



Cavolo rapa

Il **cavolo rapa** (*Brassica oleracea* L. var. *gongylodes*) può essere consumato crudo (nella preparazione di insalate), cotto al vapore o bollito. I gambi di cavoli-ropa sono circondati da due strati fibrosi distinte che non si ammorbidiscono sensibilmente durante la cottura. Questi

Tabella nutrizionale	
<i>(1 porzione cruda 110gr)</i>	
energia (kcal)	35
proteine(gr)	1,65
grassi (gr)	0,33
carboidrati(gr)	7,84
fibre(gr)	3,5
calcio(mg)	209
fosforo(mg)	42
ferro(mg)	1,21
vitamina A(mcg)	637
vitamina C(mg)	66
vitamina K(mcg)	276,1

vitamina C, fonte primaria nella prevenzione dei raffreddori. I **glucosinolati**, componenti importante del cavolo rapa, che lo rendono un dimento funzionale per le loro proprietà utili nella prevenzione di alcune forme di cancro, come quello al fegato, al colon o alla mammella. E' importante tenere presente, però, che la cottura in acqua abbondante per soli 20 min riduce della metà la quantità di glucosinolati presenti. Per favorire la liberazione e l'attivazione di queste molecole è necessaria una lenta masticazione che frantumi le cellule vegetali. Per garantire la maggiore quantità di molecole antitumorali, l'ideale sarebbe stufarle rapidamente oppure saltarle in padella per renderle più appetibili.

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

Ricettario

INSALATA DI CAVOLO RAPA CON PERA

Ingredienti: 2 cavoli rapa medi, 1 grossa pera, 1 C di succo di limone, 1 ciuffetto di erba cipollina, olio a piacere, 1 pezzetto di zenzero grattugiato, 1 cucchiaino di semi di lino macinati e 1 cucchiaino di cumino

Procedimento: Pulire bene con una spazzolino il cavolo rapa, tagliarlo prima a metà e poi a fettine sottili. Lavare la pera e grattugiarla, versando il tutto in una terrina. Aggiungere il resto degli ingredienti mescolando per amalgamare bene i sapori.

CARPACCIO DI CAVOLO RAPA

Ingredienti: 1 cavolo rapa, olio extra vergine di oliva, sale rosa, pepe (o paprika dolce), aceto balsamico

Procedimento: Sbucciare il cavolo rapa. Tagliarlo a fettine sottili sottili e disporle su un piatto. Sale e pepare a piacere. Far scorrere un filo di olio sulle fettine e cospargere con goccioline di aceto balsamico.

CAVOLO RAPA AI FUNGHI

Ingredienti: 1 cavolo rapa, 100gr funghi secchi, sale, pepe, timo, senape.

Procedimento: Con uno scavino a palline (quello per i meloni) scavare il cavolo rapa. Mettere da parte le palline, salare il cavolo rapa scavato e farlo bollire dolcemente per 10 minuti. Scolare e tenerlo al caldo. Preparare il ripieno con funghi secchi precedentemente ammollati o champignons, facendoli cuocere in poco olio extravergine ed acqua. Salare, pepare, aggiungere del timo e un poco di senape. Alla fine aggiungere le palline di cavolo rapa e lasciare cuocere ancora due minuti. Infine riempire i cavoli rapa, adagiarli in una pirofila e lasciar cuocere nel forno per 20 minuti circa a 180 gradi.

CAVOLO RAPA RIPIENO

Ingredienti: 2 cavoli rapa, 1 panetto di tofu, zenzero fresco, tamari, coriandolo macinato, cumino, olio extravergine d'oliva, semi di sesamo

Procedimento: Sbucciare il cavolo, lavarlo e cuocerlo a vapore per 10 min. deve rimanere al dente. Far raffreddare il cavolo rapa. Tritare il tofu, versarlo in una padella antiaderente, aggiungere poco zenzero fresco grattugiato, un pizzico di coriandolo macinato e poco cumino, far asciugare a fiamma vivace mescolando, aggiungere un goccio d'olio extravergine d'oliva. Far asciugare e insaporire il tofu. Tagliare il cavolo rapa a due terzi d'altezza, con un coltellino affilato scavarlo ricavando due scodelline, lasciare almeno 7-8 mm di spessore come bordo. Tritare il cavolo rapa estratto e unirlo al tofu. Riempire con il tofu pressandolo. Disporre il cavolo rapa in una teglia, versare sul fondo un goccio d'acqua, cospargere la superficie con i semi di sesamo, un goccio di tamari e poco olio extravergine d'oliva. Coprire e cuocere in forno caldo per circa 15 min.