieme al carré di maiale, a barbabietole cotte e in lamelle agrodolci semicotte, alla foglia della barbabietola scottata e a una salsa di anice verde. Lo chef riprende infatti l'uso classico del topinambur crudo tagliato alla mandolina e condito come un'insalata, oppure a lamelle, fritto o, ancora, tagliato a pezzi e messo nelle minestre come fosse una patata. Ma non c'è limite alla creatività nell'uso di questo prodotto: mousseline, cotture lunghe e successivamente saltati in padella, bucce intere fritte. “Ottimi sono gli abbinamenti con le erbe montane: dalle semplici menta e timo fino ad altre meno conosciute come l'elicriso, la liquirizia selvatica, il carvi, l'issopo”, chiosa Galliano.

Arriva da un retroterra diverso l'approccio di Gaetano Trovato a questo tubero. Siciliano di nascita, da sempre ha respirato la Toscana più autentica a Colle Val d'Elsa trovandosi a proprio agio con i prodotti semplici, memore del suo esordio nel mondo del food da ragazzino, quando cercava di arrotondare in un panificio con forno a legna. Ben più complessa la sua educazione di chef alla corte di Roger Vergé, Gaston Lenôtre, Angelo ▶



Gian Michele Galliano, chef di Euthalia a Vicoforte (Cn), è un fan del topinambur. Nel suo ristorante lo serve crudo insieme al carré di maiale, a barbabietole cotte e in lamelle agrodolci semicotte, alla foglia della barbabietola scottata e a una salsa di anice verde. E consiglia gli abbinamenti con le erbe montane