



I CAVOLI E FAMIGLIA

Di Natasha Russo, dietista diplomata, 6514 Sementina

I **cavoli** appartengono alla famiglia delle **crucifere**, varietà **Brassica**. Sono alimenti molto importanti perché contengono quantità significative di vitamina C, acido folico, fibra, potassio, e alcune sostanze che esplicano un effetto protettivo contro i tumori intestinali.

La cottura distrugge parzialmente il contenuto vitaminico, in particolare della vitamina C.

Perché puzzano così tanto? Perché durante la cottura si formano composti che contengono zolfo, ed è proprio questo il responsabile del tipico odore di cavolo cotto.

Al pari di altre verdure, sono alimenti molto sazianti e quindi sono molto utili in una alimentazione ipocalorica.

Curiosità dal mondo contadino: perché si dice che i bambini nascevano sotto i cavoli

Il cavolo è nel mondo contadino il simbolo della nascita, non solo per la credenza che i bimbi nascano sotto tale ortaggio, ma anche per altre analogie ancora più profonde: intanto le verze vivono per tutto l'inverno, da novembre fino a primavera inoltrata, offrendo nutrimento abbondante in tutti i paesi del nord Europa (nel mondo contadino di allora, ricordiamolo, ci si nutriva dei prodotti della terra locali in sinergia con le stagioni, per cui a volte il cavolo era l'unico ortaggio che resisteva ai geli). Curiosità: la raccolta ricorda la nascita di un bambino, e per raccoglierlo si compie una serie di gesti noti alle levatrici: la testa del cavolo viene presa tra le due mani, fatta ruotare dolcemente e tirata; infine con la roncola si recide il fittone così come il cordone ombelicale.

Varietà

I cavoli comprendono una grande varietà di piante, di seguito riportiamo le più utilizzate.



Broccolo

Broccoletti

I **broccoletti** sono costituiti da piccoli ammassi floreali prodotti dal cavolo broccolo ramoso e dalle cime di Contengono quantità superiori di minerali e vitamine. Si preparano o al vapore, oppure saltati in padella con olio e aglio (famoso le orecchiette con cime di rapa).



rapa.
bolliti

Cavolfiore o cavolo verde



Il **cavolfiore**, chiamato anche cimone, è uno dei cavoli più diffusi. La parte edibile è costituita dall'ingrossamento dei peduncoli floreali che si raggruppano al momento della

Il cavolfiore può essere **bianco**, **bianco crema** o **violaceo**. È un alimento molto versatile, utilizzato per preparare primi piatti, come contorno, purea, nelle minestre, o conservati sott'olio o sott'aceto.



Cavolini di Bruxelles

Sono anche chiamati cavoletti di Bruxelles. Pare che siano originari dell'Italia, e solo in un secondo momento furono portati in Belgio dai romani. Rispetto ai broccoli contengono una quantità superiore di vitamina E. Si consumano cotti, bolliti o al vapore.

Cavolo cappuccio



È costituito da foglie lisce raggruppate in un ceppo compatto, di colore variabile (bianco, rosso, verde, viola). Le foglie, molto croccanti, possono essere mangiate crude o cotte. I cavoli bianchi sono cotti e fatti fermentare ottenendo i crauti.

Cavolo cinese

Presenta un ceppo allungato e foglie ricce di colore bianco o verde pallido, viene utilizzato crudo o cotto, saltato in padella insieme ad altre verdure. Lo troviamo spesso all'interno degli involtini primavera serviti nei ristoranti cinesi.



Cavolo nero



È una pianta costituita da foglie arricciate di colore verde molto scuro e forma allungata. È noto soprattutto in Toscana, dove viene utilizzato per produrre la ribollita, una minestra di fagioli con pane raffermo e verdure varie, tra le quali il cavolo nero.

Cavolo verza



Possiede foglie di colore verde, grinzose, che formano un cespo compatto ma meno denso del cavolo cappuccio. Contiene un raro principio attivo che protegge le pareti dello stomaco dalle lesioni. Si può mangiare anche crudo, tuttavia è maggiormente utilizzato per preparare minestre, zuppe e brasato insieme alla carne, come nella casoeula lombarda.

Disponibilità

I cavoli sono tipici ortaggi invernali, quando la qualità è migliore e i prezzi scendono notevolmente. Tuttavia sono disponibili tutto l'anno, a prezzi maggiori.