

Topinambur, un alimento por descubrir

Ing. Agr. Leandra Ibareguren, Ing. Agr. M. Sc. Cecilia Reborá

El topinambur (*Helianthus tuberosus* L.) es un cultivo con gran potencial como alimento: su utilización como hortaliza es limitada y solo se consume en algunos países europeos. En Argentina es muy poco conocido y debido a sus cualidades culinarias y alimenticias sería importante difundir los usos y características benéficas, con el fin de captar el interés tanto de los productores como de los consumidores.



Los tubérculos de topinambur (rojos o blancos según el color de la epidermis) tienen un alto contenido de inulina -16 al 20% del peso fresco- constituyendo una de las principales fuentes de dicho carbohidrato en la naturaleza. La inulina es un carbohidrato soluble, no digerible, que está presente en muchos vegetales, frutas y cereales; es usada ampliamente como

ingrediente en alimentos funcionales, que son aquellos que contienen un nutriente que produce beneficios fisiológicos adicionales, más allá de su valor nutricional. Por su configuración química, la inulina no se digiere en el estómago, por lo que permanece intacta hasta el colon y allí sí es "atacada" por las bacterias de la flora intestinal.

Entre los efectos positivos del topinambur para la salud, se destacan la función de fibra dietética y la capacidad de actuar como prebiótico. Además, puede ser consumido por las personas celíacas que tienen una enorme limitante al momento de adquirir productos en el mercado tradicional. Según indican investigaciones previas la bibliografía indica que 4 g de inulina diarios son efectivos para incrementar el número de bacterias benéficas en el colon. Cabe destacar que este alimento tiene aporte energético reducido (1,5 kcal/g). El tubérculo de topinambur puede consumirse crudo o cocido, de diversas formas, pero para tener disponibilidad a lo largo del año debe conservarse en cámara frigorífica, con los costos que ello implica. Su conservación en el suelo donde fue cultivado, sin perder calidad, es factible durante 3 meses en el oasis norte de Mendoza 4 meses en las zonas de cultivo del norte de Mendoza.

Por otra parte, y de acuerdo con las tendencias de consumo mundial de alimentos, cabe mencionar que los snacks -alimentos muy arraigados en nuestra cultura que se utilizan para satisfacer temporalmente el hambre- se han transformado en parte de la dieta o conducta de consumo de las personas. Esto se debe a la necesidad de adquirir productos que no demanden trabajo de elaboración para el consumidor, aunque en general aportan calorías vacías y exceso de sal o azúcar. La mayoría de los productos saludables que hoy ofrece el mercado son muy caros o poco atractivos desde el punto de vista organoléptico.

Los snacks contienen habitualmente cantidades importantes de edulcorantes, conservantes, saborizantes, sal y otros ingredientes atractivos (chocolate, maní, etc.). Muchas veces son clasificados como "comida chatarra" debido a que tienen poco o ningún valor nutricional, exceso de aditivos y no contribuyen a la salud general del individuo que los consume.

Teniendo en cuenta que el topinambur es un alimento nutricionalmente tan valioso y dado que cada vez hay mayor conciencia respecto de los beneficios de consumir alimentos saludables, es relevante señalar que la Secretaría de Ciencia, Técnica y Posgrado de la UNCUYO está desarrollando el proyecto "Topinambur: nuevas formas de procesamiento y consumo".

En este marco se realizan pruebas de elaboración de snacks saludables en base a topinambur, que por sus reconocidas propiedades nutricionales serían una alternativa muy interesante; se evalúan metodologías de corte de los tubérculos y la aplicación de saborizantes y aderezos (dulces y salados) de diferentes formas y en distintas proporciones. Aún están pendientes las pruebas de degustación (valoración sensorial) en las que serán evaluadas las opciones seleccionadas.



Conclusión

El desarrollo de snacks saludables, que sean nutritivos, sabrosos y atractivos para el consumidor, representa un aporte significativo en relación con el cuidado de la salud. En este sentido, el topinambur es un excelente alimento que puede ser fácilmente procesado.

Este cultivo se cosecha a partir de mayo hasta septiembre y teniendo en cuenta que su calidad nutricional disminuye a medida que se prolonga su conservación, es una excelente alternativa procesarlo y conservarlo en forma de snack, no solo para su fácil consumo sino también para mantener la calidad nutricional del producto.

Por su presentación tipo snack podría constituirse en un producto de fácil consumo en colegios y oficinas, o bien por personas que requieren restricción calórica.

En el caso de generarse una demanda de topinambur en nuestro país, sería posible incorporarlo a los sistemas productivos de varias provincias que presenten las características agroclimáticas que requiere el cultivo, es decir, provincias cordilleranas y del sur de Argentina.