

14 Maggio 2020

Gli agretti dal sapore pungente arrivano sulla tavola di primavera

Noti anche come barba di frate si fanno apprezzare per la loro croccantezza in numerose ricette, oltre ad essere un ottimo alleato per il benessere grazie alle proprietà remineralizzanti



Proprietà degli alimenti

Gli **agretti**, noti anche come **barba di frate**, sono una verdura tipicamente primaverile diffusa in molte regioni d'Italia. Proprio per la sua diffusione questa pianta, dal nome botanico *Salsola soda*, è nota con diversi nomi tra cui lishi o liscari in Romagna, rospici o arescani nelle Marche, riscoli in Umbria. Gli agretti, dalle **foglie succulente** e dal colore verde squillante, crescono nelle zone costiere e in terreni sabbiosi ricchi di cloruro di sodio. Non è un caso che il nome botanico richiami alla soda, termine utilizzato per indicare il carbonato di sodio, sale di cui questa pianta è ricchissima.

Oggi gli agretti vengono utilizzati normalmente in cucina, ma un tempo rappresentavano una preziosa fonte di carbonato di sodio utilizzata dall'industria manifatturiera, come ad esempio quella del vetro. La soda veniva estratta dalle ceneri degli agretti dopo la combustione.

Sulla tavola gli agretti portano il loro **sapore unico**, leggermente **acidulo e pungente**, oltre alla loro **naturale croccantezza**. Proprio durante la primavera si raccolgono i germogli più giovani della pianta, che vengono poi riuniti in piccoli mazzetti. A colpo d'occhio possono sembrare simili all'erba cipollina ma sono più sottili, piatti e pieni al taglio. Sono poi riconoscibili per le radici di color rossiccio.

Gli agretti sono gustosi e preziosi per il benessere. Ricchi di potassio, magnesio, calcio e vitamine A, C e B3 sono un **alimento diuretico e remineralizzante**. Grazie alla presenza di sali minerali e clorofilla, gli agretti sono depurativi e **facilitano la digestione**. Tra le loro proprietà quella di **combattere il gonfiore addominale**. Con il loro basso apporto calorico (17 kcal per 100 grammi) e l'alta percentuale di acqua (circa il 92%) e fibre riescono a saziare senza appesantire lo stomaco.

Per portare a tavola gli agretti è bene scegliere sempre il prodotto più fresco, che permette di apprezzarne la

consistenza anche dopo la cottura. Prima di cucinarli è importante **lavarli con cura**, perché spesso sono ricchi di terra, soprattutto nella parte finale. Basterà tenerli a bagno con bicarbonato e risciacquarli più volte con l'acqua corrente. Poi si dovranno tagliare con un coltello le radici, parte più aspra.

Gli agretti possono essere poi cucinati in diversi modi, crudi o cotti. Sono ottimi al vapore ? bastano circa 10 minuti ? e conditi semplicemente con olio extravergine d'oliva e limone. Acquistano ancor più sapore con aglio, pomodoro e acciughe. Tra le ricette più apprezzate che li vedono protagonisti c'è senza dubbio la frittata. Una volta sbollentati, basterà unire gli agretti alle uova sbattute con Parmigiano Reggiano e cuocere il tutto in padella oppure al forno. Gli agretti possono poi essere utilizzati per condire i **piatti di pasta**, **la polenta** o per preparare **gustosi crostini e salse**.

Potrebbe interessarti anche

Aggiungi sedano, agretti e limone alla lista della spesa di marzo [1]

In Emilia-Romagna è tempo di agretti [2]

Links

[1] <http://territori.coop.it/benessere/aggiungi-sedano-agretti-e-limone-alla-lista-della-spesa-di-marzo>

[2] <http://territori.coop.it/territori/emilia-romagna-%C3%A8-tempo-di-agretti>