

Autunno, tempo di Ciapinabò

scritto da Silvia Fissore | 26/09/2019



Dal gusto inconfondibile che sfuma tra la patata e il carciofo, questo tubero è il protagonista delle tavole autunnali. A Carignano lo celebrano con una Sagra, unica in Italia, dall'11 al 13 ottobre

Tra fine agosto e inizio ottobre, nella campagna piemontese si possono scorgere distese di fiori gialli che ricordano i girasole, solo più esili ed eleganti. Si tratta dell'*Helianthus Tuberosus*, ovvero il [Topinambur](#), che nel dialetto locale diventa **Ciapinabò**.

Il Topinambur, il tubero ricco di nutrienti che viene da lontano

Foglie e fiori sono eduli e spesso usati per decorare formaggi e dolci, ma è sicuramente il suo tubero la parte più apprezzata e nota di questa pianta. Il gusto **ricorda vagamente il carciofo e la patata** e proprio per questa similitudine il Topinambur è chiamato anche **carciofo di Gerusalemme o patata americana** (vista l'origine d'oltreoceano).

Ricco di nutrienti come ferro, rame, vitamina C e inulina, è molto indicato per chi soffre di diabete

e [colesterolo](#). È un toccasana per la salute dei capelli e stimola la digestione e il transito intestinale.

Sagra del Ciapinabò 2019 a Carignano

In Piemonte il Topinambur viene **consumato cotto in moltissime preparazioni**, dalle creme ai risotti. Ma un grande classico è crudo condito con la [bagna caôda](#), la celebre **salsa di acciughe ed aglio** che ai primi freddi riscalda le tavole piemontesi.

E puntualmente nel secondo weekend di ottobre, **dall'11 al 13**, ritorna a Carignano (in provincia di Torino) la **Sagra del Ciapinabò 2019**, l'unica in Italia dedicata a questo tubero e diventata regionale da quasi un decennio.

La manifestazione, alla sua 28esima edizione, è organizzata dal **Comitato Manifestazioni Carignano** in collaborazione con l'Amministrazione comunale e vuole essere un modo per divulgare la conoscenza del "Ciapinabò" ed in generale dell'agricoltura del territorio.

Tra gli organizzatori, anche l'**istituto alberghiero Norberto Bobbio di Carignano** che, oltre a preparare come da tradizione il flan di Ciapinabò con bagna caôda, sarà presente con docenti ed allievi anche nella gestione dell'accoglienza ai visitatori.

Dal Cafrit alla bagna caôda, tante ricette al Topinambur

Alla Sagra una delle ricette più gettonate è sicuramente il **Ciafrit**: il tubero viene tagliato a fette sottili, infarinato e fritto, così da ottenere la consistenza delle chips di patata. Spettacolare! Ma sono tantissime le **ricette sfiziose** da gustare nel padiglione appositamente allestito in **piazza Carlo Alberto**, luogo di riferimento per le premiazioni, e in **piazza Liberazione** dedicata allo street food regionale.

Dalla bagna caôda, preparata secondo l'antica ricetta dei canonici di Vezzolano, alla vellutata di ciapinabò con bisque di crostacei, fino alle pesche ripiene alla vecchia Piemonte con variazione di ciapinabò caramellati.

Si comincia il venerdì 11 ottobre dalle 19,30 con la **degustazione gratuita di bagna caôda** e si va avanti fino alla sera della domenica 13 ottobre.

Per informazioni: Comitato Manifestazioni di Carignano tel 3346885244 (**Pagina Facebook: [Sagra del Ciapinabò](#)**).

