



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

# I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO



## IL TOPINAMBUR

Chiamato anche carciofo di Gerusalemme (viene spesso chiamato così forse per il sapore che lo ricorda), il topinambur è un tubero antichissimo che ha però incontrato le nostre cucine recentemente. La storia della coltivazione del topinambur, nasce dalla crisi dell'industria che nelle Marche si è sentita forse più che altrove.

È un tubero versatile, che i nuovi stili di vita salutistici hanno portato alla notorietà.



## STORIA DEL TOPINAMBUR

Il topinambur è originario del Nord America e del Canada. Si ha rilevanza delle prime colture in Sud America già intorno al 1400. Inizialmente apprezzato solo come pianta ornamentale per i suoi bei fiori gialli che ricordano quelli del girasole, il topinambur fu assaggiato per la prima volta durante il XV secolo da un esploratore di origini francesi. Fu così esportato in Europa dove ebbe un discreto successo, che però fu presto sostituito dalle patate, più semplici da conservare e pulire.

## Pillole di botanica e agronomia

Il topinambur è una pianta erbacea infestante perenne che viene coltivata anche nelle Marche, precisamente nella zona pedemontana dei Monti Sibillini, dove cresce perlopiù in terreni umidi dei boschi di querce e nei castagneti.

È caratterizzata da una buona tolleranza nei confronti delle differenti condizioni climatiche: sopporta bene il freddo, la siccità e non necessita di suoli particolarmente ricchi.

Questo "girasole selvaggio" (come viene spesso chiamato per il suo aspetto molto simile ai comunissimi girasoli, con i quali condivide appunto la famiglia botanica) sviluppa degli stoloni sotterranei formanti un tubero che ricorda quello delle patate.

### Semina e raccolta:

il Topinambur Viene seminato a primavera e generalmente non ha bisogno di nulla, resiste al clima, non richiede trattamenti, né di essere irrigato. La fioritura avviene verso la fine del periodo estivo, con piante che possono raggiungere i 3 metri di altezza, mentre la raccolta viene fatta in autunno. Si raccolgono i rizomi più grandi, la parte commestibile della pianta, quando presentano una dimensione di circa 10 cm, con una buccia chiara e poco rugosa. Quelli più piccoli rimangono invece nel terreno e l'anno dopo danno vita a nuove piante.

## Proprietà nutrizionali e virtù benefiche

Il topinambur ha diverse proprietà benefiche per il nostro organismo, è un ortaggio ricco di carboidrati, di acqua e di inulina, una fibra alimentare solubile simile all'amido delle patate che viene però metabolizzata a livello del colon. Queste sue caratteristiche ne fanno un prezioso alimento probiotico, che favorisce la digestione e lo sviluppo di batteri utili come i lattobacilli. L'apporto di questi ultimi nella microflora intestinale rende il topinambur un alimento spesso indicato per donne in fase di allattamento o durante la gravidanza, in quanto tali batteri vanno a stimolare la produzione del latte materno. Il consumo di topinambur a tavola è inoltre apprezzato per i diversi benefici che apporta in una dieta ipocalorica e ipoglicemica, tra i quali quello di contenere l'assorbimento del colesterolo, di regolare la glicemia e il glucosio nel sangue e di favorire il benessere intestinale. Quest'ortaggio da tubero è infine privo di glutine e contiene quantità significative di vitamine del gruppo A, B e C e di potassio, andando così a sostenere il sistema immunitario e a combattere stress, stanchezza e affaticamento muscolare.

## IL TOPINAMBUR IN CUCINA

Il topinambur è particolarmente versatile in cucina. A suo favore giocano una consistenza morbida e vellutata, setosa, e un gusto raffinato e delicato, che ben si sposa con cereali, carne, pesce e formaggi. Un tubero che può essere mangiato sia crudo sia cotto, anche se viene cucinato soprattutto bollito o passato in padella, e poi inserito in diverse ricette.

