

Raponzolo (o Raperonzolo)

Campanula rapunculus



Etimologia: il nome della famiglia proviene dalla forma del fiore, una campanula, mentre il nome specifico deriva dal latino “rapum” e si riferisce alla forma della radice, un fittone, che sembra una rapa

Caratteristiche alimentari

La radice è ricca di inulina, una fibra alimentare solubile, che favorisce il transito intestinale (proprietà lassative). Non contiene amido ed è dunque un ottimo alimento per diabetici.

Quando, come e dove raccoglierla

La troviamo nei nostri prati, giardini, terreni incolti o ai margini di boschi. Le radici e le foglie si trovano e si gustano all'inizio della primavera quando la vegetazione si è appena risvegliata e dal prato si distingue il tipico ciuffo un po' sparuto. I fiori si trovano da fine primavera-estate .

Per poterla estrarre da terreno bisogna munirsi di coltellino o punteruolo, le radici sono profonde e bisogna smuovere il terreno intorno per non romperle.

Prima di utilizzarla in cucina, è necessario pulirla con accuratezza: raschiandola con l'ausilio di un coltellino o meglio pelandola, la scorza superficiale si stacca facilmente.

Uso in cucina: meglio cruda e in insalata

Famose di questo ortaggio sono soprattutto le radici consumate crude, bianche, tenere, croccanti, dolci e carnose, lunghe da 3 a 8-9 cm, gustate da sole - da condire con aceto, preferibilmente caldo, e olio di oliva - o insieme alle sue foglie, tenere e amarognole e con altre erbe di stagione per gustose insalate di mescolanza.

I fiori, commestibili, sono utilizzati per decorare le insalate.

La radice di raponzolo si presta anche per minestre: infatti l'inulina inspessisce il liquido rendendo la minestra più sostanziosa, e per risotti primaverili. La radice, tagliata a cubetti, si insaporisce insieme allo scalogno, per poi proseguire come di consueto.

Buon appetito !!