

ROMOLACCIO, PASTINACA, FIOLARO: GLI ORTAGGI PER RINNOVARE LA TAVOLA



Quante volte d'inverno abbiamo ripetuto di essere stanchi di mangiare sempre le stesse verdure? In realtà il nostro territorio offre produzioni dai gusti ricercati e dalle innumerevoli proprietà benefiche per il nostro organismo. Scopriamo insieme alcuni ortaggi invernali, gustosi e poco conosciuti.

Ortaggi invernali inusuali per un nuovo gusto alla tavola

Se giriamo fra i banchi dei mercati contadini o nei negozi dedicati al biologico, può capitare di imbattersi in alcuni ortaggi invernali che non avevamo mai visto prima. Negli ultimi anni infatti l'attività di molti consorzi di agricoltori si è concentrata sulla valorizzazione di alcuni ortaggi locali caduti in disuso, generalmente per la loro scarsa produttività o per tempi di conservazione limitati; si tratta tuttavia di verdure stret-

tamente legate alla tradizione culinaria del luogo, e assieme a questo, portatrici di nuovi gusti e antichi sapori sulle nostre tavole.



Molti di questi ortaggi invernali sono stati quasi dimenticati, ma varrebbe davvero la pena di inserirli nuovamente nella nostra dieta, specialmente perché hanno mantenuto intatte le loro proprietà nutraceutiche a differenza delle verdure più comuni, che sono state invece fortemente selezionate per avere caratteristiche che ne esaltassero l'aspetto, la semplicità di coltivazione o di raccolta, o la commerciabilità, ma che sovente ne hanno ridotto le qualità organolettiche e gli apporti nutritivi.

Ecco di seguito alcune misteriose verdure che potreste incontrare nei mercati più di nicchia:

Pastinaca e sedano rapa, i cugini meno noti della carota

Nonostante per la sua forma la pastinaca ricordi fortemente una carota, il colore bianco e la testa molto larga fanno facilmente intuire che siamo davanti a qualcosa di diverso. Si tratta infatti di un ortaggio della medesima famiglia della più nota carota, ovvero quella delle Ombrellifere, e che a differenza di quest'ultima si consuma necessariamente cotta.



E' caratterizzata da un sapore lievemente acidulo ed è ricca di sali minerali, specilmente Potassio (con 375mg ogni 100gr di prodotto), concentrati prevalentemente in prossimità della buccia (per questo infatti è sempre meglio procurarsi ortaggi biologici e dopo una buona lavata evitare di togliere la buccia!). La pastinaca è inoltre ricca di antiossidanti, ha effetti antinfiammatori e antifungini oltre a essere molto ricca di Vitamine K, E e di acido folico (importantissimo in gravidanza).

Ricetta con la pastinaca

Un'idea per cucinarla? Vellutata di pastinaca, carote e zenzero, al profumo di arancia bionda: rosolate la pastinaca e la carota tagliate a dadini assieme un pezzo di radice di ginger tagliata finemente, coprite con acqua o brodo fino a che non siano tenere. Frullate e regolate di sale e pepe, infine, per raggiungere la consistenza ideale, allungate con succo di arancia bionda. Servire con dadini di pane rosolati!

Il sedano rapa

Il sedano rapa, stessa famiglia ma aspetto decisamente diverso, è tra gli ortaggi invernali quello che ha le dimensioni più grandi (600 gr circa per una radice), che a differenza del precedente può essere consumato anche a crudo. Il suo sapore simile al sedano è molto intenso, grazie ad un olio essenziale in esso contenu-

to, dalle proprietà diuretiche e depurative. Ottimo rimineralizzante, ha azione tonica, espettorante e digestiva: un'insalatina a base di questo ortaggio è l'ideale alla fine di un pasto ricco e un po' troppo impegnativo.



Va sottolineato che grazie ad alcune proteine presenti in notevoli quantità, il sedano rapa può stimolare il manifestarsi di allergie in soggetti predisposti alle allergie alimentari. Per gustarlo al meglio: insalata di sedano rapa e carote julienne, con senape, maionese vegetale e sesamo nero.

