

Topinambur, Tupinambo *Helianthus tuberosus* L.

Asteraceae

Descripción: Planta perenne de hasta 0,5-2 m de altura. Hojas opuestas en la parte inferior del tallo, haciéndose alternas en la parte superior, hirsutotomentosas en la cara inferior, ovoide-agudas, bordes dentados. Capítulos con 10-20 flores liguladas externas y flores del disco numerosas. Los frutos son aquenios. Sus tubérculos son alargados e irregulares, por lo general de unos 7,5-10 centímetros de largo y 3-5 cm de grueso.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago.

Hábitat: Riveras fluviales y orillas de estero.

Usos comestibles: Los tubérculos del topinambur se comen cocidos, en preparaciones similares a las de la papa común. Su sabor es similar a la alcachofa. También se consumen asados, como sucedáneos del café. Se ha reportado que los tubérculos contienen 73,0 kcal, 17,4 g de carbohidratos, 6,0 g de fibra, 9,6 g de azúcares, 14,0 mg de calcio, 3,4 mg de hierro, 17,0 mg de magnesio, 78,0 mg de fósforo, 429,0 mg de potasio, 4,0 mg de sodio, 0,1 mg de zinc, 4,0 mg de vitamina C, 0,2 mg de tiamina, 0,1 mg de riboflavina, 1.300,0 mg de niacina, 0,1 mg de vitamina B6, 13,0 µg de folatos, 20 UI de vitamina A, 0,2 mg de vitamina E y 0,1 µg de vitamina K cada 100 g. Además, son ricos en inulina, la que se convierte en fructosa a través de la cocción.

Usos medicinales: Regula el nivel de azúcar en personas con diabetes. Reduce el colesterol. Recupera la energía de las personas y combate el estreñimiento. La harina elaborada con el topinambur es ideal para personas celíacas, pues no contiene gluten.

Observaciones: Si los tubérculos se colectan en invierno, estos pueden consumirse crudos. Su consumo puede producir dolores abdominales y flatulencia a personas poco tolerantes a la inulina.

