



Verdure nuove in cucina...

Perché non guardare anche sotto terra per cercare alimenti insoliti che ci aiutino a mangiare in modo vario e sano? Siamo abituati a scegliere in base a quello che troviamo nel negozio più vicino, in base alle tradizioni familiari e in base ai gusti di tutti i commensali, ma tutto ciò si traduce molto spesso in un dieta monotona: **basterebbe davvero poco per arricchire la nostra tavola con prodotti un po' diversi.**

Un minimo di impegno ci vuole, ma provateci almeno una volta: un giro nei mercati, o in un negozio di prodotti biologici freschi, o anche in un grande supermercato potrebbe essere il primo passo per fare nuovi incontri.

Un esempio di alimenti trascurati nel nostro paese sono le verdure a radice. Pensando a radici commestibili ci viene in mente la carota, la radice

allungata, arancione, venduta a mazzi con il ciuffo verde attaccato, oppure, molto più spesso, in sacchetti, disponibili in qualsiasi momento dell'anno (e oggi si trovano anche già pulite, tutte della stessa dimensione, pronte per il consumo). **Ma non ci sono solo le carote:** con un po' di attenzione possiamo scoprire che esistono altre verdure a radice poco note.

Tra le radici commestibili ci sono differenze di classificazione botanica: radici a fittone, radici tuberose, i tuberi propriamente detti (es. la patata, il topinambur), le radici a bulbo (cipolle e aglio).

Parliamo delle radici a fit-

tone. Sono importanti fonti di micronutrienti e fibra e povere in calorie (25-50 kcal per 100 grammi): il loro indice glicemico, a differenza di quello delle patate, è molto basso e possono quindi essere liberamente consumate anche dai diabetici.

Barbabietola - rapa rossa (Beta vulgaris) - red beet

Una radice tondeggianti, color rosso/porpora molto scuro. Oggi la trovate spesso già pronta: cotta e confezionata sotto vuoto. Se la trovate fresca avrà invece le sue foglie ancora attaccate.

Non a tutti piace, per via del suo sapore dolciastro. È molto ricca di folati, potassio e manganese.

Consigli: troppo dolce o di gusto

“

Un esempio di alimenti trascurati

”

nel nostro paese sono le verdure a radice...

troppo deciso? Preparate un'insalata di patate lesse, fagiolini e rape rosse: condita con olio extra vergine di oliva ed accompagnata da un uovo sodo e qualche foglia di insalata verde, sarà un gustoso piatto unico, facilmente trasportabile anche in ufficio. È ottima anche in forno al cartoccio, o cotta nella brace.

Carota (Daucus carota) - carrot

Se dicendo carota anche a voi viene in mente una radice arancione, sappiate che ci sbagliamo di grosso. Le carote arancioni sono state selezionate perché sono probabilmente più dolci, più redditizie, si conservano meglio.



© istockphoto.JuulDicks

La carota pare origini dalla Persia e il suo colore era in origine violaceo. Da qualche anno stanno riemergendo varietà di carota quasi scomparse, di colorazione variabile dal bianco al rosso violaceo. Tra queste la pestinaca di S. Ippazio, nel basso Salento: “nonostante il nome si tratta di una carota a radice lunga, bellissima, con colori che vanno, a seconda della purezza e della maturazione,

dal giallo
c h i a r o
al viola
scuro. È
croccante

e molto fragile, ha gusto fresco e succoso (Wikipedia)”. Le sostanze che colorano queste radici sono pigmenti (antociani) con proprietà nutritive importanti tra cui l'attività antiossidante. La carota “classica” è inoltre ricchissima di alfa e beta-carotene, precursori della vitamina A. Contrariamente a quanto spesso si pensa, i carotenoidi vengono meglio assorbiti dopo la cottura dell'alimento, e ancor più se aggiungiamo olio in cottura o come condimento.

Consigli: tenetele a portata di mano per uno snack veloce e poco calorico.

Come contorno, stufatele in padella con olio extra vergine di oliva e tante foglia di salvia, aggiungendo di tanto in tanto un goccino d'acqua per non farle attaccare.

