Natale 2006

Il menù per il pranzo della Festa di Santa Barbara comprendeva fra i contorni i topinambur al burro ; quando mi hanno telefonato per le prenotazioni molti mi hanno chiesto cosa diavolo fosse questa verdura : si sono sbizzarriti nelle più disparate ipotesi , ma la più divertente è stata quella di un Socio spiritoso che mi ha detto di aver pensato che si trattasse di … hamburger dei topi .

Per fugare ogni dubbio in quanti non li conoscono , per gli assenti , per i curiosi e per la pagina della cultura :

i topinambur - Heliantus tuberosus - piante originarie dell' America settentrionale , (grazie Cristoforo Colombo !) sono parenti strettissimi dei girasoli le cui radici striscianti ed ingrossate in tuberi vengono utilizzate per l' alimentazione.

Per darvi un' indicazione più precisa sono quelle piante di margheritone gialle come girasoli in miniatura con il capolino marrone che si vedono in campagna lungo i fossi di irrigazione o a formare siepi negli orti .

I tuberi di topinambur sono di forma irregolare , con buccia di colore rossastra , polpa bianca , carnosa e dolce , dal sapore simile a quello dei carciofi .

La raccolta dei tuberi inizia nel mese di ottobre e prosegue anche nei mesi invernali per arrivare fino alla primavera .

I topinambur sono poveri di lipidi , ricchi di idrati di carbonio , non contengono amido ma insulina , un tipo di zucchero tollerato dai diabetici
.
Sono ricchi di fibre e anche di vitamina B , inoltre , pur essendo cresciuti sotto terra , contengono una discreta quantità di altre vitamine che gli sono state fornite dalla parte aerea della pianta .
Da crudi sono pure una buona fonte di calcio , ferro e magnesio .

In cucina si usano come le patate , ma a differenza di queste , si possono mangiare anche crudi , tagliati a lamelle sottili come i tartufi , in insalata od in aggiunta ad altre insalate .

Cotti sono buoni fritti o stufati con una spolveratina di pepe macinato fresco

Per le nostre Socie e per le donne dei nostri Soci , ecco due ricette :

tagliolini ai topinambur

per 4 persone

gr. 300 di taglioni secchi all' uovo
gr. 30 di burro
1 spicchio d' aglio
gr. 300 di topinambur
gr. 50 di grana gattugiato
qualche rametto di prezzemolo
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro diluito in mezzo bicchiere d' acqua
o in alternativa una manciata di pomodorini ciliegini freschi

** pulire i topinambur raschiandoli con un coltellino
lavarli bene sotto l' acqua corrente - sgrondarli
tagliarli a dadini di circa un centimetro
** sbucciare l' aglio , metterlo in una padella con metà burro e farlo dorare
** aggiungere i topinambur - farli insaporire - aggiungere il pomodoro e far cuocere tutto per 10 – 12 minuti
** aggiustare di sale - unire il rimanente burro ed il prezzemolo tritato

** nel frattempo cuocere i tagliolini in acqua salata - scolarli e versarli in una zuppiera cospargendoli con il sugo di topinambur ed il grana grattugiato
una buona mescolata ed è pronto

tortino / sformato di topinambur e di patate

per 4 persone

gr. 400 di topinambur
gr. 100 di pancetta affumicata a fettine
gr. 50 di Fontina tagliata a dadini
(Asiago - Groviera - Emmenthal - qualunque formaggio saporito)
qualche fiocchetto di burro
3 rametti di maggiorana fresca
teglia da forno / carta da forno
gr. 200 di patate
gr. 30 di parmigiano grattugiato
2 cucchiai di olio d' oliva
sale - pepe
oppure pirofila da forno

** raschiare i topinambur - sbucciare le patate - lavarli - asciugarli e tagliarli a fettine sottilissime (meglio con il tagliatartufi o con la mandolina)
** condire tutto con l' olio , il sale (poco sale - è già salato il formaggio) il pepe e le foglioline di 2 rametti di maggiorana
** tagliare a striscioline la pancetta (io uso i dadini già pronti ma li rosolo leggermente)

** foderare la teglia con la carta da forno : fare uno strato uniforme di topinambur e patate e distribuirvi sopra un po' di dadini di formaggio ed un po' di pancetta e solverizzare con il grana grattugiato

** continuare così fino all' esaurimento degli ingredienti terminando con lo strato di topinambur e patate

** cospargere coon il grana rimasto e con i fiocchetti di burro

** infornare in forno già caldo (180°) e far cuocere per 30 / 40 minuti

** sfornare sul piatto di portata e decorare con le foglioline del terzo rametto di maggiorana

Se si decide per lo sformato il procedimento ed il gusto sono identici , ma , anzichè la teglia , si usa la pirofila e si serve così : cambia solo la presentazione