Il topinambur questo sconosciuto

Conosciuto anche col nome di "carciofo di Gerusalemme", dato il suo intenso aroma di carciofo appunto, il topinambur è una radice che può essere consumata sia cruda che cotta. Ovviamente in quest'ultimo caso parte delle sue proprietà, specialmente quelle relative alle componenti termosensibili come le vitamine, viene persa.

Oltre ad un importante apporto di fibre, il topinambur è molto ricco di Ferro (il che lo rende ideale per gli anemici), oltre che di Potassio, Calcio e Magnesio; inoltre è un ortaggio ipocalorico e a ridotto apporto glicemico, quindi molto più adatto al consumo da parte di diabetici rispetto alla patata.



Un'idea in cucina: topinambur saltato in padella con semi di girasole e zucca; semplicissimo da preparare, si pela il topinambur e lo si fa a fettine, che possono essere messe ad appassire coperte di acqua in padella o scottate precedentemente. Lo si fa poi rosolare con poco olio, aglio, prezzemolo, i semini vari ed eventualmente una spolverata di parmigiano e pangrattato. Regolare di sale e pepe e servire caldo!



Leggi anche: [Cucinare con i semi, fra gusto estetico e benessere](#)

Il ramolaccio ovvero il ravanello gigante...

Tra gli ortaggi invernali (della stessa famiglia del ravanello), il ramolaccio ricorda il suo parente più noto sia nell'aspetto che nell'aroma, in questo caso decisamente più intenso e piccante. Si tratta di una grossa radice dal colore scuro esternamente, che può essere consumata sia cotta che cruda. Ricchissimo di sali

minerali e vitamine A, B, C, E, ha importanti proprietà diuretiche e depurative.



Ottimo come analgesico e per combattere l'insonnia, non va usato in dosi eccessive poiché può causare sonnolenza. E' un potente disintossicante epatico, purifica il sangue ed aiuta ad eliminare le tossine. In rima: carpaccio di ramolaccio; marinare le fettine sottilissime di ramolaccio (tagliate con la mandolina senza privarle della buccia), e marinarle per almeno un'ora con una emulsione di miele, aceto bianco, semi di cumino e coriandolo, peperoncino, sale e pepe. Servire guarnito con germogli ed erba cipollina.

Dal Veneto con furore, broccolo padovano e broccolo fiolaro

A differenza di quanto il nome possa far intuire, non si tratta di broccoli da "testa", ma da foglia. Simili nel loro utilizzo al nostro cavolo nero, col quale condividono numerose proprietà, questi due curiosi broccoli sono molto ricchi di Calcio, di facile assimilazione grazie alla scarsità di ossalati; come tutti i cavoli svolgono una forte azione preventiva contro le malattie gastrointestinali, hanno proprietà antitumorali, sono ricchi di sali minerali e sono consigliati per ridurre la ipertensione arteriosa.



Da mangiare previa cottura, offrono il meglio delle loro proprietà se raccolti dopo le gelate, in quanto per resistere alle basse temperature aumentano significativamente il contenuto di antiossidanti e quindi, oltre ad essere più teneri, aumentano anche il loro valore nutrizionale.

Un'idea per entrambi: cavolo saltato in padella con aglio e peperoncino. Semplice da realizzare, si deve avere solo l'accortezza come nel caso del cavolo nero, di togliere la costola centrale ed utilizzarla dopo averla ridotta in dadini molto piccoli.

Batata rossa... niente errori di battitura!

La batata, conosciuta anche come patata americana o patata dolce, è un tubero di grandi dimensioni dal colore rosso esternamente e arancione all'interno (esiste in realtà anche la versione bianca, ma meno saporita).

Si tratta di un ortaggio dal sapore dolce, un incrocio di gusti fra carota, patata e zucca, caratterizzato da molteplici proprietà: si tratta infatti di un tubero ricchissimo di flavonoidi e antociani dal forte potere antiossidante ed anti-età (non a caso i suoi estratti sono spesso usati nei prodotti cosmetici!).



La buccia è estremamente ricca di minerali e vitamine, che possono essere preservati mangiando la radice senza sbucciarla e cruda (a differenza della patata). Proprio la buccia contiene una sostanza, il cajapo, che è stata individuata essere molto efficace nella riduzione del colesterolo e nel contenimento della glicemia. Golosissima: batata al forno (a rondelle e rigorosamente con la buccia!), con rosmarino e noci tritate... una bontà da preparare in pochi minuti e servire al giusto grado di doratura!

