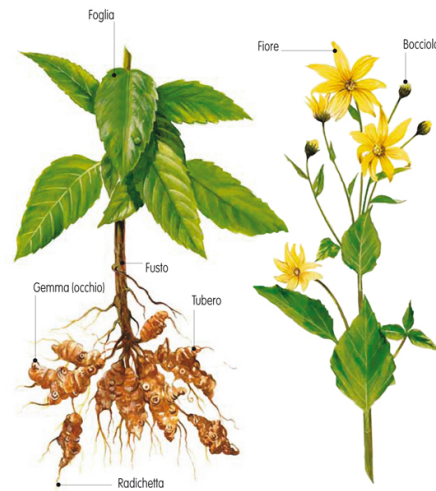


# Topinambur



**Nome scientifico:** *Helianthus tuberosus* L.

**Nome inglese:** Jerusalem artichoke

**Famiglia:** Asteraceae

**Distribuzione:** originario del Nord America, nello specifico del Canada, e introdotto a scopo alimentare, si è diffuso come infestante in tutta l'Europa. Presente in tutto il territorio italiano; è diffuso in dense formazioni lungo le rive dei corsi d'acqua, negli incolti, negli ambienti ruderali, dagli 0 agli 800 m s.l.m.

**Descrizione:** pianta perenne, erbacea, infestante, con radici ramificate provviste di rizomi tuberiferi rigonfi, rosso-violacei e bitorzoluti. I fusti sono eretti, a sezione rotonda, ramificati nella parte superiore, tomentosi, raggiungono un'altezza fino a 3 m.

Le foglie sono largamente ovali, ruvide, prive di piccioli, appuntite all'estremità, grossolanamente dentate; quelle inferiori sono alterne, le superiori opposte. La pagina superiore è scabra, la pagina inferiore pubescente.

I capolini di colore giallo intenso e larghi fino a 8 cm, portati in corimbi lassi di 4-5 o più elementi, hanno lunghi e sottili peduncoli, presentano fiori periferici con lunghe ligule gialle solcate e fiori tubulosi centrali. I frutti sono acheni con pappo.

**Fioritura:** settembre-ottobre

**Frutto:** achenio

**Coltivazione:** la moltiplicazione è quasi esclusivamente vegetativa. In inverno, una volta seccata la parte aerea della pianta, è possibile raccogliere i tuberi e disporli nel terreno. Il topinambur si adatta bene anche a terreni marginali, purché soleggiate. La pianta, infatti, è molto rustica e può diventare addirittura invasiva. Si adatta facilmente alle temperature più diverse, cresce sia nei terreni argillosi, umidi e pesanti sia nei terreni, asciutti e sabbiosi, anche se predilige questi ultimi.

**Droga:** tubero

**Tempo balsamico:** autunno inoltrato

**Principi attivi:** inulina, asparagina, betaina, colina, vitamine A, B e H, ferro, potassio

**Impiego terapeutico:** possiede proprietà antisetliche, diuretiche, stomachiche, toniche, galattogoghe e ipoglicemizzanti. Il suo consumo è adatto nei regimi ipocalorici degli obesi sia per lo scarso apporto calorico, sia per la presenza di fibre che aiutano a regolarizzare l'attività intestinale e hanno un forte potere saziante. È adatto all'alimentazione dei diabetici e combatte le malattie cardiovascolari per la forte concentrazione di inulina, che aiuta a ridurre la presenza di glucosio, colesterolo, trigliceridi e fosfolipidi nel sangue. Rafforza il sistema immunitario ed è anche un ricostituente. È ricco di vitamina A e B e di arginina che aiuta il fegato e la cicatrizzazione dei tessuti. Favorisce la secrezione lattea nelle gestanti. Ricco di acqua e di fibre, è molto digeribile e leggero ed è un alimento valido, anche per avere una regolarità intestinale. Facilita l'eliminazione dei gas in eccesso.

**Altri usi:** si può usare in cucina in ogni ricetta che richieda la presenza di patate o di farine, con modalità e risultati identici. I tuberi possono essere utilizzati grattugiati in insalate fresche, fritti come le patatine, oppure gratinati, sono eccellenti anche in salamoia; dopo il taglio, è consigliato l'uso del limone per prevenirne l'imbrunimento.

In cosmesi il topinambur, può essere usato grattugiato e aggiunto all'olio di mandorle per praticare un peeling delicato e nutriente. Oltre che nell'alimentazione umana i tuberi, possono essere impiegati per l'alimentazione del bestiame, così come la parte verde degli steli e delle foglie è utilizzabile come foraggio. È coltivato anche come pianta ornamentale per la bellezza dei fiori. È una specie tintoria; i capolini contengono carotenoidi e flavonoidi, pigmenti responsabili della colore rosso-aranciato.

**Controindicazioni:** consumarne troppo è assolutamente sconsigliato. Un eccesso di inulina che non viene smaltita dall'organismo provoca diarrea, mal di pancia, meteorismo e flatulenza.

**Curiosità:** il nome deriva dal greco *helios* = sole, *anthos* = fiore.

La pianta sarebbe stata ritrovata per la prima volta in Canada nel 1603 dal francese *Samuel Champlain* che, nel 1604 la importò in Francia.