

MANGIATE LA RAPA ROSSA E VI SENTIRETE PIU' GIOVANI E FORTI

«È un ortaggio che può essere mangiato cotto o crudo, ma ciò che conta è che lo si prepari spesso», dice la conduttrice di "Buongiorno benessere", che in questa intervista ci consiglia alcune ricette gustose e pratiche

di Stefania Mazzoni

Roma, maggio

La rapa rossa non dovrebbe mai mancare sulle nostre tavole. Infatti questo ortaggio è un vero e proprio concentrato di benessere. Io, per esempio, ne assumo una al giorno e, credetemi, mi sento completamente ringiovanita».

Chi parla è Vira Carbone, conduttrice di *Buongiorno benessere*, il sabato mattina su Raiuno, che questa settimana ci parla di un nuovo alimento comune: la rapa rossa. Lo fa in collaborazione con la nutrizionista Annarosa Pretaroli, con la quale spesso realizza diete per il nostro giornale. Vira, in tanti anni di trasmissione, ha fatto esperienza sul campo e può darci anche tanti consigli su come consumare questo ortaggio rosso.

«Pensi che ho letto di alcuni scienziati che definiscono la rapa rossa "sangue artificiale"», continua Vira.

Addirittura, e come mai?

«Vede, pare che in natura non

esista un altro ortaggio capace di contrastare l'anemia, cioè la carenza di ferro del nostro sangue, con tutte le complicazioni del caso, come la rapa rossa. Contiene infatti grandissime quantità di ferro e allora, dopo avere parlato con il medico, quando si hanno problemi di questo tipo, si può anche optare per un'alimentazione sana arricchita proprio di rapa rossa. Io, che ho un po' di problemini legati alla carenza di ferro, tutte le mattine compio il mio rito...».

Di quale rito si tratta?

«Centrifugo una rapa rossa ben lavata e poi ne bevo il succo, addizionandolo con la spremuta di un limone intero: la



Annarosa Pretaroli, la nutrizionista che spesso collabora con Vira Carbone per realizzare diete sul nostro giornale e alla quale la conduttrice si è rivolta per parlare della rapa rossa.

vitamina C in esso contenuto aiuta il nostro corpo ad assorbire il ferro della rapa rossa. Non solo fornisce energia al nostro corpo, ma soprattutto è come se nutrisse il nostro sangue, fornendogli ferro, ossigeno e tutto ciò che serve per essere più forti. Sia chiaro, la buona alimentazione non deve mai e poi mai sostituire la medicina e l'eventuale necessità di assumere farmaci in caso di patologie più o meno gravi, in questo caso del sangue, tuttavia, può essere davvero un valido aiuto per il nostro benessere. Tornando alla rapa rossa, del resto, al di là del ferro, è una vera e propria miniera di elementi nutritivi».

Mi dica, quali sono gli altri elementi presenti nella rapa rossa?

«Innanzitutto è ricchissima di fibre, che non solo sono utili all'intestino, ma, secondo recenti studi, sono in grado di tenere a bada gli zuccheri nel sangue e di pulire le arterie dal grasso. Inoltre, al di là del ferro, la rapa rossa è ricca di tanti altri sali minerali, come il potassio, importan-

«È prelibata e con l'aggiunta del limone diventa ancora più buona»

Le proprietà benefiche della rapa rossa

[CzzC: il linguaggio mi parrebbe più pubblicitario che scientifico come dove dice che fornisce ossigeno al nostro sangue e tutto ciò che serve per essere più forte. Ma convergo che il consumo di rape sia mediamente utile in una sana alimentazione].



POCO CALORICA Roma, Vira

Carbone, 47 anni, conduttrice di "Buongiorno benessere", il sabato mattina su Raiuno, ci presenta la rapa rossa, nel piatto al centro, tagliata a pezzettini con alcune fette di limone. «La rapa rossa è una vera e propria miniera di sali mine-

tissimo per il sistema cardiocircolatorio, e il magnesio, utilissimo per il sistema nervoso e per combattere, per esempio, il mal di testa. Poi la rapa rossa è ricca di vitamine del gruppo B, che, tra l'altro, sono utili a rafforzare il sistema immunitario e il sistema digestivo e ad attivare il metabolismo cellulare. Poi contiene vitamina C, anch'essa utile per il sistema immunitario, e poi tantissimi antiossidanti. Infine, e non è una cosa da poco,



rali, come il ferro, e di vitamine, in particolare quelle del gruppo B, ma non solo», dice Vira. «Alcuni scienziati la definiscono "sangue artificiale", perché è in grado di combattere alcune problematiche di cui spesso soffriamo, come l'anemia. Io tutti i giorni bevo un centrifugato di rapa rossa al quale aggiungo il limone, perché la vitamina C in esso contenuta aiuta il nostro organismo ad assorbire il ferro della rapa rossa. Questo ortaggio ha un gusto dolciastro per questo molti pensano che sia ricco di zuccheri e che quindi faccia ingrassare: non è vero, la rapa rossa è composta più che altro di acqua, è poco calorica e fa addirittura dimagrire».

la rapa rossa è ricchissima di acqua, ne è composta per il 91 per cento...».

