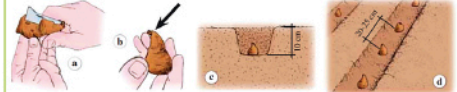


# II TOPINAMBUR

## CARATTERISTICHE CULTURALI

- Pianta annuale a ciclo primaverile-estivo
- Durata della sua coltivazione: 180-200 giorni
- Si propaga per tubero

Come si esegue la messa a dimora dei tuberi-seme del topinambur



Tagliate i tuberi più grossi in porzioni (a) che devono presentare almeno una gemma (b, vedi freccia), dalla quale si svilupperà il germoglio della pianta. Dopo aver realizzato solchi profondi circa 10 cm (c) ponete sul fondo i tuberi, rispettando una distanza di 20-25 cm tra un tubero e l'altro (d), quindi riempite i solchi di terra.

Fonte: Via in Campagna 10, 2010

**Distanza d'impianto del topinambur**

Le distanze tra le file sono di 50-60 cm, quelle tra le piantine sono di 20-25 cm

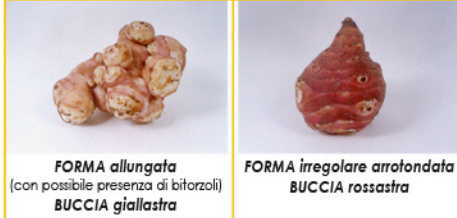
**Ciclo di coltivazione del topinambur**  
(tempi per la pianura padana)

Messa a dimora: DOPO LA RACCOLTA O A MARZO-APRILE

Raccolta: IN AUTUNNO DOPO LE PRIME GELATE

- Produzione: 3-4 kg di tuberi per pianta; 20-25 t/ha
- Conservazione: sotto sabbia o... sottoterra

## TUBERI



**FORMA allungata**  
(con possibile presenza di bitorzioli)  
**BUCCIA giallastra**

**FORMA irregolare arrotondata**  
**BUCCIA rossastra**

## CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Quantità per 100 grammi

Calorie 73	Sodio 4 mg
Grassi 0 g	Potassio 429 mg
Acidi grassi saturi 0 g	Carboidrati 17 g
Acidi grassi polinsaturi 0 g	Fibra alimentare 1.6 g
Acidi grassi monoinsaturi 0 g	Zucchero 10 g
Colesterolo 0 mg	Proteine 2 g
Vitamina A 20 IU	Vitamina C 4 mg
Calcio 14 mg	Ferro 3.4 mg
Vitamina D 0	Vitamina B6 0.1 mg
Vitamina B12 0	Magnesio 17 mg

I tuberi del topinambur contengono circa il 15-20% di carboidrati, costituiti prevalentemente da inulina.

**INULINA** -> amido speciale che nell'intestino si scinde solo parzialmente in fruttosio mentre la maggior parte non viene assimilata.

Il fruttosio è utilizzato dall'organismo anche senza l'intervento dell'insulina e l'inulina non digerita si comporta, nello stomaco e nell'intestino, come le fibre vegetali (aumenta il senso di sazietà e rallenta l'innalzamento della glicemia dopo il pasto).

Il topinambur è da sempre famoso per ridurre il colesterolo e per stabilizzare la concentrazione dello zucchero nel sangue e dell'acido urico.



- Produzione di inulina
- Materia prima per sciroppi di fruttosio
- Dolcificanti naturali, componenti dietetici ad elevato contenuto di fibra, prodotti di base per l'industria chimica e farmaceutica
- Fermentazione della biomassa per la produzione di etanolo

## USO: Produzione di inulina

Come alimento:

- si comporta come fibra alimentare
- ha una influenza positiva sulla flora batterica intestinale (*Bifidobacterium* spp.)
- regola il transito intestinale
- influisce positivamente su alcuni parametri del sangue

Nelle preparazioni alimentari:

- non ha potere dolcificante
- favorisce la conservazione dei prodotti lievitati
- azione emulsionante
- azione strutturante

Altri impieghi:

- film edibili per la conservazione degli alimenti
- In cosmesi può essere grattugiato e con aggiunta di olio di mandorle per praticare un peeling delicato e nutriente.
- i fiori possono essere utilizzati come insetticida naturale: il profumo è molto sgradito soprattutto alle mosche.

