

INSALATA DI TOPINAMBUR (da www.topinambur.it)

Questo tubero, a differenza della patata, si può consumare crudo in tutte le insalate. Ecco un esempio:

Ingredienti per 4 persone: 400 g di topinambur, 4 cuori di carciofo, 1 limone, 1 carota, 4 cucchiaini di olio d'oliva, sale e pepe. **Preparazione:** mondate i topinambur, lavateli, asciugateli, tagliateli a fettine molto sottili e metteteli in un'insalatiera. Mondate i cuori di carciofo e, dopo averli affettati sottilmente, spruzzateli con il succo di limone e uniteli ai topinambur. Aggiungete la carota tagliata a julienne. In una ciotola emulsionate quattro cucchiaini d'olio con due di succo di limone, sale e pepe. Versatelo a filo nell'insalatiera, mescolate delicatamente e servite.

TOPINAMBURGHIER CRUDISTI (da www.veganblog.it)

Ingredienti per 1-2 hamburger: 1 topinambur, 1/2 carota, 2 fette di limone, 4 foglie di radicchio rosso, 1 cucchiaino di tahin, noce moscata in abbondanza, 1 punta di pasta di peperoncino rosso (facoltativa), 10 olive verdi e kalamata. **Ingredienti per la salsa:** 2 cucchiaini di capperi, 1 limone, 1 spicchio di avocado, 10 foglie di basilico.

Preparazione: per l'hamburger vegetale si affettano tutti gli ingredienti e si mettono nel bicchierino del minipimer, si frulla e si forma l'hamburger nel piatto. Anche la salsa si prepara frullando tutto nel minipimer e si serve sopra o a fianco all'hamburger vegetale.

CEREALI CON RADICCHIO E TOPINAMBUR

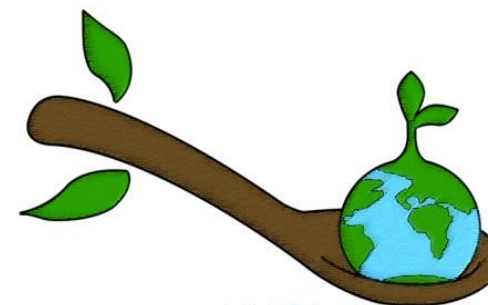
Ingredienti: un tipo di cereale integrale a scelta (orzo, farro, riso, grano saraceno, segale...), topinambur, radicchio, mandorle, olio extravergine di oliva q.b.

Preparazione: cuocere a vapore il topinambur tagliato a pezzi. Nel frattempo tagliare a listarelle il radicchio. Quando i topinambur saranno cotti metterli in padella e farli saltare insieme al radicchio (eventualmente con aglio, cipolla o porro, spezie ed erbe a piacere). Una volta appassito il radicchio aggiungere il cereale (già bollito o cotto a vapore) e continuare la cottura per un paio di minuti. Servire aggiungendo mandorle a pezzetti e un filo d'olio.

TOPINAMBUR



www.nutrizionistiperlambiente.org



NUPA
Nutrizionisti per l'ambiente

TOPINAMBUR

Tabella nutrizionale (per 100 g di prodotto)					
*dose raccomandata quotidiana media, USDA 2010					
		DRI*2000			DRI*
Energia (kcal)	73	3,6%	Magnesio (mg)	17	4,2%
Proteine (g)	2	2,7%	Vitamina B6 (mg)	0,077	5,9%
Grassi totali (g)	0,01	0,01%	Niacina, B3 (mg)	1,3	8,1%
Carboidrati (g)	17,44	6,3%	Folato, B9 (µg)	13	3,2%
Ferro (mg)	3,4	42,5%	Riboflavina, B2 (mg)	0,06	4,6%
Fosforo (mg)	78	11,1%	Tiamina, B1 (mg)	0,2	16,6%
Indice glicemico	45 medio		Carico glicemico	11 basso	

