



In autunno lungo le strade e gli argini dei fossi è facile imbattersi in bellissimi e alti fiori gialli che formano macchie ben visibili. E' il topinambur (*helianthus tuberosus*) anche conosciuto come patata del canada, tartufo di canna, pera di terra.

E' una varietà di girasoli perenni coltivata per il tubero che assomiglia ad una piccola patata bitorzoluta ma ha un sapore che ricorda il carciofo. E' una pianta poco appariscente che può crescere fino a 3 metri di altezza con foglie ovali e ruvide. La sua caratteristica principale è la fioritura autunnale per cui viene coltivata anche come pianta ornamentale. Terminata la fioritura la pianta si secca e sparisce ma in primavera è pronta a emanare nuovi getti.

Il topinambur è una delle migliori piante perenni che si possano coltivare in un orto perché ha poche esigenze e, a differenza di altre piante perenni, inizia a produrre sin dal primo anno. E, a differenza delle piante annuali (pomodori, melanzane, ecc.), una volta piantata non ci si deve preoccupare più di semine e trapianti perché continua a germogliare e moltiplicarsi

I tuberi si diffondono rapidamente per cui in alcuni orti o giardini diventa incontenibile ed infestante. Conviene piantarla in un angolo abbastanza appartato, possibilmente in modo che i tuberi non possano spaziare senza limiti. Ad esempio un'aiuola ben delimitata, un bordo non

utilizzato. Per contenerli può essere utile mettere barriere profonde almeno 70 cm di legno, plastica o metallo. Attenzione, una volta piantati è difficile liberarsene!

Non è una pianta particolarmente esigente, ha bisogno solo di pieno sole. Piantalo all'inizio della primavera interrando pezzi di tubero che trovi nei negozi di verdura ben forniti. Taglia i tuberi assicurandoti che abbiano almeno un germoglio (occhio). Nel dubbio piantali interi. Mettili in buche profonde 10-15 cm alla distanza di 50 cm l'uno dall'altro.

Il topinambur cresce meglio se innaffiato regolarmente ma, una volta adattatosi, sopporta anche lunghi periodi di siccità.

I tuberi si raccolgono in autunno-inverno dopo che la pianta è seccata. E' preferibile lasciarli nella terra fino a quando si vogliono consumare. Si estraggono con un forcone come le patate. I tuberi che rimangono nel terreno germoglieranno in primavera.

In cucina viene usato come le patate e può essere mangiato anche crudo per aggiungere una nota croccante alle insalate. L'aspetto interessante è che, a differenza delle patate, non contiene amido ma inulina che quando viene digerita non produce glucosio e quindi può essere mangiata dalle persone con il diabete.

[Fonte](#)

*Commento:*

*é tanto tempo che non vedo questi fiori. Qui non credo ce ne siano, li ricorderei ...*

*Invece ricordo di averne visti tanti da piccola, nei fossi e nelle campagne del mio paese: li raccoglievo e ne facevo grandi mazze da portare a casa, ma non conoscevo il loro nome. I paesani li raccoglievano per metterli sulle tombe dei loro cari e qua e là, al cimitero, spuntavano queste vistose macchie di fiori gialli. Sono semplici come le margherite, ma più audaci nella tonalità.□*