

Pianta del mese

Helianthus tuberosus*, Topinambour o Patata del Canada, *Asteraceae

di Ennio Lazzarini

Il Topinambour è una pianta, originaria dell'America settentrionale, perenne, tuberosa, diffusa qua e là negli incolti, alvei fluviali, ruderi, scarpate stradali. Si diffonde nel terreno in maniera invadente: pochi esemplari di un'annata possono moltiplicarsi con straordinaria capacità. Viene coltivato nella Padania per sfruttare terre poco fertili, sabbioso-calcaree, aride. Il fusto è eretto, tomentoso-ispido, ramoso superiormente, alto fino a 2-3 metri. Le foglie sono più grandi alla base della pianta. Si presentano picciolate, dentate, ovato-cordate in basso ed ovato-lanceolate in alto, opposte o alterne o riunite in numero di 3 in verticilli. I capolini, tardo estivi-autunnali, di 3-7 cm di diametro con fiori giallo-dorati, tubulosi al centro e ligulati alla periferia, sono riuniti in corimbi terminali.

I semi non sono fertili nei nostri climi.

L'*Helianthus rigidus* presenta i fiori del disco centrale più scuri e l'*Helianthus decapetalus* invece li presenta gialli.

Si possono raccogliere i petali (fiori ligulati) alla fioritura per guarnire le misticanze, però l'interesse è volto essenzialmente, nei mesi di Novembre, Dicembre e Gennaio, alla raccolta dei rizomi tuberosi, dall'aspetto di una patata allungata e bitorzoluta con scorza rossastra e polpa bianca, carnosa e dolcigna, ricchi di inulina, un polisaccaride polimero del fruttosio. In commercio si trovano i tuberi più grossi e più globosi, prodotti dall'*Helianthus giganteus*.

I topinambour, dal sapore che ricoda quello del carciofo, crudi e/o cotti, si prestano in cucina per tante preparazioni semplici, elaborate, preziose e, perfino, selvatiche. Oltre all'uso classico che si fa intingendoli, dopo averli lavati e tagliati a fettine, nella bagna cauda piemontese, possono entrare, sempre da crudi tagliati a julienne, in misticanze autunno-vernine di erbe selvagge. Si possono lessare, trifolare o far dorare, dopo averli passati nella pastella. Si prestano per zuppe, ravioli, cannelloni, lasagne al forno, budini d'erbe, sformati, frittate, torte salate. Però chi li mangia per la



Nelle foto dell'Autore: fiori e radici tuberose di Topinambour

prima volta deve limitarne la quantità, perché essi, in alcune persone, possono provocare gonfiore e spasmo addominale. Un piatto rustico, che sa di selvatico, si ottiene cuocendo in acqua al dente, separatamente per i diversi tempi di cottura, i tuberi di questa pianta e i bulbi del Cipollaccio, *Muscari comosum*, o Lampascione. Quindi si affettano entrambi e si condiscono con olio extravergine d'oliva, sale, un pizzico di prezzemolo tritato, l'odore dell'aglio e qualche goccia di aceto di mele.

Stricchetti al topinambour trifolato: si fa l'impasto con ½ kg di farina e 5 uova. Si lascia riposare 20 minuti sotto un canovaccio, si tira la sfoglia che si taglia a fettucce larghe circa 1 cm e poi ciascuna fettuccia si taglia in pezzetti lunghi circa 3 cm., quindi si pizzica la parte centrale di ciascun rettangolo. Si sbucciano 600 g di topinambour, si tagliano a tocchetti, si mettono in una casseruola con 2 spicchi tritati d'aglio, 1



mestolo d'acqua e sale q.b. Si fa cuocere a fiamma bassa e si aggiusta di sale. Quando si spegne il fuoco si aggiunge 1 cucchiaio di prezzemolo tritato e si mescola. Gli stricchetti si cuociono in abbondante acqua salata, si scolano al dente, si condiscono con il topinambour e 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

Ravioli di crespigno al gusto dei topinambour: si fa l'impasto con 500 g di farina

e 5 uova e si lascia riposare 20 minuti sotto un canovaccio. Si uniscono 250 g di cespetti tritati, giovani e teneri di crespigno saltati in padella con un filo d'olio e l'odore dell'aglio, 250 g di casatella, 50 g di formaggio grattugiato e il sale q.b. Si fanno i ravioli. Si sbucciano e si tagliano in piccole rondelle 600 g di topinambour, si mettono con 1 spicchio d'aglio e ½ bicchiere d'olio extravergine d'oliva ad appassire in una casseruola e poi si aggiungono 1 mestolo di passata di pomodoro, 1 mestolo d'acqua e il sale e si fanno cuocere a fiamma bassa. Con questo sugo si condiscono i ravioli cotti al dente in acqua salata.