

# REGOLA LA GLICEMIA CON IL TOPINAMBUR

Le sue fibre prebiotiche riducono gli zuccheri nel sangue, mentre l'arginina abbassa i trigliceridi

di Valeria Ghitti

**VALORI NUTRIZIONALI**  
100 g di topinambur  
apportano  
16 g di carboidrati  
16 g di fibre  
429 mg di potassio  
4 mg di vitamina C  
73 calorie

## SCEGLILO COSÌ

«Compra solo tuberi sodi, senza ammaccature o lesioni», consiglia Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti. «Il topinambur si conserva bene in frigorifero, all'interno di sacchetti di carta, oppure in luoghi bui e freschi, dal momento che, a contatto con l'aria, tende a raggrinzirsi». Ricorda poi che non va sbucciato: ti basta lavarlo e spazzolarlo con cura.

## PROTEGGE L'INTESTINO

Il topinambur è ricco di carboidrati, però, a differenza della patata, non abbonda di amido ma di un altro zucchero complesso: l'inulina. «Poiché si tratta di una fibra solubile che non viene digerita dall'intestino, non alza la glicemia ma anzi aiuta a ridurre l'assorbimento degli zuccheri e quindi è preziosa se soffri o sei a rischio di diabete», spiega Anna D'Eugenio, medico nutrizionista. Consuma il tubero con una buona quantità di acqua, che scioglie la fibra dando un effetto saziante e lassativo. «Quando arriva nell'ultimo tratto intestinale, l'inulina agisce come un prebiotico: diventa nutrimento di lattobacilli e bifidobatteri, aiutandoti a rinforzare e riequilibrare la flora batterica. Non esagerare però con le porzioni, in modo da evitare dolori addominali e gonfiori», avverte il medico.

## È AMICO DEL FEGATO

Il topinambur, che puoi consumare sia crudo, a fettine sottili o grattugiato, sia cotto, in tutti i modi in cui si preparano le patate, è ricco di micronutrienti preziosi, come zinco, rame, selenio, oltre che di ferro, magnesio e potassio, vitamine A e del gruppo B, che lo rendono utile nei casi di spossatezza fisica e stress. «Infine, contiene arginina, un aminoacido che aiuta il lavoro del fegato: è quindi ottimo se hai i trigliceridi alti, conseguenza di un imperfetto metabolismo degli zuccheri a livello epatico», conclude la nutrizionista.

## IL COLORE OK PER OGNI RICETTA



### BIANCO

Disponibile già alla fine dell'estate, ha la buccia beige e la polpa bianca. Puoi gustarlo anche cotto, trifolato in padella o al vapore.



### BORDEAUX

Con buccia rossastra e polpa bianca, è la varietà più diffusa, che trovi da ottobre ad aprile. Provalo crudo, in insalata o intinto nella bagna cauda.