## USO: Materia prima per sciroppi di fruttosio

Nelle preparazioni alimentari:

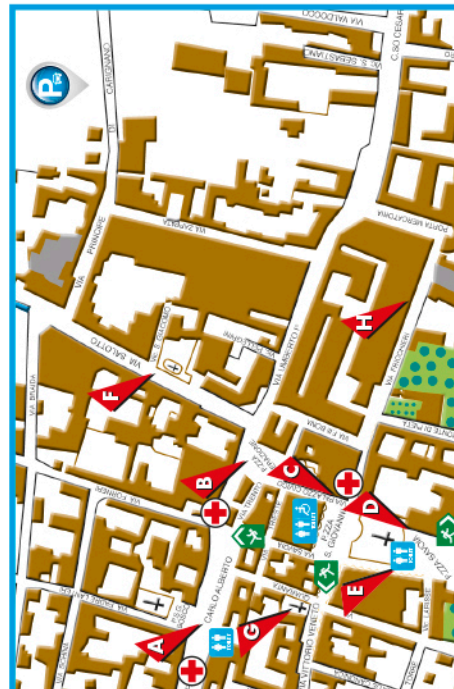
- potere dolcificante pari al 130-150% di quello del saccarosio
- impiegato come dolcificante assieme allo sciroppo di glucosio
- non maschera il gusto e l'aroma tipico dei preparati alimentari

## Nomi del topinambur

INGLESE: Jerusalem artichoke, sunroot, sunchoke, earth apple  
 SPAGNOLO: topinambo, topinambur, pataca, patata de caña, castaña de tierra  
 FRANCESE: arichaut de Jérusalem, topinambour, truffe du Canada  
 OLANDESE: aardpeer, topinamboer, knolzonnebloem, Jeruzalemartijok  
 PORTOGHESE: topinambo, alcachofra-girassol, girassol batateiro, girassol de batata  
 TEDESCO: topinambur, Ross-Erdäpfel, Zuckerkartoffel, Jerusalem-Ardischocke  
 ITALIANO: rapa tedesca, carciofo di Gerusalemme  
 TURCO: Yerelması  
 VIETNAMITA: củc vu  
 TURCO: Yerelması  
 VIETNAMITA: củc vu  
 ARABO: دوار الشمس الدرني، الأرتيشوك الأورشليمي، الأرتيشوك  
 COREANO: 쑥갓, 후박김  
 EBRAICO: בטטה קטנה, ירקות ירושלים  
 GIAPPONESE: キウイモ, フライモ, エルレムアアーティチョーク  
 RUSSO: Топинамбур, Подсолнечник клубненосный  
 TAILANDESE: หัวเขย  
 CINESE: 菊芋, 鬼手薯  
 PIEMONTE: ciapinabò, tapinabò

