Cime di Rapa

Periodo di Semina:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
							AGO				

Periodo di Raccolta:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
GEN											**DIC**

Irrigazione:

Ala piovana alla semina

Terreno:

Tendenzialmente argilloso

Trasformazioni:

Sott'olio 314g

Descrizione:

Le cime di rapa o "broccoletti di rapa" sono ortaggi autunno-vernini ed è una pianta appartenente alla famiglia delle Brassicacee

Di esse si consumano le foglie e le cime tenere o infiorescenze, conosciuti anche come friarielli o rapini , raccolte prima dello sboccio dei fiori.
Le cime di rapa sono delle vere e proprie rape anche se sono molto somiglianti ai broccoletti verdi. Le foglie sono rugose e verdi di sapore molto aromatico e particolare.
La Cima di rapa è una pianta di origine mediterranea e si differenzia dalla rapa comune per il ciclo annuale e la radice fittonante che non si ingrossa. All'inizio si sviluppa una rosetta di foglie allungate provviste di picciolo, irregolarmente lobate e dentate, glabre o poco pelose. Dopo un breve periodo di tempo variabile a seconda della precocità della cultivar emette uno scapo fiorale carnoso e molto ramificato con infiorescenze (racemi) serrate, ombrelliformi che vengono raccolte prima dell'apertura dei fiori. L'attitudine al ricaccio permette di fare più raccolte nel corso del ciclo. I fiori e la biologia fiorale sono simili a quelli della rapa.

Essa si adatta bene ai climi temperati umidi e resiste bene al freddo, fino a -10°C. Normalmente la induzione a fiore avviene in condizioni di giorno lungo dopo la formazione della radice, quindi in primavera. Si adatta ai diversi tipi di terreno, ma predilige quelli profondi, freschi e ben drenati, con pH compreso tra 6,5 e 7,5 e con bassa salinità. Le esigenze nutritive sono medio basse, mentre sono elevate quelle idriche.

Informazioni nutrizionali: le cime di rapa mantengono tutte le proprietà benefiche se mangiate appena lessate e condite con olio e limone. Apporta al nostro organismo principalmente vitamina A, B e C, acido folico e una grande quantità di proteine. Sono quasi privi di calorie e possiedono proprietà disintossicanti e diuretiche.

Varietà
Una caratteristica che rende le cime di rapa inconfondibili è il loro sapore amarognolo. Questo conferisce un gusto deciso e un aroma penetrante a tutte le diverse preparazioni che è possibile realizzare.
Di cime di rapa ne esistono diverse varietà, tutte strettamente legate al territorio di coltivazione. Nelle regioni meridionali, in particolare, basta spostarsi di poco da un posto all’altro per trovare una varietà autoctona. Molte sono conosciute sono le rape pugliesi, ad esempio la rapa grossa di Fasano, la rapa leccese, le rape murgesi.In Campania è molto nota la varietà di rapa friariello napoletano. In Calabria, invece, è molto conosciuta e apprezzata la rapa bisignanese.A seconda della varietà, avremo diverse caratteristiche delle piante. Alcune saranno ricche di foglie con una grossa infiorescenza al centro, come la rapa leccese della foto in alto. Questa, una volta tagliata, produrrà molti ricacci laterali. Altre varietà si caratterizzano al contrario per produrre molte cime con poche foglie, come il friariello napoletano della foto in basso.

Altra classificazione delle cime di rapa, più di tipo commerciale ma fondamentale per chi si appresta per le prime volte alla coltivazione, è quella che tiene conto del tempo di fioritura.

Avremo quindi cime di rapa precoci più adatte alla coltivazione in zone dove l’inverno è più freddo o per semine ritardate. Varietà medio tardive, per la coltivazione nelle zone con un clima più mite. Varietà primaverili con maturazione tardiva dopo il riposo invernale.
Secondo questo schema avremo rapa:

Quarantina
Sessantina
Novantina
Centoventina
Marzatica o aprilatica.

Varietà denominate, quindi, in base ai giorni necessari dalla germogliazione del seme alla fioritura. Superata questa germogliazione il fiore si apre, diventa giallo e non è più utile per l’alimentazione.

In questo modo potremo programmare la nostra coltivazione in base al periodo di semina e al clima della nostra regione di appartenenza.
Semina, raccolta e Trasformazione
La cultivar delle cime di rapa predilige per la sua coltivazione un clima mite. Allo stesso tempo è molto resistente, e questo fa sì che, con i dovuti accorgimenti, possa essere coltivata anche nelle regioni settentrionali, dove la coltivazione negli ultimi anni si sta facendo largo.
Nelle zone più fredde, il periodo ideale per la semina va da Giugno alla fine dell'estate; nelle zone più calde, invece, si protrae fino ad ottobre-novembre, a seconda delle temperature. La coltura delle cime di rapa può avvenire in vaso oppure nell'orto: nel primo caso, sarà necessario procurarsi un vaso di grandi dimensioni, in quanto i semi andranno collocati ad una distanza di circa 20-30 cm l'uno dall'altro, e la pianta adulta

raggiungerà grandi dimensioni, con un'altezza che può estendersi da 40 cm fino ad un metro. Non è necessario l'utilizzo di un terreno di particolare qualità, sarà sufficiente utilizzare un terreno di medio impasto, purché ben drenato. Le piante saranno raccolte a distanza di 50-80 giorni dalla semina, quando le infiorescenze saranno formate ma i fiori non ancora aperti.
Le cime di rapa sono un’ottima coltura da far seguire successivamente alle più intense coltivazioni di ortaggi primaverili ed estivi, come ad esempio il pomodoro o la zucchina.
Il terreno ideale per questa pianta deve essere ben lavorato e risultare sciolto e ben arieggiato. Inoltre dovrà essere sistemato in modo da evitare i ristagni idrici, che possono essere dannosi per le cime di rapa, in quanto provocano ingiallimento fogliare.
Per quanto riguarda la raccolta, il momento giusto è quando i fiori (i broccoletti) sono ben formati ma ancora chiusi.
In questo caso, l’inizio della fioritura ci indica che dobbiamo affrettarci nella raccolta. Questo perché un singolo fiore si può rimuovere facilmente e non rovinare il prodotto, ma con il passare dei giorni la fioritura sarà via via più intensa. La semina scalare di varietà con maturazioni differenti, evita che le cime fioriscano contemporaneamente e garantisce un raccolto prolungato.Alcune varietà, soprattutto quelle medio tardive, dopo il taglio del fiore (broccolo) principale, danno vita a dei ricacci laterali. Questi si possono continuare a raccogliere in maniera scalare.
Ricette
In cucina le cime di rapa e le foglie vengono usate come prelibato contorno sbollentate e condite o impiegate in numerose ricette quali: orecchiette alle cime di rapa, cime di rapa stufate, cime di rapa con salsiccia, cime di rapa e pan grattato ecc. E' consigliato consumarle fresche dopo la raccolta o se conservate in frigo al massimo dopo 5-6 giorni. Ingrediente tradizionale nella cucina romana, palermitana e napoletana.