

Alimento da scoprire: *la SCAROLA*



COS'È? La scarola, conosciuta anche come indivia, fa parte della famiglia delle Composite o Asteraceae che è quella con il maggior numero di specie. La scarola è considerata una insalata invernale in quanto la sua stagionalità va dall'autunno alla primavera. Il cespo si presenta molto aperto e il colore va dal verde al verde molto chiaro fino al bianco del piccolo fusto. Per mantenere le foglie di colore più chiaro, soprattutto nella parte più centrale del cespo, si legano le foglie esterne per impedire che la luce penetri. Le foglie più chiare risultano meno amare. Questa tecnica si chiama imbianchimento.

La scarola pare sia presente dal 1600 nei Paesi del Mediterraneo e che si sia poi diffusa in tutto il mondo.

La scarola è una verdura diuretica e depurativa perché povera di sodio e ricca di acqua. Grazie alla presenza di calcio e ai pochissimi grassi è indicata nei regimi alimentari a basso contenuto calorico.

In cucina la scarola è un ottimo contorno crudo e si presta anche a moltissime preparazioni cotte, viene utilizzata sia nei primi piatti come condimento sia nei secondi e nei contorni. Tra tutte, la cucina tradizionale campana, e soprattutto quella napoletana, è quella che maggiormente ha saputo sfruttare la versatilità della scarola includendola in moltissime ricette, per citarne una tra le tante: la pizza di scarole. Peculiarità di questa verdura è che nelle preparazioni di ricette cotte, perde il suo sapore tipico amarognolo per assorbire il sapore degli ingredienti utilizzati nella preparazione.

GIOCA

Un disegno da colorare con tantissimi dettagli.



Trova le 7 differenze e poi colora tutto!

