

## CAVOLO NERO CON, CASTAGNE LESSE E MANDORLE

### Ingredienti

1 mazzo di foglie di cavolo nero, 100 g di castagne con la buccia, 1 cipolla Tropea, 1 Cucchiaio di olio e uno di acqua, 1 rametto di rosmarino, 1 cucchiaino di lievito di birra o 1/2 cucchiaino di brodo vegetale

### Procedimento

Prima di tutto lessare le castagne e nel frattempo, mondare e tagliare a fette di 2 cm le foglie di cavolo nero (mettendo da parte la coste che sono più dure, per fare una zuppa con verdure) e anche la cipolla Tropea; scaldare la padella con l'acqua e l'olio, aggiungere le verdure tagliate con il rosmarino e coprire facendo cuocere per 20 minuti circa. All'occorrenza aggiungere dell'acqua finché la verdura non è cotta. Insaporire con il lievito di birra, brodo vegetale e le castagne lesse per gli ultimi 3 minuti di cottura.

---

## TORTINO DI CAVOLO NERO E PORRI

Ricetta facile vegetariana, tempo di preparazione 30 minuti

### Ingredienti (per due persone)

Porro, 5 foglie di cavolo nero, 2 patate, 1 uovo, pangrattato, poco olio EVO, sale, pepe q.b

### Procedimento

Lessare le patate e le foglie di cavolo nero in acqua salata.

Prendere una padella antiaderente e far appassire il porro tagliato a rondelle con un filo di olio e acqua. Aggiungere le patate schiacciate, il cavolo nero tagliato a strisciole ed un cucchiaino di pangrattato. Aggiustate di sale e pepe e mescolate bene, quindi cuocere per un paio di minuti.

Sbattete l'uovo all'interno di un bicchiere insieme ad un pizzico di sale e ad una spolverata di pepe.

Prendete ora le ciotoline monoporzionamento e versatevi all'interno il composto di verdure appena preparato e decorate il tutto con qualche altra rondella di porro. Versate metà uovo sbattuto per contenitore e riponetelo nel forno preriscaldato a 250° a cuocere per 13 minuti.

# CAVOLO NERO



[www.nutrizionistiperlambiente.org](http://www.nutrizionistiperlambiente.org)



**NUPA**  
Nutrizionisti per l'ambiente

# CAVOLO NERO

Tabella nutrizionale (per 100 g di prodotto)					
*dose raccomandata quotidiana media, USDA 2010					
		DRI*2000			DRI*
Energia (kcal)	49	2,45%	Vitamina C (mg)	120	133,3%
Proteine (g)	4,28	5,7%	Vitamina K (µg)	704,8	587,3%
Grassi totali (g)	0,93	1,4%	calcio (mg)	150	15%
Carboidrati (g)	8,75	3,2%	Ferro (mg)	1,47	18,4%
Fibre (g)	3,6	9,5%	Magnesio (mg)	47	11,7%
Vitamina A (µg)	500	55,5%	Zinco (mg)	0,56	5%
Indice glicemico	50		Carico glicemico	3 basso	

Alimento autunnale- invernale, il cavolo nero è ottimo per le insalate ma anche cotto.

**Le Crucifere (o Brassicacee)** identificano la vasta famiglia botanica a cui appartiene anche il cavolo nero. Sono piante erbacee comprendenti circa 300 generi e 4000 specie, trovano nel bacino del Mediterraneo l'ambiente in cui esprimono la massima diversità. Il loro nome deriva dal fatto che i quattro petali che formano il fiore ricordano, per la loro disposizione, l'immagine della croce. Quando vengono cotti, tutti i cavoli emanano un cattivo odore perché sono ricchi di composti di **zolfo**, che vengono liberati dalla cottura. I solfuri, in gran parte isotiocianato di metile, svaniscono al 90% dopo 8 minuti di cottura, e l'estrazione è totale dopo 16 minuti. Molte sostanze utili si disperdono con la cottura, per tale motivo i ricercatori suggeriscono di cuocerli nella pentola a pressione, in modo da ridurre sia il tempo di cottura e la perdita di tali sostanze, sia la diffusione di cattivi odori. È molto utile, nei casi in cui è possibile, ad esempio in insalata e nei crauti, usare i cavoli crudi, per non perdere i suddetti composti nonché le vitamine (la vit. C si degrada con la cottura).

Proprietà nutrizionali:

- Ha poche calorie e molte fibre il che lo rende adatto ai diabetici e per regolarizzare il transito intestinale, oltre a dare sazietà.
- Ha un buon contenuto di calcio, ferro, magnesio e zinco oltre che di vitamina A e C per cui aiuta il funzionamento delle ossa, del sistema immunitario, della pelle e degli occhi e molto altro, essendo questi nutrienti essenziali per la nostra salute.
- La vitamina K supera di gran lunga il fabbisogno giornaliero (da qui l'importanza di consumarlo crudo o poco cotto), ottimo quindi per prevenire l'osteoporosi.
- I suoi principi attivi (tra cui i composti dello zolfo e gli antiossidanti) sono molto studiati per la sua potenza nella prevenzione contro il cancro (mammella, endometrio, cervice, prostata, polmone, colon, fegato).
- Ha proprietà cardioprotettive e un effetto antiossidante facilitando l'eliminazione dei radicali liberi (contiene polifenoli e carotenoidi).

## RICETTE

### LA RIBOLLITA

Il piatto più tipico della cucina toscana è senz'altro la ribollita, una ricetta tradizionale, ottima per l'inverno e semplice da preparare.

Tempo di cottura: 2 ore e 30 minuti

Ingredienti per 6 persone:

250 gr di pane integrale toscano (non salato) oppure dodici fette tagliate sottilmente, fagioli cannellini freschi 800 gr., se invece sono secchi 350 gr., bietola fresca q.b., 1 mazzetto di cavolo nero, 1/2 cavolo verza, 5 carote medie, 4 patate medie, 3 gambi di sedano, meglio se bianco, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, 2 pomodori rossi (solo durante l'estate), timo q.b., 1 cipolla media, 2 spicchi d'aglio, sale e pepe q.b.

Procedimento

Preparate subito le verdure tagliandole a pezzi di media grandezza, lessate i fagioli cannellini e passateli al setaccio con la loro acqua di cottura, lasciatene alcuni interi, dopo di che fate soffriggere con acqua in una pentola la cipolla con l'olio. Aggiungere anche i pomodori rossi ed il cucchiaio di concentrato. Dopo alcuni minuti di cottura a fuoco medio aggiungete la purea di fagioli e quelli interi, mescolate ed aggiungete tutte le altre verdure a pezzetti. Salate e pepate a piacere, quindi aggiungete il timo. Lasciate cuocere per 2 ore almeno dopo avere aggiunto 6 mestoli di acqua. La zuppa va servita su un fondo di almeno 2 fette di pane precedentemente abbrustolito e strofinato con l'aglio.

### PESTO D'INVERNO

tempo di preparazione 20 minuti

Ingredienti

350gr tagliolini, 350gr cavolo nero, 50gr gherigli noce, 20gr pinoli, 1/2 aglio, 5 cucchiaini olio extravergine di oliva

Procedimento

Pulire il cavolo, cuocerlo a vapore e tenere l'acqua. Una volta raffreddato strizzarlo, sminuzzarlo e metterlo nel mixer con frutta secca olio e aglio. Aggiungere acqua di cottura se ce n'è bisogno e condire la pasta.