

# Le puntarelle, germogli digestivi

10 Gennaio 2015



Forse molto più conosciute sulla tavola che nell'orto, le puntarelle sono un ingrediente tipico di alcune regioni italiane. Possono essere mangiate lessate, saltate in padella o anche crude, condite con olio, aglio e acciughe ad esempio, come nel caso delle celebri "puntarelle alla romana". Ma come si ottengono le puntarelle? Le puntarelle altro non sono se non una parte dei germogli di una particolare cicoria catalogna, a sua volta appartenente alla grande famiglia delle cicorie. Dalle foglie strette e dentellate, queste cicorie racchiudono nel cuore del cespo i germogli, ovvero le puntarelle. Sono coltivate soprattutto nelle regioni meridionali dell'Italia, con semina a fine estate e raccolta in autunno e inverno. La varietà da germoglio più apprezzata è forse la cicoria di Galatina, che prende il nome da una città della Puglia, a ricordarci la predominante diffusione nel Sud Italia. Tra le altre cicorie catalogne molto diffuse negli orti domestici ricordiamo anche la catalogna a foglia larga, la catalogna a foglia frastagliata e la clio, che produce cespi di elevate quantità e dimensioni. La raccolta va fatta quando le foglie hanno completato il loro sviluppo: si tagliano alla base con un coltello, facendo attenzione a non danneggiare la base della pianta. Solo così potrà vegetare nuovamente e si avrà un nuovo raccolto. Il taglio della cicoria catalogna e delle puntarelle è quasi un'arte: un contadino esperto saprà come praticarlo in modo da ottenere il meglio dalla pianta. Una volta raccolte, le puntarelle vanno staccate dal cespo e pulite delicatamente. Immergendole in acqua ghiacciata si otterrà il tipico effetto arricciato oltre ad attenuare il sapore qualora fosse troppo amaro. Spesso le puntarelle si consumano o si cucinano dopo averle fatte a strisce sottili. Le puntarelle vengono mangiate crude e apprezzate per il loro sapore gradevole e non amaro e per la tenera consistenza, oppure appena lessate in acqua e poi condite. L'usanza, in alcune zone, di mangiare puntarelle fra una ricca portata e l'altra dei pranzi festivi è una tradizione che reca con sé una valida ragione nutrizionale. Grazie ai principi aromatici, infatti, le puntarelle stimolano il lavoro della bile e favoriscono quindi la digestione. In generale le cicorie catalogne, e non solo le puntarelle, sono povere di calorie ma ricche di fibre e sali minerali, elementi preziosi che rimangono inalterati quando si consumano crude. La catalogna è ricca di sali minerali e vitamine; contiene, in particolare, vitamina A, vitamina C, calcio, potassio e fosforo. Grazie a questa ricchezza di nutrienti, può essere considerata un alimento remineralizzante, soprattutto se mangiata cruda. Con la cottura, infatti, perde gran parte dei suoi nutrienti, in tal caso è consigliabile bere un bicchiere dell'acqua di cottura, ricca di minerali. Ha un'azione diuretica e un potere calorico piuttosto

limitato, per questi motivi è indicata anche nelle diete disintossicanti e per chi voglia perdere peso. In particolare, a questo scopo sono adatte le puntarelle mangiate crude, in quanto aiutano a ridurre l'assorbimento dei glucidi. È adatta a chi soffre di stitichezza, in quanto esercita un'azione lassativa. Le sostanze amare che contiene aiutano la digestione e contribuiscono a stimolare la circolazione sanguigna. D'altronde tutte le cicorie sono apprezzate da tempo immemore per le loro virtù mediche, non solo gastronomiche. Oltre alle foglie e ai germogli, si fa largo uso anche delle radici di alcune varietà: si essiccano e si polverizzano per dare origine al "caffè" di cicoria, dal caratteristico sapore amaro, utile per stimolare la digestione.

## **LA RICETTA;**

Ingredienti:

- 500 gr di puntarelle;
- 4 acciughe sott'olio;
- 1 spicchio d'aglio;
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco;
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale e pepe

Preparazione: Schiacciate in un mortaio i filetti di acciuga deliscate, l'aglio, il sale, il pepe, l'olio e l'aceto. Se non possedete un mortaio, si può utilizzare il frullatore ad immersione o semplicemente una forchetta. Pulire accuratamente la catalogna e ricavare le puntarelle mettendole a riposare in acqua e ghiaccio per circa 30 minuti, per farle arricciare. Condite le puntarelle con tale salsa e servire.