

ALIMENTAZIONE

## MANGIA PIÙ CAVOLI



### CONSIGLIO

**Consuma cavoli almeno 2 volte a settimana, hanno pochissime calorie e le loro sostanze antiossidanti e protettive combattono le malattie, l'invecchiamento precoce e aiutano a prevenire i tumori.**

Per assumere tutti i nutrienti che verdura e frutta contengono occorre variare spesso i colori, il che significa che dovremmo scegliere ciò che Madre Natura propone ad ogni stagione.

In autunno e per tutto l'inverno al mercato troviamo i cavoli (di tutti i tipi e colori) un'ottima occasione per fare il pieno delle loro preziose proprietà consumandoli due o tre volte alla settimana come contorno, nei condimenti, nei minestrini, passati e vellutate. Le sue potenzialità? Pochi zuccheri e proteine ma moltissime fibre, molti **minerali** (zolfo, calcio, magnesio, potassio, fosforo, sodio, selenio, rame) e molte **vitamine** (vitamina A, vitamine del gruppo B, tra cui l'acido folico, vitamina C, vitamina K) oltre ai flavonoidi dalle proprietà antiossidanti e protettive delle nostre cellule.

### Il cavolo

Il cavolo appartiene alla famiglia delle **crucifere**, genere brassica, ed è uno dei vegetali più presenti nell'orto e la sua diffusione si riflette anche nel parlato, tante infatti sono le espressioni colloquiali di uso quotidiano o i proverbi che lo includono. Si tratta di vegetali autunnali/invernali e, anche se la tradizione pone come regola di aspettare la prima gelata per la raccolta degli esemplari migliori, ormai sono facilmente reperibili in ogni momento dell'anno. Esistono diverse varietà di cavoli (cavolo nero, cavolo rosso, cavolo verza, cavolo cappuccio,

cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, broccoletti, ecc.) e tanti rivestono un ruolo principale in vari piatti della tradizione italiana e non solo, come la famosissima ribollita toscana o la cassoeula milanese; oppure come i crauti, famosissimi cavoli fermentati fatti con il cavolo cappuccio che si può mangiare anche in insalata tagliato alla julienne.

## Le sue proprietà

Ciò che accomuna tutte le varianti del cavolo sono proprio le virtù salutari che contiene, in particolare:

- Miglioramento dell' **apparato gastro-intestinale**: grazie alla fibra contenuta è in grado di regolarizzare la funzionalità intestinale e svolgere un'azione **preventiva-protettiva** verso **malattie intestinali**.
- Prevenzione di malanni e **invecchiamento precoce**: grazie alle **vitamine A e C**, ma anche ai carotenoidi e agli oltre **45 tipi di flavonoidi** contenuti (tra i quali la quercitina) che con la loro potente azione antiossidante sono considerati come preventivi per alcune **forme tumorali**.
- Prevenzione delle malattie **cardiovascolari**: grazie agli antiossidanti ma anche grazie alla presenza dell'acido glutammico, un aminoacido che contribuisce notevolmente ad abbassare la **pressione sanguigna**.
- Facilita l'eliminazione delle tossine: alcuni componenti presenti nel cavolo sembrerebbero svolgere un'azione disintossicante per il nostro organismo.

Oltre alle proprietà protettive ci sono altri due aspetti positivi di questo vegetale che vanno presi in considerazione, **ecosostenibilità** e **apporto calorico**:

- I cavoli possono essere facilmente coltivati con un minimo dispendio di acqua ed energia in quanto sono resistenti anche ai climi freddi. Inoltre, occorrono solo 60 giorni circa per poter gustare dei nuovi cavoli a partire dalla loro semina.
- Possono essere considerati degli alimenti ipocalorici a tutti gli effetti per il loro basso tasso di zuccheri (destrosio e fruttosio, tracce di saccarosio) e la scarsissima presenza di grassi.

A tutte le età si possono consumare i cavoli, ma devono **prestare attenzione** coloro che assumono i farmaci anticoagulanti orali. Infatti, il contenuto di vitamina K dei cavoli potrebbe interferire con la terapia, pertanto il loro consumo dovrebbe essere ridotto e concordato con il medico.

## Come godere al meglio dei benefici del cavolo

- **Scelta**: controllare le foglie, devono avere un colore uniforme e non devono essere appassite.
- **Conservazione**: i cavoli crudi possono essere conservati in frigorifero dai 2 ai 5 giorni oppure, dopo una breve cottura, si possono mettere sott'olio o sott'aceto. Va ricordato però che le vitamine idrosolubili come B e C si deteriorano velocemente per questo è consigliabile mangiare i cavoli prima possibile.
- **Preparazione/pulizia**: scartare le foglie più esterne, in alcuni casi eliminare il torsolo e lavare accuratamente le foglie. Dopo questi primi passaggi è possibile tagliare le foglie o lasciarle intere.
- **Cottura**: la modalità di preparazione migliore per conservare le sostanze nutritive è la cottura al vapore e

per tempi non troppo lunghi. In questo modo non si altera troppo la qualità delle fibre vegetali presenti nei cavoli e soprattutto non vanno perse le vitamine in esso contenute. La cottura nasconde il problema tipico che caratterizza i cavoli ovvero il loro **odore che è legato proprio alla quantità di zolfo** che contengono. **Aggiungendo limone o aceto nell'acqua** di bollitura, privilegiando metodi di cottura veloci o consumandoli crudi in insalata, è possibile arginare il problema.

- **Consumo:** usare olio **extravergine d'oliva** per condire i cavoli. Se graditi, è possibile arricchire un'insalata autunnale di cavoli con frutta secca e aceto balsamico. Ottimo sui cavoli cotti il Grana Padano DOP grattugiato come al gratin.

Per beneficiare delle proprietà degli ortaggi appartenenti alla famiglia delle crucifere, consumate i cavoli in porzioni abbondanti, le calorie che apportano sono ininfluenti anche nelle diete ipocaloriche.

### **Ricetta favolosa**

#### **Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta**