

SONCINO VALERIANELLA

COS'È LA VALERIANELLA

La valerianella appartiene allo stesso genere della valeriana ed è nota anche con altri nomi. Songino, soncino, gallinella, lattughino, molesino e dolcetta. Viene spesso inserita nelle insalate, a cui regala un sapore fresco e gustoso.



La Valerianella, si caratterizza per il sue foglioline verdi e tondeggianti disposte a rosetta. Questa insalata è apprezzata per il suo sapore dolce ed equilibrato, che ben si abbina agli altri tipi di insalatina: dà un po' il sapore della primavera che sta per arrivare!

PROPRIETÀ

Il soncino è molto ricco di acqua e, come tutte le insalate e le verdure a foglia, ha una capacità nutrizionale eccellente. È molto

ricco in provitamina A (100 g bastano a fare fronte a quasi tutte le necessità quotidiane), di vitamina B9 e C, clorofilla e mucillagine. Inoltre, il soncino è in grado di apportare all'organismo una quantità non trascurabile di calcio e fosforo, ferro e potassio, tanto che viene anche definito **rimineralizzante**. L'apporto calorico di questa verdura è molto basso: 100 gr di prodotto contengono solo 21 kcal.

Alla valerianella vengono riconosciute proprietà rinfrescanti e **digestive** in quanto stimola le attività del fegato, dei reni e dell'intestino. Si tratta inoltre di un alimento dalle proprietà **depurative**, diuretiche e rivitalizzanti, antiossidanti e antiinfettiva. E ancora, è **lassativa**, per cui risulta utile sia per chi vuole depurare e disintossicare il corpo, sia per chi ha problemi di stipsi.

RICETTE

INSALATA DI SEDANO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 300 gr di soncino, 2 cuori di sedano, olio d'oliva, succo di limone, uno spicchio d'aglio, sale, pepe, aromi (basilico, origano, menta).

Mondate e lavate il soncino e mettetelo in una insalatiera. Pulite e lavate il sedano, affettatelo finemente e unirlo al soncino.

Preparate una salsa citronnette battendo l'olio con il succo di limone, una presa di sale, poco pepe e le erbe tritate molto finemente.

Unite uno spicchio d'aglio affettato al velo, versate la salsa sull'insalata, mescolate bene e servite.

INSALATA INVERNALE

INGREDIENTI: un cespo di lattuga, una carota, un uovo, un finocchio, una manciata di soncino, 3 noci, olio extravergine di oliva, aceto, succo di limone, semi di sesamo, semi di girasole (facoltativo: si pu aggiungere del tonno).



Lavate, pulite e asciugate accuratamente l'insalata, poi tagliatela a mano in piccoli bocconcini e lasciatela da parte.

Sciacquate delicatamente la valeriana (soncino) e asciugatela delicatamente con uno strofinaccio. Aggiungete alla lattuga pulita e mescolate delicatamente.

Pulite anche la carota e

tagliatela alla julienne. Togliete la parte esterna del finocchio, sciacquate e tagliate in piccole fettine sottili. Sgusciate due o tre di noci e aggiungete il tutto al mix mescolando delicatamente.

Nel frattempo, in un pentolino far riscaldare un po' di acqua per la cottura dell'uovo. Quando bolle, aggiungete un pizzico di sale (serve per non far crepare l'uovo) e con l'aiuto di un cucchiaio immergete l'uovo (tenerlo prima a temperatura ambiente per non farlo rompere a contatto con l'acqua bollente). Cuocete per 7 minuti se volete il rosso non completamente cotto, 8-9 minuti per una cottura completa. Riprendete l'uovo con il cucchiaio e passatelo sotto l'acqua fredda per qualche minuto. Togliete il guscio e aspettate qualche minuto prima di tagliare l'uovo.

Preparate la vinagrette con semi di sesamo e girasole: in una tazzina aggiungete 1 cucchiaino di olio extravergine, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di aceto, semi di sesamo e girasole a piacere, mescolate energicamente e condire l'insalata.

Aggiungete in superficie l'uovo tagliato a spicchi (ed eventualmente il tonno).

INSALATA MIMOSA

INGREDIENTI : 200 gr di soncino, 4 uova, una cipolla, olio extravergine di oliva, aceto, sale.

Fate rassodare le uova lasciandole bollire per 8/9 minuti. Farle raffreddare, sgusciarle e separare gli albumi dai tuorli. Tenete da parte i tuorli. Pelate ed affettate finemente la cipolla, quindi mettetela a bagno in acqua fredda per una mezz'ora in modo che perda parte del sapore acre e risulti piu' digeribile. Pulite e lavate bene il soncino sotto acqua corrente fredda in modo da eliminare tutti i residui di terriccio. Poi scolatelo bene, ma senza strizzarlo in modo da non rovinare le foglioline.



In una insalatiera mettete il soncino, la cipolla a fettine ben scolata e gli albumi delle uova tagliati a dadini.

Condite con

l'olio extravergine di oliva, l'aceto bianco ed il sale: mescolate molto bene tutti gli ingredienti.

Passate al setaccio i tuorli delle uova in modo da sbriciolarli e poi spargete le briciole sull'insalata.