

08 Gennaio 2020

Broccoli, cime di rapa e cicoria: preziosi alleati della dieta

Questi ortaggi tipicamente invernali, croccanti e saporiti hanno un grande potere antiossidante e proprietà depurative per l'organismo



Lazio

Broccoli, cime di rapa e cicoria portano a tavola un **concentrato di benessere**. Questi ortaggi tipicamente invernali arricchiscono la nostra tavola con **importanti sostanze nutritive**, tra cui un significativo contenuto di antiossidanti.

Broccoli e cime di rapa, sono piante della famiglia delle **crucifere o brassicacee**, ricche di acqua e fibre. Le crucifere portano nella dieta clorofilla, vitamine A, C e K, polifenoli, flavonoidi, magnesio e acido folico. Contengono poi minerali come potassio, calcio, fosforo e sono consigliate per rafforzare le difese immunitarie, combattere i malanni stagionali, le patologie cardiovascolari e la proliferazione tumorale.

Del **broccolo**, parente stretto del cavolfiore e noto anche come cavolo broccolo, si consumano le **infiorescenze compatte** e non ancora mature della pianta. A differenza del cavolfiore dalle infiorescenze bianche e dal sapore delicato, il broccolo ha un sapore più marcato e una maggiore consistenza anche dopo la cottura. Il modo migliore cucinarlo rispettando le caratteristiche organolettiche dell'ortaggio, oltre che i principi nutritivi, è senza dubbio la **cottura a vapore**. Dopo aver tagliato le cimette del broccolo bastano circa **dieci minuti di cottura** nella vaporiera a gas, un po' di più in quella elettrica. Il risultato è un ortaggio **croccante e saporito**, che mantiene il suo colore verde squillante. Il broccolo è altrettanto gustoso saltato in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva o gratinato. Particolarmente delicato risulta come ingrediente di **zuppe, minestre e vellutate**, ma può essere anche consumato **crudo in pinzimonio o in insalata**.

Broccoli: uno scudo di benessere contro l'inquinamento [1]

Tra gli ortaggi invernali dalle grandi proprietà ci sono anche le **cime di rapa**, note come friarielli in Campania, broccoletti in Lazio e rapini in Toscana. Seppur di aspetto molto differente, le cime di rapa come

i broccoli sono infiorescenze raccolte accompagnate dalle foglie più tenere.

Le cime di rapa migliori e dal sapore meno amaro sono quelle più fresche e **non oltre i 15 centimetri**. Possono essere bollite e poi fatte saltare in un tegame con aglio, olio extravergine d'oliva e peperoncino, oppure condite con olio extravergine d'oliva e limone. Sono ottime come ingrediente di **frittate e contorni**, magari unite ai funghi, o **nelle zuppe** con i legumi. Tra le specialità tradizionali che le vedono protagoniste ci sono le **orecchiette pugliesi**. La regola per non sbagliare è di cuocere le orecchiette nella stessa acqua in cui sono state lessate le cime di rapa.

Subito in forma dopo le feste con le cime di rapa [2]

Come cucinare le orecchiette con le cime di rapa [3]

C'è poi la **cicoria**, una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle composite, dalle grandi proprietà depurative per il fegato e tutto l'organismo. Tra le caratteristiche che la rendono preziosa per il benessere c'è la capacità di regolare il colesterolo, aiutare la digestione e regolare la funzionalità dell'intestino grazie all'**inulina**, una fibra solubile che riesce a ripristinare la normale flora batterica intestinale. Le sue foglie possono essere consumate crude **in insalata**, ma per evitare un gusto eccessivamente amaro è meglio scegliere la cicoria più tenera. Nella cucina romana la cicoria è cotta e ripassata in padella con aglio e peperoncino. Può essere l'ingrediente di **sformati, pizze e focacce**, ma anche di **ottimi risotti**.

E se ci sono dubbi su quale scegliere, potrete anche unire broccoli, cime di rapa e cicoria in un unico piatto. Basta soffriggere in un tegame l'aglio con un po' d'olio extravergine di oliva e poi aggiungere gli ortaggi con il peperoncino e un goccio di vino rosso.

Links

[1] <http://territori.coop.it/benessere/broccoli-uno-scudo-di-benessere-contro-linquinamento>

[2] <http://territori.coop.it/territori/subito-forma-dopo-le-feste-con-le-cime-di-rape>

[3] <http://territori.coop.it/video/come-cucinare-le-orecchiette-con-le-cime-di-rape>