



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

Che cos'è la cima di rapa?

Lun 04/11/2019 - 11:17

Mangiare, bere e altre delizie - Lo sapevate che ...?

La cima di rapa ha foglie dure a stelo lungo e piccole infiorescenze che ricordano quelle dei broccoli. In effetti, questi ortaggi sono strettamente imparentati e appartengono entrambi alla famiglia delle crocifere. A differenza dei broccoli, tuttavia, le cime di rapa (dette anche "friarielli" in Campania, "broccoletti" a Roma e "rapini" in Toscana) sono molto meno conosciute al di fuori dell'Italia, dove vengono coltivate soprattutto in Puglia e in Campania e sono molto apprezzate come verdura invernale.

Tradizionalmente la cima di rapa viene cotta con un po' d'aglio nell'olio d'oliva e consumata insieme alla pasta (in Puglia si prediligono le orecchiette), ma anche con il riso, il pesce o la carne. Condita con olio e aceto, è buona anche cruda come insalata. Si utilizzano sia i gambi, sia le foglie, sia le infiorescenze (queste ultime prima che fioriscano). Siccome i tempi di cottura sono diversi, gambi e infiorescenze vengono preparati separatamente o cotti prima gli uni e dopo le altre.

"La cima di rapa ha un sapore molto intenso, al contempo piccante e amaro e per questo, forse troppo marcato per alcuni palati", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige. "Scottandola brevemente, si smorza un po' il gusto amaro". Inoltre, anche se la cima di rapa si conserva per qualche giorno in frigorifero, si consiglia di prepararla il prima possibile, altrimenti il sapore ne risente. Tra le principali sostanze nutritive contenute nella cima di rapa vi sono sali minerali e vitamina C, oltre a polifenoli antiossidanti.