Pastinaca (*Pastinaca sativa*) - parsnip

Della famiglia delle apiacee, come la carota e il sedano, anche questa radice dovrebbe essere riscoperta e non rimanere solo un prodotto di nicchia regionale. Conosciuta già in epoca romana, il De Re Coquinaria (attribuito ad Apicio, I sec dC) la cita come sinonimo di carota e la consiglia frita, accompagnata da salsa acida. Nel corso dei secoli pastinaca e carota sono entrambe presenti sui mercati, fino a quando nel XIX secolo la carota (arancione) prende il sopravvento. La pastinaca è un'ottima fonte di folati.

Consigli: si consuma cruda (grattugiata e condita con olio e limone), oppure cotta (ad es. in forno con olio, poco miele e un po' di pepe alla fine, o ancora bollita e ridotta in purè).

Rapa (*Brassica rapa*, ssp rapa) - turnip

È una radice tondeggianti e liscia, in genere bianca con sfumature rosa più o meno acceso. Anche questa radice, presente nella nostra tradizione culinaria, si usa ora molto poco. La ritroviamo spesso nella giardiniera di verdure sott'aceto o sott'olio, ed è il costituente base della Brovada, un piatto tradizionale Friulano. Ottima fonte di vitamina C.

Ravanello (*Raphanus sativus*) - radish

Anche questa radice dal sapore pungente, che per lo più troviamo nella varietà rossa, esiste in tante forme e colori diversi. Tra queste vi segnaliamo il daikon, una radice bianca, liscia ed allungata, molto utilizzata in Giappono

e nell'estremo oriente ed ora entrata anche nel nostro mercato. Ravanello e daikon fanno parte della famiglia delle brassicacee, per cui condividono con rape, cavoli, broccoli, cavolfiori, rape etc. alcuni composti potenzialmente anti-cancerogeni.

Consigli: mentre il ravanello si consuma in genere crudo (ottimo da sgranocchiare, come le carote, in caso di fame), il daikon si consuma sia crudo che cotto.

Rutabaga o navone (*Brassica napus* var. napobrassica) - swede

Considerato un cibo povero, soprattutto in Francia e in Germania, perché era spesso l'unica risorsa disponibile in tempo di guerra, è invece una radice che andrebbe riscoperta. Molto diffusa nei paesi scandinavi, costituiva un tempo un importante contributo nutrizionale in paesi dove altri vegetali fanno fatica a crescere: è ricca in vitamina C, composti antiossidanti e sali minerali.

Consigli: bollita e trasformata in purè, dà un tocco di colore ai piatti a cui si accompagna. Un riso nero, con purea di rutabaga e un ciuffo di insalata è un piatto economico, sano e bello da vedere.

Sedano rapa (*Apium graveolens* var. rapaceum) - celeriac or celery root

Il fittone è bianco e di forma globosa. Si raccoglie in autunno, ma si conserva bene in celle frigorifere per parecchi mesi. Ha un sapore meno deciso del classico sedano e si può consumare sia crudo che cotto. Poche calorie, molto ricco in vitamina K e B₆, e in magnesio, fosforo e potassio.

Consigli: una ricetta veloce, per un antipasto in un giorno di festa o per un pranzo veloce e sano. Tagliate a

fettine sottili del sedano rapa e dei funghi champignon. Tagliate a scaglie un po' di formaggio stagionato (parmigiano, grana, pecorino). Condite il tutto con olio extra vergine di oliva e pepe. Accompagnato da una fetta di pane integrale diventa un pasto completo.

Queste sono solo le radici più facilmente reperibili da noi, ma non sono certo tutte!

Ecco un modo semplice per prepararle tutte in una volta e stupire gli ospiti con un **contorno un po' diverso dal solito**.

Radici insolite, al forno

- radici di tutti i tipi (rapa, rutabaga, pastinaca, carota, barbabietola ecc.) tagliate a cubetti
- olio extra vergine di oliva a piacere
- rosmarino, salvia, origano, maggiorana o altre erbe aromatiche tritate

Scaldare il forno a 200°C. Coprite il fondo di una grande teglia con carta da forno. Mettete nella teglia le radici tagliate. Condite generosamente con olio extra vergine di oliva, erbe aromatiche e un pochino di sale. Infornate e cuocete finché saranno tenere e leggermente dorate.



© istockphoto.428Creative