Silvana Nicola - DISAFA

Il COMITATO MANIFESTAZIONI ringrazia tutti coloro che hanno reso possibile la SAGRA del CIAPINABO: Amministrazione Comunale, Regione Piemonte, Città Metropolitana, Il Panniere dei Prodotti Tipici, Coldiretti Torino, CCIAA Torino, Slow Food Condotta Torinese Sud Ovest fiduciario Marco Cicerone, Vigili Urbani, Carabinieri, Ufficio Tecnico e la Squadra operai del Comune, Uffici Comunali, dirigente "N. Bobbio" Claudia Torta, Docenti e Allievi I.I.S. "N. Bobbio" di Carignano, Facoltà di Agraria Torino, Silvana Nicola, Pro Loco Carignano, Covar 14, APA, Ferrero Piercarlo, Daniela Tontini, Alpini di Carignano, Piera Genta, ONAV sez. di Torino, Daniela Piazza, Elia Tarantino, Sonia De Castelli, Gian Maria Tarizzo, Radio Veronica One, Associazione Tra Me, Campo Giochi, Confraternita della "Trippa" di Moncalieri, Associazione Progetto Cultura e Turismo, Ascom Carignano, Gian Eventi, Marco Fedele, Chicco Luca, F.lli Piola Imballaggi, dott. Gallina s.r.l., ASD Carignano Bike, allevatori: Boccardo Dario, Casalis Sergio, Vanzetti Carlo, Bertola F.lli, Cooperativa Isolabella, F.lli Perotti, F.lli Ramoino; per le degustazioni: Volontari Comitato Manifestazioni, Bar della Piazzetta, Macelleria da Valerio e Silvio, i Pasti d'Carignano, Panetteria Rodondi, Istituto Alberghiero N. Bobbio; Associazione del Ciapinabò, Bauducco "riso", Gerry Maggiore, Polisportiva Carignano, Croce Rossa di Carignano, Associazione Nazionale Carabinieri di Carignano, Protezione Civile, Vigili del Fuoco, Ausiliari di Vigilanza, Bauducco Materiali Edili, Commercianti, Espositori, Sponsor e tutti coloro che vorranno intervenire.



- A Piazza Carlo Alberto**
  - Area degustazione prodotto tipico - "CIAFRIT" - Degustazione vini
  - Laboratori gastronomici - Lounge Area - Radio Veronica
- B Piazza Liberazione**
  - Street food - Momenti musicali
  - Birre, vini e prodotti tipici
- C Piazza San Giovanni**
  - Isola del gusto e stand enogastronomici - Mostre - "CIAFRIT"
- D Piazza Savoia**
  - Mostra locale bovini razza frisona e ...
- E Via Savoia**
  - Associazioni locali - Arti e Mestieri
- F Via Salotto**
  - Mercato ambulante non alimentare
- G Via Vittorio Veneto**
  - Arti e Mestieri - Mostra
- H Municipio - Via Frichieri**
  - Sala mostre

## PARCHEGGI A DISPOSIZIONE PER I VISITATORI DELLA SAGRA

- area adiacente al Cimitero (Carignano Nord), provenienza da Torino
- area Molinetta (rifiuteria), Via della Molinetta, provenienza da Villastellone
- parcheggio sotterraneo Istituto Alberghiero Municipio, Via Porta Mercataria
- area Scuola Media, Via Tappi, Via Salotto provenienza da Piobesi e Vinovo
- Via Principe di Carignano, Via Alfieri
- Piazza Donatori di Sangue



**CITTA' DI CARIGNANO**  
 ASSESSORATI AGRICOLTURA - COMMERCIO - CULTURA - TURISMO  
 COMITATO MANIFESTAZIONI

# 28<sup>a</sup> Sagra regionale del "CIAPINABO" di Carignano

STAND ENOGASTRONOMICI  
 LABORATORI GASTRONOMICI  
 DEGUSTAZIONI  
 MOSTRA RAZZA FRISONA  
 TRANSUMANZA  
 MOMENTI MUSICALI

Venerdì ore 19 - 24  
 Sabato ore 10 - 24  
 Domenica ore 9 - 19

# 11 12 13 OTTOBRE 2019

PIAZZA LIBERAZIONE • PIAZZA C. ALBERTO  
 PIAZZA SAVOIA • PIAZZA SAN GIOVANNI • SALA MOSTRE MUNICIPIO

Il Sindaco: Giorgio Albertino  
 Presidente Comitato Manifestazioni: Roberto Brunetto

N.G.C. - TEL. 011 5827 872 - CARIGNANO (TO) - JARA@ngc.it - www.ngc-carignano.com



## XXVIII SAGRA del CIAPINABÒ:

L'11, 12 e 13 ottobre si terrà a Carignano la ventottesima edizione della Sagra del Ciapinabò.

