

INSALATA PAESANA

COS'È LA PAESANA

L'insalata che noi comunemente chiamiamo Paesana, appartiene alla famiglia dei Radicchi ed è spesso conosciuta con altri nomi: **Grumolo, Ceriolo, Cicorino, Pasqualina.**

Ha foglie di colore cupo, rosse o verdi e cresce a rosette compatte e carnose, soprattutto dopo il gelo: ricorda un bocciolo. Noi produciamo prevalentemente quella rossa: la verde è più tardiva e meno abbondante.



Viene seminato direttamente a dimora in estate, e produce inizialmente foglie allungate: queste vengono tagliate a terra in autunno, e poi rinascono con il freddo dell'inverno. È proprio in inverno che viene raccolta e gustata.

Fra i radicchi è certamente la più apprezzata per il suo eccezionale sapore e per il fatto che è la prima ad essere raccolta. Si raccoglie completa di parte della sua radice per insaporirla ulteriormente. Viene raccolta dal terreno con un attrezzo apposito, che permette di scavare ed estrarla con la sua radice: viene poi lavata e pulita delle foglie più esterne, mentre la radice viene lasciata perché commestibile e dalle numerose proprietà.

Il sapore tende all'amarognolo, intenso, valorizzato maggiormente dall'aggiunta della radice: quest'ultima si pela e si taglia a fettine sottili per mescolarla alle foglie.

Ha una buona conservabilità: può essere tenuta in frigorifero avvolta in carta o panno anche una settimana.

PROPRIETÀ

il radicchio è tra i più apprezzati e rinomati vegetali per le sue caratteristiche organolettiche.

Ha proprietà depurative, diuretiche, toniche e lassative. Facilita la digestione, la funzionalità epatica e la secrezione biliare.

Ben tollerata da tutti gli stomaci, la Paesana verde è ricca di vitamina A, C e di Ferro



COME CUCINARLA

Le foglie sono piuttosto consistenti, per questo si prestano ad essere consumate **crude** con le sue radici ed accompagnata da uova sode o altre insalate più delicate (lattuga, soncino) o altre verdure crude tagliate fini.

Può anche essere **bollita** e condita con olio e limone, con crostini di pane tostati o qualche salume fritto.

I cespi più grossi possono essere cotti alla **griglia** o al cartoccio, e mangiati con un filo d'olio e sale.

Può sostituire egregiamente il radicchio di Treviso (lungo rosso) nella preparazione di un ottimo **risotto**.

Da ultimo, se viene bollita, se ne può bere l'acqua di cottura: ha proprietà depurative, diuretiche digestive e protettive del fegato.

Azienda Agricola Biologica "Il Gelso"