Dopo sedani-rapa, cavoli strani....ecco il cavolo rapa

Ottenuto dall'incrocio fra cavolo e rapa appunto, questa radice di colore verde o viola, non più grande di un pugno e dal colore interno giallo, presenta ampie foglie anch'esse commestibili e dall'elevato valore nutrizionale. L'elevato contenuto di Calcio, Ferro e Magnesio lo rendono un utile alleato contro l'osteoporosi, mentre l'elevato contenuto di fibre e lo scarsissimo contenuto di calorie lo fanno primeggiare fra gli "amici" delle diete dimagranti.



Leggi anche: [Plant-based, la nuova frontiera del credo green dell'alimentazione](#)

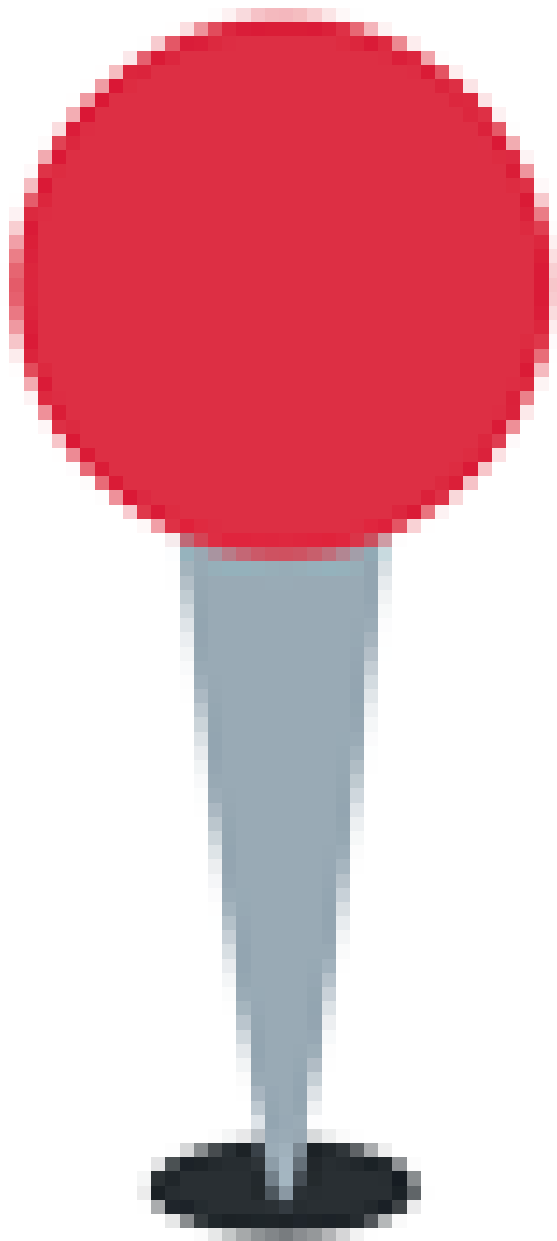




La scarsità di Sodio in esso contenuto lo rende adatto a chi ha problemi cardiovascolari o di ipertensione, ed infine, l'elevato contenuto di Vitamina C combatte la pressione alta mentre la Vitamina B di cui è molto ricco stimola i naturali processi enzimatici.

Per sfruttare tutte queste proprietà al meglio fatevi un succo! Estratto a freddo di cavolo rapa, sedano, mela e carota....un succo delicato ed un vero toccasana per l'intero organismo!

Mille idee e ancora più ingredienti sono nascosti nei nostri orti e tra i banchi dei mercati, aguzzate la vista, la curiosità e la creatività, fate domande e non intimoritevi davanti ad un ingrediente sconosciuto... vedrete che anche gli ortaggi invernali potranno arricchire la vostra cucina, regalando un taglio tutto nuovo e originale, pieno di grandi soddisfazioni!



PER APPROFONDIRE:





Alghe alimentari: un mondo di salute tutto da riscoprire





Cibo, amore mio. Cosa cercano gli italiani al ristorante?





La Toscana conquista il Parlamento Europeo: IGP e DOP in mostra

La tua passione è la Toscana? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



