Trunzu di Jaci, il Cavolo Trunzu che viene dall’Etna

Autore: Redazione

Data: 20 Gennaio 2021

Trunzu di Jaci, bontà dell’Etna.

- Il **Cavolo Trunzu** è un delizioso prodotto siciliano, tipico del **territorio etneo**.
- Si tratta di un **cavolo rapa**, coltivato nel territorio di Acireale e in molte delle sue frazioni e comuni limitrofi.
- È molto caratteristico, anzitutto per forma e colore: scopriamolo meglio.

La **Sicilia** è ricca di **ortaggi** e prodotti della terra che rappresentano delle vere e proprie eccellenze a livello nazionale. Tra i **Presìdi Slow Food** che bisogna tenere d’occhio, rientra sicuramente il ***Trunzu di Jaci*** o ***Cavolo Trunzu***. Si tratta di un ortaggio della famiglia delle brassicacee e cruciferi (che ingloba cavoli, cavoletti, broccoletti e cavolfiori). È molto amato e diffuso nella Sicilia orientale ed è alla base di molte ricette tipiche. Oltre ad essere buono, fa anche bene, grazie alle sue

proprietà. In passato è stata una delle produzioni più abbondanti della zona dell'etneo, soprattutto dell'acese. Ad attirare l'attenzione è anzitutto il nome. "Trunzu" deriva dallo spagnolo "**trompicar**", che significa "inciampare" e si riferisce al fusto. In passato, in forma di spregio, i catanesi erano soliti rivolgersi agli acesi con l'appellativo di *trunzu*, col significato di 'testa di rapa' o di **persona inconcludente**.

Le caratteristiche del Cavolo Trunzu

Il **Trunzu di Jaci**, nel colore e nelle proprietà, viene influenzato dal territorio lavico: sono gli elementi tipici dell'Etna fanno in modo che questo particolare cavolo rapa abbia un colore violaceo. Anche il gusto deriva dall'influenza degli elementi. Le sue dimensioni sono piccole, ma caratterizzate da grossi e lunghi rami. La parte edule è **violacea**. La coltivazione avviene tra maggio e giugno, ma anche tra ottobre e novembre.

A lungo, nei **mercati ortofrutticoli** di Catania, il Cavolo Trunzu è stato protagonista. Il suo periodo d'oro è stato negli anni Cinquanta, ma ben presto venne soppiantato da altre produzioni. Oggi si configura come una varietà molto ricercata e commercializzata in tutta Italia, grazie anche all'inserimento tra i Presidi Slow Food.

Proprietà e utilizzi

È una verdura **salutare** e ricca di benefici per il nostro organismo. In cucina è un ingrediente versatile, completo e può essere preparato in mille modi. È ricco di vitamina C, contiene molti minerali e ha proprietà antiinfiammatorie e antiossidanti e fitoterapiche. Svolge anche un' azione **depurativa** e, secondo alcuni studi, previene l'insorgere di diverse patologie neoplastiche. Aiuta inoltre a mantenersi in forma grazie al suo basso contenuto calorico e a contrastare la cellulite.

Si mangia in diverse varianti sia crudo che cotto. Crudo è ottimo nelle **insalate** o può essere gustato con delle salse. Se cucinato si fa **bollito** o stufato, per accompagnare i secondi di carne. Inoltre è largamente usato in piatti tipici come pasta con pomodoro e come gustosa variante della tipica pasta con le sarde.

Un po' di curiosità

Ecco alcune espressioni, abbastanza colorite, che utilizzano il termine "trunzu":

- "**Trunzu trunzu**", da tradurre come "sfacciatamente".
- "**Pàmpina assumiglia a trunzu**", un po' come "tale padre, tale figlio".
- "**Arristari a trunzu**" rimanere fermi e inerti.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/trunzu-di-jaci-cavolo-trunzu-siciliano/

Generato il 07/10/2026