Un appuntamento ormai consolidato negli anni e molto apprezzato dai visitatori, in questi anni sempre più numerosi. Consideriamo la Sagra un evento centrale per la Città di Carignano, quale occasione per valorizzare i prodotti tipici dell'agricoltura e artigianato locali. Passeggiando per le vie della città si potranno quindi gustare bevande e cibi tipici, con rivisitazioni ad hoc in tema Ciapinabò.

I visitatori potranno inoltre apprezzare i prodotti artigianali dei numerosi espositori coinvolti, che ogni anno permettono di unire la tradizione a idee originali e innovative, capaci di catturare l'attenzione del pubblico di tutte le età.

Il successo della Sagra è merito di tutti coloro che ogni anno lavorano dietro le quinte e contribuiscono alla sua organizzazione, colgo quindi l'occasione per ribadire ancora una volta il mio ringraziamento al Comitato Manifestazioni ed a tutti coloro che contribuiscono alla riuscita della manifestazione.

Il Sindaco  
Giorgio Albertino



Abbiamo ancora negli occhi la marea di gente che lo scorso anno ha visitato la nostra Sagra ripagandoci del tanto lavoro e degli sforzi profusi!

La Sagra del Ciapinabò, unica in Italia, nel corso di questi anni, grazie a tutti quelli che ci hanno creduto, istituzioni e associazioni di volontariato comprese, è cresciuta raggiungendo traguardi importanti pur rimanendo ancorata al territorio conservando il nome del tubero in dialetto piemontese. Non solo la Sagra del Ciapinabò rimane espressione di un rito, un momento sociale che coinvolge cibo e persone di fronte ad un vero e proprio piatto conviviale come quello della bagna caòda, di cui il tubero è un componente essenziale.

Troverete ancora il Ciapinabò nella versione Ciafrìt, ovvero il tubero tagliato a fette sottili, infarinato e fritto, dalla consistenza delle chips di patate è sicuramente la ricetta più gettonata dai visitatori della sagra. Quest'anno in più Ciafrìt con l'aggiunta di cioccolato diventerà Ciokfrìt.

E allora...Buona Sagra del Ciapinabò a tutti voi!

Roberto BRUNETTO  
Il Presidente del Comitato Manifestazioni



## VENERDI 11 dalle 19,30 SABATO 12 ore 12,30 e 19,30 DOMENICA 13 dalle ore 12,00

(piatti a scelta\*)

(Padiglione P.za C. Alberto)

- Crêpes con crescenza e "CIAPINABÒ"
  - Flan con "CIAPINABÒ" e bagna caòda
  - Battuta di vitello con bagna caòda  
(come antica ricetta dei canonici di Vezzolano)
  - Insalata di cavolo viola con "CIAPINABÒ" e gamberetti
  - Peperoni arrostiti con bagna caòda  
(come antica ricetta dei canonici di Vezzolano)
  - Agnolotti al "CIAPINABÒ"
  - Vellutata di "CIAPINABÒ" con emulsione di caprino e bisquè di crostacei
  - Lasagne con salsiccia e "CIAPINABÒ"
  - Tortino di sogliola con patate e "CIAPINABÒ"
  - Stufato di vitello con polenta al "CIAPINABÒ"
  - Pesche ripiene alla vecchia Piemonte con variazione di "CIAPINABÒ" caramellati
  - Crème caramel con variazione di "CIAPINABÒ"
  - Sfoglia di mele con "CIAPINABÒ"
- Alcuni piatti sono adatti per alimentazione di celiaci e vegetariani

### PUREA di CIAPINABÒ all'ANETO

Ingredienti per 6 persone: CIAPINABÒ gr. 750 - patata gr. 450 - olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini - brodo vegetale q.b. - noce moscata q.b., aneto q.b., sale, pepe q.b.

Privare i CIAPINABÒ e le patate della buccia. Tagliarli a tocchetti e lessarli per 20/25 minuti in 1 litro di brodo abbondante. Scolarli con un mestolo forato e tenere da parte il brodo.

