



## CIME DI RAPA

di Natasha Russo, dietista diplomata

---

Si tratta di ortaggi eccezionali, ricchi di vitamina C e vitamina A, oltre che di fibre e acido folico.

Le cime di rapa **NON sono le foglie della rapa!** In realtà l'alimento comprende anche certe foglie, ma la porzione di maggior pregio è costituita dagli steli e dai fiori ancora ben chiusi (broccoli o friarielli). Le cime di rapa sono la parte edibile di una particolarissima sottospecie botanica, nota come *sylvestris*, appartenente alla Famiglia delle Brassicaceae (nota: del Genere *Brassica*, Specie *rapa*, fanno parte anche la rapa comune, la colza, il ravizzone ecc.).

### Caratteristiche nutrizionali delle cime di rapa

In generale, le cime e le foglie di rapa sono alimenti a basso apporto energetico. Le calorie sono distribuite equamente tra fruttosio e proteine a basso valore biologico e, oltre ad essere prive di colesterolo, contengono un buon apporto di fibra alimentare.

E' probabile che il contenuto in potassio sia eccellente e quello di sodio molto basso ma non esistono in merito dati precisi.

Tra i sali minerali spicca il ferro, utile nel trattamento delle anemie da carenza di ferro (sideropeniche), ma anche il calcio è ben presente, soprattutto nelle foglie. Per quel che concerne le vitamine, le foglie sono più ricche di niacina rispetto ai broccoletti ma entrambi gli alimenti contengono ottime quantità di vit. A (sotto forma di carotenoidi) e di vit. C.

Anche se non menzionati, sono presenti in buone concentrazioni sia i folati (necessari in grosse quantità per la dieta della donna gravida), sia gli antiossidanti con funzione anti-tumorale.

L'unica controindicazione al loro consumo si riferisce al notevole contenuto in purine, molecole scorrettamente metabolizzate da chi soffre di iperuricemia e/o gotta.