



Cavolo fiolario

Cavoli, broccoli e cavolini di Bruxelles: basta un chilo a settimana per ridurre del 50% il rischio di contrarre un tumore all'intestino. A dirlo sono due

studi paralleli dell'Istituto britannico per l'alimentazione e l'Università J. Hopkins di Baltimora (USA) che confermano le proprietà anticancro di questi ortaggi, disponibili in grandi quantità nel periodo autunnale ed invernale. Questi vegetali sono poveri di calorie ma ricchi di vitamine e sali minerali, quali la vitamina C (persino in quantità maggiore rispetto degli agrumi), l'acido folico, il potassio ed alcune sostanze particolari come i fitoossolidoni, i quali hanno un effetto antitiroideo e il solforafano che, assieme agli isiocianati, si ritiene abbia un effetto protettivo contro i tumori intestinali. Le crucifere, inoltre, contengono elevate dosi di glucosinolati, i cui principali prodotti di degradazione (indoli e isotiocianati) possiedono elevate proprietà antitumorali, in particolare sui tumori del tratto digerente, del fegato, del polmone, della mammella. Il cavolo fiolario è tipico della zona di Montecchio Maggiore (VI). Tradizionalmente conosciuto come il Cibo dei poveri, oggi è apprezzato per le sue molteplici proprietà alimentari. Il periodo più adatto per la sua raccolta è quello che da novembre va a febbraio-marzo, tuttavia è dopo il primo gelo il momento migliore per raccoglierlo e gustarlo, dato che il freddo lo rende più tenero. Il gusto è delicato, quasi dolce. Particolarmente gustoso se lessato brevemente e saltato in padella con aglio e olio extravergine. Può essere utilizzato nella pasta, nella pizza, nelle zuppe e risotti. Se avete paura della puzza del cavolo il rimedio per evitarla è molto semplice: evitate le cotture lunghe. Il modo migliore per preservare la sua ricchezza e conservare tutti i benefici è la scottatura in acqua bollente salata per circa 7/8 minuti o la cottura a vapore per circa 10/15 minuti: in questo modo si eviteranno i cattivi odori. In ogni caso non butate via l'acqua in cui li avete cotti: riusatela come brodo di verdura e per i vostri risotti.

Dott.ssa Michela Trevisan, Biologa - Nutrizionista
Tel. 3478782721- michela.trevisan@gmail.com

Ricette

PESTO DI CAVOLO FIOGLARO (Linda Busato)

Ingredienti: un cavolo fiolario, 2 spicchi d'aglio, 40 g circa di pinoli, 4 acciughe sotto sale, 4 bacche di ginepro, olio extravergine q.b.

Procedimento: pulire le foglie del cavolo sfilando la parte verde dal gambo (conviene partire da sotto tenendolo con una mano e salire stringendo con l'altra), lavare con cura e cuocere a vapore con il ginepro. Una volta cotte, lasciare raffreddare, quindi frullare nel mixer con l'aglio e i pinoli, emulsionando con l'olio in modo da ottenere un pesto corposo, aggiustare di sale e utilizzare per dei crostini o come condimento per qualsiasi cereale.

RISOTTO AL CAVOLO FIOGLARO (Linda Busato)

Ingredienti (4 persone): 320 gr riso integrale, 400 gr cavolo fiolario pulito, 80 g di noci tritate, 1 cipolla piccola, brodo di dado vegetale Ø di verdure, olio extravergine di oliva, pane grattugiato tostato.

Procedimento: cucinare il riso integrale con un pezzo di buccia di limone e acqua due volte il volume del riso, per circa 50 minuti oppure con il sistema dell'auto cottura, che consiste nel portare l'acqua con il riso da freddo a ebollizione per due minuti e sempre a pentola coperta, spengere il fuoco, coprire con una coperta e lasciare lì per un'oretta. Nel frattempo preparare il condimento con il cavolo fiolario come segue: tagliare le foglie a listarelle, in una pentola mettere 2-3 cucchiaini di olio e la cipolla tritata finemente. Far rosolare la cipolla con olio e acqua, aggiungere le foglie e lasciar stufare per 3 minuti. Versare le noci tritate e, mescolando, far insaporire per qualche minuto. Aggiungere del brodo di verdure o quello di dado se è troppo asciutto e lasciar cuocere per 10 minuti circa. Continuare la cottura per altri 4-5 minuti. Aggiungere il pane grattugiato e tostato, amalgamando il tutto al riso.

SALTÙ DI CAVOLO FIOGLARO (Sofia Kanellou)

Ingredienti: 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla piccola, 250 gr cavolo fiolario, 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino pepe nero macinato fresco, sale qb, facoltative mandorle pelate o gomasio.

Procedimento: tritare l'aglio e la cipolla e poi metterli da parte - le ricerche dimostrano che permettere l'aglio riposare per 10-15 minuti prima della cottura può aiutare a mantenere i suoi benefici enzimi. Con un coltello, rimuovere ed eliminare le parti finali molto dure o danneggiate del cavolo. Poi tritare le foglie ed i gambi in piccoli pezzi e metterli da parte. Arrotolare le foglie in una forma tubolare, circa 3 alla volta e tagliarli longitudinalmente per creare dei nastri sottili. Scaldare l'olio e un po' d'acqua a fuoco medio in una padella grande. Aggiungere la cipolla, l'aglio, il pepe nero. Cuocere coperto per 3-5 minuti, mescolando di tanto in tanto fino a quando le cipolle sono traslucide. Aggiungere le foglie e far cuocere, coperte altri 3-5 minuti fino a quando i gambi sono teneri e le foglie sono appassite e con colori vivaci. Aggiungere un cucchiaino d'acqua nella pentola, se sembra che le foglie stiano diventando troppo secche. Aggiungere il sale a piacere. Alla fine si possono aggiungere 4-5 mandorle pelate oppure spolverizzare con gomasio (sesamo tostato con sale) al posto del sale.