



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Le foglie delle verdure sono commestibili?

Lun 16/04/2018 - 09:07

Alcuni tipi di verdure come la carota, il cavolo rapa e la rapa rossa vengono raccolte e a volte anche vendute assieme alle loro foglie, che poi, durante la preparazione, nella maggior parte dei casi vengono rimosse, per finire nell'immondizia biodegradabile o nel compost. Ed è un peccato, perché anche le foglie fresche di queste e altre verdure sono commestibili, oltre a essere particolarmente ricche di vitamine, sali minerali, fibre e sostanze vegetali secondarie come la beta-carotina.

Le foglie fresche del cavolo rapa contengono una quantità di vitamina C pari quasi al doppio di quella del bulbo in sé, e anche i gambi e le foglie della rapa rossa hanno più vitamine e sali minerali della rapa a cui appartengono. Le foglioline morbide delle verdure possono essere tagliuzzate fini e utilizzate per insaporire insalate, zuppe o salse. Quelle più grosse, ad esempio le foglie del cavolo rapa, possono essere cotte al vapore come gli spinaci, aromatizzate con sale e pepe e insaporite con il burro. Siccome le foglie delle verdure avvizziscono presto, dovrebbero essere sempre consumate il prima possibile. Il verde della carota e del finocchio si presta ad affinare zuppe, insalate e salse a base di erbe; i ciuffi verdi della carota e anche della pastinaca, inoltre, possono sostituire il prezzemolo. Le foglie fresche dei rapanelli hanno un sapore che ricorda quello della rucola, oltretutto sono ricche di vitamine e oli di senape, che svolgono un effetto antibatterico.

**Attenzione:** le foglie delle solanacee (pomodoro, melanzana, patata), dei fagioli, del cetriolo e del rabarbaro, invece, non sono commestibili.