Passare le verdure nello schiacciapate facendole cadere in una casseruola, mettere sul fuoco e mescolare. Aggiungere il brodo di cottura per ottenere una purea morbida ma corposa. Unire con abbondante aneto tagliuzzato, noce moscata grattugiata, olio e sale. Servire ancora calda la purea di CIAPINABÒ con aggiunta di pepe.

\* Per info e prenotazioni:  
Comitato Manifestazioni  
(tel. 334.6885244)

comitatomanifestazio@libero.it  
www.comune.carignano.to.it

Pagina Facebook "Sagra del Ciapinabò"

## VENERDI 11

- ore 19.00: Apertura Isole del Gusto - P.za Liberazione
- dalle ore 19.30 alle ore 21.00: DEGUSTAZIONE GRATUITA DI BAGNA CAÒDA CON CIAPINABÒ - P.za C. Alberto
- ore 19.30: Piatti al "CIAPINABÒ" in degustazione a scelta\* P.za C. Alberto
- ore 19.30: L'arte di fare il RISOTTO al CIAPINABÒ\* P.za C. Alberto
- ore 21.00: Degustazione bagna caòda con "CIAPINABÒ" e "CIAFRIT" - P.za C. Alberto
- dalle ore 20.00: DJ SET - musica a 360° con Dj Sergio Flash di Radio Veronica One - Ballerine
- Musiche di Gerry Maggiorè - P.za C. Alberto
- ore 21.00: DJ SET con Paolo e Simone - P.za Liberazione

## SABATO 12

- ore 10.00: INAUGURAZIONE XXVIII SAGRA DEL CIAPINABÒ presentata da Sonia De Castelli - P.za C. Alberto
- ore 10.00: Apertura Stand commerciali, enogastronomici, artigianali
- dalle ore 11.00: "Area Radio Veronica One" - Diretta radio, musica e animazione - P.za C. Alberto
- dalle ore 11.00: Arrivo e sistemazione bovini per la XVI MOSTRA LOCALE BOVINI RAZZA FRISONA - P.za Savoia
- ore 12.00-24.00: Degustazione "CIAPINABÒ" con bagna caòda e "CIAFRIT" - P.za C. Alberto e P.za S. Giovanni
- dalle ore 12.00: Isola del Gusto con degustazione prodotti tipici P.za Liberazione
- ore 12.30: Piatti degustazione al "CIAPINABÒ" a scelta\* P.za C. Alberto
- ore 12.30: L'arte di fare il RISOTTO al CIAPINABÒ\* P.za C. Alberto
- ore 15.00: Passeggiate con pony. P.za C. Alberto
- ore 16.00: Prova di tosatura Giovani Allevatori. P.za Savoia
- ore 16.00: Ginnastica Ritmica categoria bimbi della Polisportiva Carignano - P.za S. Giovanni
- ore 19.30: Piatti degustazione al "CIAPINABÒ" a scelta\* P.za C. Alberto
- ore 19.30: L'arte di fare il RISOTTO al CIAPINABÒ\* P.za C. Alberto
- dalle ore 20.00: Musica anni '70-'80-'90 e animazione con i Dj Sergio Flash e il Rapper Pietra di Radio Veronica One P.za C. Alberto
- ore 20.30-24.00: DJ SET con Canta & Gatto - P.za Liberazione
- ore 21.00: Fitness con gli adulti della Polisportiva Carignano P.za S. Giovanni

...inoltre

### VENERDI, SABATO e DOMENICA

- Stand con Animazione, dirette radio, interviste, Dj con Radio Veronica One P.za C. Alberto

#### Sabato e Domenica

- Costine e salsiccia con la Pro Loco di Carignano - P.za C. Alberto

#### Domenica

- Degustazione dei migliori vini piemontesi da abbinare alla bagna caòda in compagnia della "ONAV - Sezione di Torino" - P.za C. Alberto



