



Cime di rapa

La cima di rapa (*Brassica rapa subsp. sylvestris* var.

esculenta) è un ortaggio coltivato soprattutto in Italia meridionale.

Le parti commestibili della cima di rapa sono le foglie, i "bottoni"

forati ed i fiori. Per la sua caratteristica di crescere e produrre a basse temperature è

considerato un ortaggio autunnale o invernale, di cui si consiglia l'uso per l'elevato

contenuto di sali minerali, vitamine e fattori antiossidanti. La cima di rapa è largamente

utilizzata e molto diffusa nella cucina tradizionale del sud Italia, in particolare in quella

pugliese. Viene consumata cotta e rappresenta l'ingrediente principale di numerosi piatti

tipici di quella cucina, tra cui si ricordano le famose "orecchiette e cime di rapa" e "o

strascinati e cime di rapa", "rape stufate col peperoncino", "fave e rape", "cime di rapa

lesse condite con olio extravergine di oliva". Oppure semplicemente con olio e limone. La

cima di rapa è indicata per accompagnare alimenti poco saporiti, come le patate o il tofu,

poiché grazie al suo sapore, conferisce ai cibi un retrogusto piccante. Si consiglia l'uso di

piante giovani, di non più di 15 cm di lunghezza: poiché il sapore risulta meno amaro. Dal

punto di vista nutrizionale, le cime di rapa sono ricche di polifenoli, flavonoidi e acido

hydroxyycinnamico. Esso è il principale responsabile delle proprietà benefiche in quanto

agente antiossidante e antinfiammatorio. I flavonoidi catturano i radicali liberi, prevenendo

l'invecchiamento delle cellule e quindi contribuendo alla longevità. La pianta è

particolarmente ricca di acido folico quindi viene indicata per le donne gravide. Attraverso

un consumo di questo ortaggio, si è visto un miglioramento dei disturbi nel apparato

ginecologico. La cima di rapa si conserva circa una settimana senza lavarla, chiudendola in

un sacchetto di plastica bucherellato. Se consumata appena acquistata, la cima di rapa

risulterà molto più saporita.

Dott.ssa Michela Trevisan, Biologa - Nutrizionista

Tel. 3478782721 - michela.trevisan@gmail.com

calorie kcal	18
proteine gr	0,8
grassi gr	0,1
carboidrati gr	3,9
fibre gr	1,8
calcio mg	104
ferro mg	0,6
vitamina C mg	33
vitamina A mcg	318

Ricette

ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA

Ingredienti: Acciughe (alici) sott'olio 6 filetti, aglio 2 spicchi, cime di rapa (già

pulite) 600 gr, olio extravergine d'oliva 6 cucchiaini, peperoncino fresco piccante 1, sale

q.b., orecchiette fresche 500 gr o secche 400 gr.

Tagliate le cime di rapa in più parti. Tritate il peperoncino. Mettete sul fuoco una pentola con

abbondante acqua salata e quando l'acqua bolirà, buttarci dentro le cime di rapa; a lessatura

avvenuta, scolatele tenendo da parte l'acqua di cottura, che, rimessa sul fuoco, vi servirà per lessarci

le orecchiette. Intanto in una padella, mettete a imbiondire con l'olio ed acqua i due spicchi d'aglio

schiacciati (o tagliati a fettine), i filetti di acciughe spezzettati e il peperoncino tritato. Quando l'aglio

sarà dorato e i filetti di acciughe spappolati (non friggerli troppo a lungo, se non volete che

divengano amari) unite le cime di rapa ben scolate e fatele saltare qualche minuto. Quindi lessate le

orecchiette nella stessa acqua di cottura delle cime di rapa. Scolate le orecchiette quando saranno al

dente e unitele al condimento nella padella, fatele saltare per qualche secondo aggiungendo anche un

po' di acqua di cottura se dovessero risultare troppo asciutte, quindi servite immediatamente.

COUS COUS CON ZAFFERANO

Ingredienti: 80 g di zucca tritata, 80 g di cime di rapa (foglie e fiori), 50 g di coste di sedano, 50 g di couscous precotto, 2 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine, alcuni pistilli di zafferano, sale marino

Versate sul couscous 100 g di acqua bollente salata, mescolatelo e lasciatelo rinvenire. Saltate in

padella, con metà dell'olio caldo, la zucca a tocchetti, la costa di sedano, tutto ridotto a dadini, e le

foglie delle cime di rapa sminuzzate; salate, fate cuocere le verdure per 5 minuti poi unite i fiori delle

cime di rapa e spegnete dopo altri 3 minuti di fuoco medio-basso. Condite il couscous con l'olio

rimasto, sgranatelo allargandolo nel piatto, sopra disponetevi il sauté di verdure, completate con

pistilli di zafferano poi servite.

CIME DI RAPA CON NOCI TRITATE E PORRO

Ingredienti: 50gr di noci tritate, 1 mazzetto di cime di rapa, 1 piccolo porro, 1 tazza di kefir d'acqua o vino bianco bio, 4 bacche di ginepro, 2 cucchiaini di olive verdi.

Lavare le cime di rapa, spezzettarle grossolanamente; tagliare a rondelle il porro e fate stufare in un

tegame le verdure coperte con il kefir o il vino per 15 minuti. A questo punto aggiungere il resto degli

ingredienti continuando la cottura per altri 10 o 15 minuti senza mettere il coperchio e facendo

asciugare il liquido.