

## *(Helianthus tuberosus)*

**Famiglia** : Compositae

**Habitat**: in Italia è ovunque presente (a parte la Sardegna) relativamente comune ma considerata esotica è una pianta molto vitale, quasi infestante, che predilige terreni umidi e conquista terreni vicini a corsi d'acqua.



**Caratteristiche**: Il fusto può arrivare fino a 20 dm di altezza (massimo 3 metri). La forma biologica della specie è geofita bulbosa, ossia sono piante perenni erbacee che portano le gemme in posizione sotterranea. Durante la stagione avversa non presentano organi aerei e le gemme si trovano in organi sotterranei chiamati bulbi, organi di riserva che annualmente producono nuovi fusti, foglie e fiori.

### **Etimologia**

Il nome generico (*Helianthus*) deriva da due parole greche "*helios*" (= sole) e "*anthos*" (= fiore) in riferimento alla tendenza di alcune piante di questo genere a girare sempre il capolino verso il sole comportamento noto come eliotropismo.

### **Cucina**

Veniva usata per la sua radice commestibile (Carciofo di Gerusalemme), poi è stata soppiantata dalla patata. I tuberi di Topinambur si raccolgono in inverno, sono molto nutrienti e la cottura è simile alle patate. Il tubero può essere consumato anche crudo con sale e pepe.

Grazie al contenuto di inulina è una pianta molto adatta ed indicata nella dieta di persone diabetiche in quanto l'inulina funziona come riserva di carboidrati (in sostituzione all'amido) indipendentemente dall'insulina. Il tubero inoltre è ricco di sali minerali ed in particolare potassio, magnesio, fosforo e ferro come pure di selenio e zinco. Il Topinambur è da sempre famoso per ridurre il colesterolo, e per stabilizzare la concentrazione dello zucchero nel sangue e dell'acido urico.

### **Salute**

Secondo la medicina popolare il Topinambur (specialmente i tuberi) presentano le seguenti proprietà medicamentose: colagoga (facilita la secrezione biliare verso l'intestino), diuretica (facilita il rilascio dell'urina), stomachica (agevola la funzione digestiva); tonica (rafforza l'organismo in generale).