## DOMENICA 13

- ore 7.30: La Randonne'e del Ciapinabò - P.za C. Alberto
- ore 9.00: Apertura Stand commerciali, enogastronomici, artigianali
- ore 9.30: INAUGURAZIONE XVI MOSTRA LOCALE BOVINI RAZZA FRISONA - P.za Savoia
- ore 10.00: Sfilata categorie bovini giovani - P.za Savoia
- ore 10.30: Passeggiate con pony - P.za C. Alberto
- ore 11.00: "L'arte di fare il formaggio" - P.za S. Giovanni
- ore 11.00-19.00: Degustazione "CIAPINABÒ" con bagna caòda e "CIAFRIT" - P.za C. Alberto e P.za S. Giovanni
- ore 11.30: Gara di conduzione giovani allevatori - P.za Savoia
- dalle ore 12.00: Isola del Gusto con degustazione prodotti tipici P.za Liberazione
- dalle ore 12.00: Piatti degustazione al "CIAPINABÒ" a scelta\* P.za C. Alberto
- ore 12.30: L'arte di fare il RISOTTO al CIAPINABÒ\* P.za C. Alberto
- ore 14.30: Sfilata categorie bovini adulti - P.za Savoia
- dalle ore 14.30: Musica itinerante con la "Filarmonica Rivese"
- ore 15.00: Esibizione di balli Country Western "Old Wild West" P.za Liberazione
- ore 15.00: Esibizione di Ginnastica Ritmica con le agoniste della Polisportiva Carignano - P.za S. Giovanni
- ore 16.00: "LA TRANSUMANZA". Dai monti del Ravè alle valli della Quadronda passando per via Umberto I°, Piazza Carlo Alberto, Via Silvio Pellico. A cura di f.lli PEROTTI - C.na Ravero
- ore 17.00: "L'arte di fare il formaggio" - P.za S. Giovanni
- ore 17.00: Dimostrazione di mungitura e Premiazione "XVI Mostra locale Bovini razza Frisona" - P.za Savoia
- ore 19.00: Premiazione piatto più originale e ricetta più sfiziosa al Ciapinabò - 9° Memorial "Olindo Cammarella"
- ore 19.00: Premiazione Ciapinabò più grande 18° Memorial "Savio Ines"

\* Info menù: 334.6885244, 339.3484206

## NON SOLO CIAPINABO'

### VENERDI 11

- ore 17.00 - Inaugurazione Mostra di scultura di Giancarlo Laurenti "Dai segni del potere all'inquisizione" - Chiesa dei Battuti Bianchi - Via Vittorio Veneto
- ore 18.00 - Inaugurazione Mostra di pittura di Isidoro Cottino e Giancarlo Laurenti "La natura vista e rivisitata" - Sala mostre Biblioteca Civica - Municipio

### SABATO 12

- Mostra di scultura di Giancarlo Laurenti "Dai segni del potere all'inquisizione" - Chiesa dei Battuti Bianchi - Via Vittorio Veneto
- Mostra di pittura di Isidoro Cottino e Giancarlo Laurenti "La natura vista e rivisitata" - Sala mostre Biblioteca Civica - Municipio
- Mostra di pittura e scultura di Bertinetti Giuseppe - Salette porticato in Piazza San Giovanni
- Mostra di Santini - Chiesa Madonna della Misericordia - P.za Liberazione

### DOMENICA 13

- Mostra di scultura di Giancarlo Laurenti "Dai segni del potere all'inquisizione" - Chiesa dei Battuti Bianchi - Via Vittorio Veneto
- Mostra di pittura di Isidoro Cottino e Giancarlo Laurenti "La natura vista e rivisitata" - Sala mostre Biblioteca Civica - Municipio
- Mostra di pittura e scultura di Bertinetti Giuseppe - Salette porticato in Piazza San Giovanni
- Mostra di Santini - Chiesa Madonna della Misericordia - P.za Liberazione
- Mercato ambulante non alimentare. Via Salotto