

05 Luglio 2021

Friarielli campani: un contorno dal sapore leggendario

Da saltare in padella o gustare già pronti sott'olio, sono uno dei simboli della cucina partenopea



Campania

I **friarielli campani**, semplici e sfiziosi, hanno un posto d'onore nella cucina regionale, ma sanno giocare da protagonisti ad ogni latitudine. Stiamo parlando delle prime inflorescenze dei broccoli (o cime di rapa) quando vengono raccolte, selezionate con cura e cucinate secondo la **ricetta campana** che li vuole saltati in olio, aglio, peperoncino e abbinati ? di norma ? alle salsicce. Certo, la preparazione ha delle varianti a seconda del territorio o dell'usanza, così come sono apprezzati anche altri modi per cucinarli, ma questo ?classico? mix di ingredienti ha saputo farsi amare da ogni palato, tanto che i friarielli già saltati si possono trovare anche in confezioni pronte all'uso, oppure **conservati sott'olio**. Una soluzione pratica e veloce per avere a portata di mano i friarielli lungo tutto l'anno **da abbinare alle salsicce**, compagne ideali (e immancabili) di questo contorno. I friarielli si sposano alla grande anche con il formaggio, come ad esempio il Caciocavallo arrostito, e sanno dare molto come contorno vegetariano o amatissimo condimento per **pastasciutte, pizze e focacce**.

La tradizione culinaria dei friarielli è profondamente radicata nella zona di Napoli, dove questa specialità vanta una **storia secolare**. Il loro ingresso sulla scena si perde in diverse leggende, ma pare si collochi alla fine del XVII secolo e si debba all'arte tutta napoletana di trasformare anche gli ingredienti più semplici in un **piatto prezioso**. Anche sulle origini del nome [1] esistono diverse teorie. Una delle ipotesi lo collega al termine castigliano *frio-gelos*, corrispondente a una varietà di broccoletti invernali; tuttavia c'è chi sostiene che derivi dal verbo napoletano *frijere* (friggere) con riferimento proprio alla modalità di preparazione dei friarielli.

Quello che è certo è che questa specialità dall'anima napoletana vanta non solo una tradizione lunghissima, ma anche un **sapore unico** dai toni lievemente amarognoli. E non è tutto, perché anche dal punto di vista nutrizionale i friarielli risultano essere una pietanza degna di nota. Ricchi di sali minerali, tra cui ferro, potassio e magnesio, i friarielli spiccano anche per il contenuto di calcio, nonché vitamine del gruppo A e C.

Un piatto di friarielli apporta inoltre abbondante fibra all'organismo e poche calorie, che variano di certo in base alle modalità di cottura e alla scelta dei condimenti. I friarielli si presentano allora non solo come un concentrato di gusto e tradizione, ma anche di **proprietà benefiche** da portare in tavola con fantasia e ispirazione.

Links

[1] <https://www.turismo.it/shopping/articolo/art/i-friarielli-eccellenza-tipica-napoletana-id-22633/>