### **Chips croccanti**

Per preparare le chips croccanti affettate sottilmente i topinambur e lasciateli a bagno in acqua fredda per circa 30 minuti. Asciugate poi le fettine, passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di oliva con uno spicchio d'aglio in camicia e un rametto di rosmarino. Servite appena saranno dorate con un pizzico di sale.

## ***Lo sapevi che...?***

### **Focus sul Topinambur dei Sibillini**

Esistono diverse tipologie di Topinambur, distinguibili principalmente per i colori delle radici gialle, viola, rosse e bianche. Tra queste, vi sono anche specie locali, tipiche di un determinato territorio, come il *Topinambur dei Sibillini* che cresce principalmente in alcune zone nei comuni di Comunanza, Montefortino e Montemonaco. Una specie la quale tipicità è riconosciuta dalla Regione Marche, tramandata da alcuni agricoltori, il Topinambur dei Sibillini assomiglia nell'aspetto ad

un tartufo bianco, dal sapore vicino al carciofo ma più delicato e tenero rispetto all'altro.

## **PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE**

**Lo sapevi che tutti i materiali a contatto con gli alimenti MOCA sono normati e devono essere sicuri secondo la normativa vigente?**

Costantemente sia da consumatori, sia come aziende, si ha a che fare con una molteplicità di MOCA. Questa sigla identifica in ambito tecnico, legislativo e professionale **tutti i materiali a contatto con gli alimenti** che vengono utilizzati per la lavorazione, la conservazione, il trasporto, il contatto.

In casa, visto sotto l'occhio di un esperto, vengono già adoperate delle buone pratiche di lavorazione e di igiene. Infatti, nell'educazione alimentare tramandata di famiglia in famiglia adoperiamo continue accortezze come: l'utilizzo dei contenitori richiudibili alimentari, taglieri in teflon (meglio del legno perché facilmente igienizzabili), posate in acciaio, utensili idonei e in buono stato di materiali, sia acciaio, plastiche e legno (sconsigliato). Nelle aziende alimentari, gli operatori del settore alimentare aiutati con i consulenti stessi, prevedono ed impostano procedure specifiche di lavorazione e approvvigionamento dei materiali che prevedono il rispetto di determinati requisiti normativi per tutti i MOCA.

La normativa vigente per la sicurezza dei materiali MOCA a livello europeo è il Regolamento CE n. 1935/2004 il quale ha introdotto diversi requisiti e sul grado di sicurezza dei materiali destinati al contatto con gli alimenti. Inoltre, introduce il simbolo univoco per identificare i MOCA che sono conformi; il simbolo del bicchiere e della forchetta.



Le aziende alimentari hanno l'obbligo di qualificare i fornitori di packaging e soprattutto i fornitori di MOCA richiedendo sempre la "dichiarazione di conformità al contatto con gli alimenti" per tutelare la salute del consumatore. Infatti, non avendo la certezza della sicurezza e dell'inerzia dei materiali a contatto, un materiale non idoneo potrebbe potenzialmente contaminare l'alimento messo a contatto con esso e trasferirvi sostanze nocive che finirebbero nell'essere ingerite.

Le sostanze potenzialmente dannose vengono valutate dall'EFSA "l'Autorità europea per la sicurezza alimentare" con sede a Parma. Le valutazioni sulla sicurezza sono state diverse negli ultimi anni. Si riportano ad esempio:

- **Marzo 2023: Il bisfenolo A negli alimenti è un rischio per la salute**
- **Novembre 2022: L'EFSA pubblica un **protocollo scientifico** per la valutazione dei pericoli da ftalati, da sostanze strutturalmente simili e da sostanze utilizzate per sostituire gli ftalati nei MOCA.**

È bene quindi verificare sempre almeno la presenza del simbolo del bicchiere e della forchetta per garantire un MOCA sicuro in tutte le fasi, dalle attrezzature ai contenitori utilizzati

### **E tu lo sapevi?**

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