Scusi se la interrompo, molti sostengono che la rapa rossa sia calorica perché, quando la si mangia, rimane piuttosto dolciastro. Si pensa che sia, come dire, piena di zuccheri...

«Come si direbbe oggi con il linguaggio moderno, è una "bufala" bella e buona, cioè è una falsa notizia. È vero che la

rapa rossa ha un gusto dolciastro, ma questo non vuole dire affatto che sia piena di zuccheri, anzi. La rapa rossa, pensi un po', è addirittura dimagrante. Ha insomma poche calorie ed è quindi particolarmente indicata per chi sta seguendo una dieta. L'apporto calorico è di sole 20 kilocalorie per cento grammi ed è un ortaggio che, grazie alla presenza di fibre, ha anche un alto potere saziante. E poi c'è da dire che la rapa è in-

dicata soprattutto dopo i quaranta anni, perché ha un alto potere antinfiammatorio per via del colore rosso, che altro non è che un concentrato di principi attivi fondamentali per il nostro benessere. Ma fate attenzione quando la acquistate».

Come deve essere l'aspetto della rapa rossa?

«La rapa rossa fresca ha un colore vivo e brillante. Non deve essere opaca. Ed è preferibile acquistare quella a chilometro zero, cioè coltivata in zona, proprio perché in questo modo i principi nutritivi che contiene saranno tutti presenti. Quando acquistiamo frutta o verdura che viene da lontano, per intenderci, queste sono "stressate" dal viaggio, e allora è probabile che abbiano perso parte delle loro vitamine».

Senta, lei come mangia la rapa rossa?

«Ci sono vari modi per mangiarla. Il primo modo è il seguente: dopo avere preparato una ricca insalata mista, si può prendere una rapa rossa e grattugiarla sull'insalata, a crudo. La rapa rossa cruda, infatti, è piuttosto dura, allora consiglio appunto di grattugiarla in grandi quantità oppure di tagliarla a listarelle, ovviamente dopo avere tolto la parte esterna, la "buccia". Comunque chi non ama la rapa rossa cruda può mangiarla cotta».

In che modo posso cuocerla?

«Si può lessare, ma soltanto in questo modo: si prende una bella rapa rossa intera, senza averle tolto la "corazza" esterna, e poi si immerge in acqua bollente per qualche minuto, non di più. Dopo di che si toglie dall'acqua, si aspetta che si raffreddi un po' e poi si procede con la preparazione. Per prima cosa si sbuccia per bene e poi si taglia o a cubetti o a listarelle a seconda di come preferiamo consumarla. Consiglio di aggiungere sempre un filo di olio extravergine di oliva e del limone spremuto. Ma si può cuocere anche in un altro modo...».

Mi dica, quale?

«Si può cuocere al vapore. Siccome è una cottura piuttosto veloce, consiglio di tagliare la rapa rossa a listarelle, di metterla sul cestello della vaporiera e di procedere con la cottura per pochissimi minuti. A quel punto può fare da accompagnamento alle nostre pietanze, come, per esempio, una fettina di vitello da condire con olio extravergine di oliva. Il guaio, però, è uno solo: la rapa rossa di solito non piace ai bambini, eppure dovrebbero mangiarne in grandissima quantità. Io mi sono inventata una ricetta fantastica grazie alla quale le mie figlie mangiano rapa rossa senza battere ciglio».

Quale ricetta si è inventata?

«Le farfalle rosa: una vera delizia. In pratica, metto a cuocere la pasta a forma di farfalla. Intanto, a parte, frullo una rapa rossa, precedentemente bollita. A questo composto aggiungo un goccio di latte intero o di panna da cucina, un pizzico di sale, un goccio di olio extravergine di oliva e del parmigiano reggiano grattugiato. Mescolo tutto e, quando la pasta è pronta, la verso in padella assieme al sugo alla rapa rossa che ho preparato. Mi creda se le dico che le mie figlie non possono farne a meno. Poi si possono preparare gustosi hamburger vegetariani a base di rapa rossa, che piacciono a grandi e piccini».

Come si preparano gli hamburger di rape rosse?

«Per quattro persone servono quattro rape rosse da bollire. Dopodiché si frullano un pochino, mantenendo qualche pezzettino un po' più grande nel composto. A esso vanno aggiunte due fette di pane casereccio spezzettato e un po' di farina di ceci. Poi, con l'aiuto delle mani, si amalgama il tutto e si fanno quattro sfere grosse da schiacciare. Infine si cuociono in padella con un filo di olio extravergine di oliva, per dieci minuti, facendo attenzione a girare spesso gli hamburger, per evitare che si attacchino. È un piatto prelibato, dietetico e colorato».

Stefania Mazzoni