

31 Dicembre 2020

Broccoli, broccoletti, cime di rapa: non facciamo confusione

Questi ortaggi dalle grandi virtù sono protagonisti della cucina invernale. Ecco come portarli in tavola con le dovute differenze



Puglia

Broccoli e cime di rapa sono ortaggi invernali dalle preziose virtù e la grande versatilità in cucina. Fanno parte della famiglia delle Crucifere (o Brassicacee) e sono alleati di una **dieta sana ed equilibrata**. Entrambi sono verdi e croccanti, ma non devono trarre in inganno: nonostante le cime di rapa, in certe regioni, siano chiamate anche broccoletti, restano comunque una specialità che si distingue dai broccoli veri e propri.

Per non fare confusione è bene sapere che il **cavolo broccolo** (varietà Italiana di *Brassica Oleracea*) è caratterizzato da un fusto corto e inflorescenze compatte di colore verde intenso. Sono proprio queste ultime che diventano ingredienti d'innumerabili piatti quando non sono ancora del tutto mature. Parlando invece delle **cime di rapa** si fa riferimento a una varietà di *Brassica rapa* coltivata in Italia specialmente sulle **terre della Puglia**, ma anche nel Lazio, in Molise, Campania e Calabria. Della pianta si gustano le inflorescenze ancora in boccio e le foglioline più tenere che, nei vari territori, diventano protagoniste di **ricette tradizionali** differenti.

È tempo di cavoli... anche per i più piccoli! [1]

Broccoli e cime di rapa, per le loro proprietà **antiossidanti e depurative**, sono anche perfetti alleati per una dieta sana e per chi vuole ritrovare l'equilibrio a tavola. Entrambe sono ricche di fibra e apportano clorofilla, vitamine A, C e K, polifenoli e flavonoidi, ma anche magnesio e acido folico. Questi ortaggi inoltre aiutano a regolare l'**attività dell'intestino** e sono utili per remineralizzare l'organismo e rafforzare le difese immunitarie. Il tutto senza rinunciare al gusto. Il broccolo ha infatti un sapore marcato (più intenso rispetto al suo parente cavolfiore) e una buona consistenza. Si cucina **saltato in padella** con olio extravergine di oliva, oppure gratinato, ma anche come ingrediente principe di minestre, zuppe o pastasciutte a cui si possono aggiungere filetti di acciughe per esaltarne il sapore. Per mantenere intatte le sue proprietà

organolettiche e le virtù nutritive, la cottura più adatta è quella **al vapore**, ma il broccolo sa farsi valere anche **a crudo**, tritato fine in insalata o aggiunto a un pinzimonio diverso dal solito.

Le cime di rapa hanno da sempre un posto d'onore nella cucina tradizionale del Sud, in particolare in quella pugliese dove spiccano le celebri **orecchiette alle cime di rapa**, oppure gli strascinati, altra pasta della tradizione che si accompagna di norma con quest'ortaggio, poi le immancabili **rape stufate** solo per citare alcune delle tante ricette. Anche le cime di rapa possono essere cotte al vapore, oppure bollite, e poi fatte saltare con aglio, olio extravergine d'oliva e peperoncino, oppure condite un tocco di limone. Sono infine ottime come ingrediente di frittate e contorni, o nelle zuppe con i legumi per un tocco di gusto e benessere.

Non c'è tavola pugliese... senza orecchiette [2]

Links

[1] <http://territori.coop.it/benessere/%C3%A8-tempo-di-cavoli-anche-i-pi%C3%B9-piccoli>

[2] <http://territori.coop.it/territori/non-c%C3%A8-tavola-pugliese-senza-orecchiette>