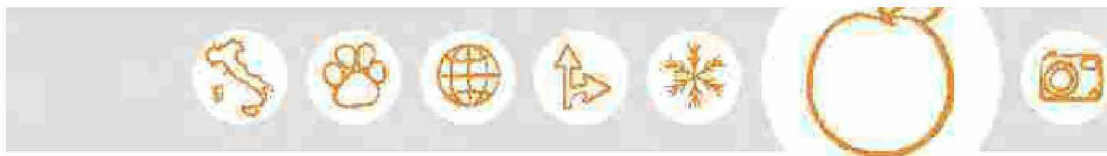


Sabato Al mercato



Le barbabietole ricche di sali minerali da gustare con lo yogurt o le patate

CARLO BOGLIOTTI

È ancora un periodo perfetto per le barbabietole o più volgarmente rape rosse: inizia la produzione delle varietà tardo autunnali, più allungate e piatte e meno tondeggianti, ma si trovano ancora le precedenti. Insomma, abbiamo a disposizione un ottimo prodotto, troppo sottovalutato in Italia a differenza di quanto accade nel Nord Europa.

Non è un caso che le ricette tradizionali siano quasi tutte settentrionali, ma è un peccato che non tutti ne approfittino. La barbabietola è un prodotto che costa poco (mai più di un euro al chilo), ha proprietà nutritive ottime e una versatilità in cucina che forse può soltanto invidiare alla zucca. Dobbiamo essere precisi: parliamo delle rosse radici imparentate con le barbabietole da zuc-

chero e con le biette da costa e da foglie. Ricordano molto le rape o il sedano rapa, tranne che per il colore. Sono ricche di sali minerali, vitamine e aminoacidi.

Molti si limitano a consumare le radici, dai riflessi violacei e a volte striate di giallo (a Chioggia l'interno è quasi arcobaleno), ma ci teniamo a sottolineare che se ne possono anche consumare le foglie. Intanto sono una garanzia di freschezza se non sono appassite e poi hanno un piacevole sapore acidulo, che accompagna, in contrasto, il dolcastro della radice. Le foglie sono grandi e verdi scure, dal lungo picciolo, si possono cucinare come gli spinaci.

La radice, invece, molti sono abituati a mangiarla lessata con un filo d'olio, cruda (dev'essere fresca) o tagliata a *julienne* per un'insalata. In tema di insalata vi diamo una ricetta goriziana di derivazione balcanica. Amalgamate lo

yogurt greco di pecora con uno spicchio d'aglio schiacciato, due cucchiaini di aceto, sale e pepe. Tagliate le barbabietole a cubetti dopo averle pelate e unitele all'amalgama che diventerà fucsia. Decorate con pezzetti di feta e grani di cumino. Ma le barbabietole sono anche ottime con le patate, possono essere utilizzate nell'insalata russa, oppure diventano un fantastico ingrediente per insaporire le paste fresche o un ripieno con pancetta e ricotta.

Vanno molto di moda già cotte (al vapore o al forno) e confezionate che sono comode ma decisamente più care (anche 4 euro al chilo). Voi cercate le locali al mercato (in Pianura Padana ma anche in Lazio, Puglia e Campania), perché cucinare ingredienti freschi è anche molto più istruttivo.

www.slowfood.it

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

