

05 Febbraio 2021

Rapa Rossa per aggiungere colore ai piatti di stagione

È il momento giusto per portare in tavola le ultime rape fresche di stagione, poi si potranno gustare solo in versione precotta



Cruda o cotta, la **rapa rossa** sa aggiungere gusto e colore ai piatti di stagione. Certo è che per conservare al meglio le sue tante **proprietà nutritive** è da prediligere nella versione cruda, magari grattugiata in un'insalata di radicchio e valeriana, e condita con succo di limone per aiutare l'organismo nell'**assorbimento del ferro** contenuto in questo prezioso ortaggio invernale. Ma andiamo con ordine. La rapa rossa è conosciuta anche come barbabietola rossa o carota rossa: in ogni territorio pare ci sia un modo diverso per nominarla e per cucinarla, così come sono tante le **varietà** di questo tubero vermiglio che appartiene alla specie *Beta vulgaris*. Il suo colore rosso è dovuto al **pigmento naturale** detto betanina, il cui tono può essere intenso, delicato, tendente al violetto o sfumato nel bianco. In particolare, la **varietà tonda di Chioggia** si distingue perché, una volta tagliata, la sua polpa si presenta ad anelli rossi e bianchi.

Come tutti i tuberi, la rapa rossa è ricca di **sali minerali**. Contiene ferro, sodio, potassio, calcio, magnesio, fosforo. Ha proprietà antiossidanti ed è utile in caso di digestione difficile, poiché stimola la produzione di succhi gastrici. La rapa rossa è dunque un alimento remineralizzante, ricostituente ma anche **depurativa**, molto digeribile e poco calorica. La presenza di fibre, la rende inoltre un'ottima alleata per il **benessere dell'intestino**. Nella rapa rossa sono presenti **vitamine** del gruppo B, folati e preziosa vitamina C (7 mg in 100 grammi di prodotto, ma viene compromessa dall'esposizione al calore) che aiuta l'organismo a rafforzare le difese e fronteggiare al meglio i malanni di stagione.

Febbraio è il momento giusto per portare in tavola le ultime **rape rosse fresche** di stagione, poi si potranno gustare solo in **versione precotta** e semi-cotta, disponibili sottovuoto nei negozi. La rapa rossa fresca si conserva in frigorifero anche per una settimana ed è inoltre possibile sbollentarla a piccoli pezzi e congelarla. **In cucina**, sa valorizzare piatti semplici e complessi. Si può infatti gustare come contorno o antipasto, calda o fredda, condita con olio e limone; protagonista di stuzzichini o di piatti più elaborati come pastasciutte con ricotta e rapa rossa, risotti con taleggio e rapa rossa. Ottima anche presentata da sola, come contorno caldo o

freddo. Infine, le **proprietà digestive** e depurative della rapa rossa la rendono anche un ottimo ingrediente per decotti, estratti e centrifugati.

Che differenza c'è tra? frullato e centrifugato [1]

Links

[1] [http://territori.coop.it/cultura/che-differenza-c'è tra? frullato e centrifugato](http://territori.coop.it/cultura/che-differenza-c%E2%80%99C3%A8-tra%E2%80%A6-frullato-e-centrifugato)