



CAVOLFIORE

di Natasha Russo, dietista diplomata

Il **cavolfiore** è una verdura tipica dell'inverno che esercita una benefica azione sulla salute se consumato 2-3 volte a settimana. Grazie al suo basso contenuto di calorie (25 kcal/100 g) e al suo elevato potere saziante il **cavolfiore** è indicato anche nelle diete dimagranti.

In generale, i cavoli sono alimenti preziosi per i loro principi nutritivi: potassio, calcio, fosforo, ferro, acido folico, vitamina C ecc.

Contengono inoltre principi attivi anticancro, antibatterici, antinfiammatori, antiossidanti, antiscorbuto. Sono depurativi, remineralizzanti e favoriscono la rigenerazione dei tessuti.

Il **cavolfiore** è particolarmente indicato in caso di diabete perché le sue **proprietà** contribuiscono a controllare i livelli di zuccheri nel sangue. Secondo alcuni studi americani il **cavolfiore** aiuta a prevenire il cancro al colon e l'ulcera e cura l'anemia.

Broccoli e **cavolfiori**, secondo recenti ricerche scientifiche, sarebbero efficaci nella prevenzione del cancro alla prostata. Uno studio, condotto dal *National Cancer Institute* di Bethesda, nel Maryland, e pubblicato sul *Journal of the National Cancer Institute*, ha evidenziato che chi segue un'alimentazione ricca di cavoletti di Bruxelles, **cavolfiori**, broccoli e cavoli presenta il 49% di possibilità in meno di ammalarsi. Questo sarebbe dovuto alla presenza di antiossidanti (flavoni) e indoli, in grado di contrastare l'azione degenerativa dei radicali liberi.

Il succo di cavolfiore contrasta raffreddore e influenza

2-3 cucchiari di succo di **cavolfiore** ottenuto con la centrifuga, diluito con acqua e miele contribuisce a far guarire prima le malattie da raffreddamento.

A cosa far attenzione prima di comprare un cavolfiore

Il **cavolfiore** deve essere ben chiuso, compatto, con l'infiorescenza soda e senza macchie. Le foglie esterne devono essere croccanti e aderenti alla testa. Un fiore sodo e compatto, con le cimette ben chiuse, è indice di freschezza; la superficie leggermente annerita tradisce una cattiva e prolungata conservazione. Il **cavolfiore** è infatti un ortaggio delicato, che si deteriora facilmente.

Il cavolfiore in cucina

I **cavolfiori** vengono in genere bolliti o cotti a vapore, gratinati, trasformati in mousse o utilizzati come condimento per la pasta o ingrediente di minestre; crudi, si conservano sottaceto o, se particolarmente freschi e teneri, si possono consumare crudi, tuttavia chi soffre di ipotiroidismo dovrebbe gustarli solo cotti, in quanto crudi contengono una sostanza che potrebbe rallentare il lavoro della tiroide.