Chiamato anche *rapa tedesca* o *carciofo di Gerusalemme*, il topinambur è una pianta della famiglia delle Compositae, come le margherite; possiamo infatti riconoscere le piante di topinambur nei campi dalle bellissime margherite gialle in cima a steli alti fino a 3 metri. La parte commestibile è il tubero la cui coltivazione si adatta a qualsiasi terreno e clima, anche se predilige quelli soleggiati e caldi. È presente in tutta la penisola italiana (ad eccezione della Sardegna), anche se le sue origini sembrano essere nord americane. I tuberi si raccolgono in inverno e in passato venivano usati in sostituzione alle patate (che hanno poi preso il sopravvento). Se cotto il topinambur presenta un gusto a metà tra una patata ed un carciofo; si può fare bollito, a vapore o arrosto. Ottimo anche crudo nelle insalate: in questo caso si mantengono intatti minerali e vitamine. Anche la buccia del tubero è commestibile ed anzi, è sconsigliato eliminarla per avere un corredo ancora più ricco di nutrienti. Nella tradizione popolare il tubero veniva usato per favorire la funzionalità di fegato, reni, apparato digerente e per tonificare l'organismo.

Proprietà nutrizionali:

- ❖ È composto principalmente di acqua, ha poche calorie ed un basso carico glicemico, il che lo rende adatto anche ai diabetici.
- ❖ Contiene diversi minerali (calcio, magnesio, fosforo, potassio, manganese, rame, selenio, zinco) ed in particolare il ferro (utile quindi nelle anemie). L'assorbimento è facilitato dalla vitamina C (ottima l'associazione topinambur e limone ad esempio).
- ❖ Sono presenti vitamine del gruppo B, le quali influiscono sul metabolismo dei carboidrati, sulla salute del sistema nervoso e muscolare e sul corretto funzionamento di pelle e fegato.
- ❖ È una fonte naturale di fibre, in particolare di inulina (catena di fruttosio) che sembra avere un effetto benefico sulla flora intestinale (aumenta il numero di

Bifidobatteri). Viene così stimolato il sistema immunitario, si combatte la stipsi, aumenta l'assorbimento di minerali, soprattutto di calcio con relativo aumento della densità ossea (secondo l'INRAN l'inulina può essere un fattore di prevenzione dell'osteoporosi).

- ❖ Grazie all'inulina vengono anche regolati gli ormoni insulina e glucagone con successivo riequilibrio del metabolismo di carboidrati e grassi (utile per i diabetici).
- ❖ Diversi studi su ratti segnalano un'azione antitumorale di diversi tipi di inulina con un meccanismo (ancora discusso) che sembra coinvolgere processi fermentativi della flora intestinale e la produzione di butirrato.

Ricette

TOPINAMBUR AL FORNO CON LE NOCI (da www.greenme.it)

Ingredienti per 2 persone: 150 g di fagioli cannellini lessati, 20 g di noci ammorbidite nell'acqua per 2 ore e poi tritate, 550 g di topinambur pelati e affettati a cubetti, 10 olive verdi grandi, 3 pomodori essiccati (facoltativi), 2 cucchiaini di succo di limone, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di senape, sale e pepe. **Preparazione:** preriscaldate il forno a 180°C. Versate i topinambur in una teglia antiaderente, conditeli con sale e pepe e cuoceteli nella parte più alta del forno per circa 25 minuti. Mescolate la senape, il succo di limone e l'olio extravergine. Condite i topinambur e cuoceteli ancora per 10 minuti a 220°C. Unite i fagioli cannellini e le noci. Cuocete per altri 10 minuti, fino a quando i topinambur non saranno pronti. Unite anche i pomodori e le olive. Mescolate e servite. Eventualmente guarnite il piatto con erbe aromatiche a piacere.

ZUPPA DI TOPINAMBUR E PATATE DOLCI (da www.greenme.it)

Ingredienti per 4 persone: 2 patate dolci pelate e tagliate a cubetti, 1 porro affettato, 1 cipolla tritata, 6 topinambur pelati e tagliati a cubetti, 2 cucchiaini di maggiorana tritata, 750 ml di brodo di verdure, 250 ml di latte vegetale (facoltativo), 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 confezione di panna vegetale per guarnire (facoltativa), sale e pepe. **Preparazione:** versate l'olio extravergine e un goccio d'acqua in una pentola di media grandezza e cuocete la cipolla e il porro fino ad ammorbidirli. Unite le patate dolci e i topinambur. Cuocete per altri 10 minuti, mescolando. Versate il brodo, la maggiorana e regolate di sale e di pepe. Prolungate la cottura per almeno 10-15 minuti, fino a quando le verdure non saranno morbide. Frullate la zuppa con un frullatore ad immersione, unendo anche il latte vegetale (facoltativo) per regolarne la consistenza. Servitela decorando i piatti con la panna vegetale e il pepe nero.