



Cavolo Cappuccio

Tabella nutrizionale (1 porzione, 100g crudo)

*dose raccomandata quotidiana media, USDA 2010

		DRI *		DRI *	
calorie (kcal)	25	* 2000	ferro (mg)	4%	0,47
carboidrati (g)	5,8	46,2	calcio (mg)	4%	40
grassi (g)	0,1	275	vitamina B6 (mg)	10%	0,12 4
proteine (g)	1,28	67	vitamina C (mg)	44%	36,6
fibre (g)	2,5	38	acido folico (µg)	11%	43

(*Brassica oleracea L. var. capitata*)

Appartenente alla famiglia delle Brassicaceae, il cavolo cappuccio è conosciuto fin dai tempi più remoti per il suo utilizzo nella cucina, ma anche nella medicina. Gli antichi Romani utilizzavano il cappuccio come rimedio contro gli effetti collaterali dopo l'abuso di alcool!

Altri usi medicinali registrati in Europa riguardano trattamenti per i reumatismi, mal di gola, raucedine, coliche e malinconia.

In base al periodo di seminazione esistono diverse varietà disponibili in tutte le stagioni.

Il cavolo cappuccio si può consumare crudo in insalata oppure cotto al vapore, bollito (per la preparazione di zuppe) o al forno. Si può anche fare fermentare per la preparazione dei crauti.

Il cavolo è una buona fonte di beta-carotene, vitamina C e fibre. Essendo un crocifere, ha dimostrato di ridurre il rischio di alcuni tumori, in particolare quelli del colon retto. Ciò è probabilmente dovuto ai glucosinolati trovati in queste verdure, i quali mostrano un'azione detossificante del metabolismo, ma anche alla presenza di sulforafano, responsabile per le attività metaboliche anti-cancerogene. Inoltre, è una fonte di indolo-3-carbinolo, una sostanza chimica che stimola la riparazione del DNA nelle cellule e sembra bloccare la crescita delle cellule tumorali. Tuttavia, la ricerca suggerisce che bollendo queste verdure si riduce la loro proprietà anti-cancerogene.

Il cavolo cappuccio per uso esterno ha proprietà cicatrizzanti e antinfiammatorie, aiuta inoltre a ricostruire la pelle favorendo la formazione delle nuove cellule. Quindi è un ottimo rimedio naturale contro scottature di diverso grado, coliche del lattante, dolori articolari.

Dott.ssa Michela Trevisan, Biologa - Nutrizionista

Tel. 3478782721 - michela.trevisan@gmail.com

Dott.ssa Sofia Kanellou, Nutrizionista

Tel. 3421309275 - kanellous@gmail.com

Ricette

IMPACCO DI CAVOLO CAPPUCIO (per scottature, dolori articolari e coliche del lattante, mal di gola)

Prendere una foglia di cappuccio, togliere la costa centrale, posizionare i due lembi così ottenuti sopra un pezzo di pellicola per alimenti e schiacciarli passandovi sopra un matarello, per far fuoriuscire la linfa. Sovrapporre i due lembi ed applicare l'impacco sulla parte interessata. Tenere l'impacco in sede per almeno un'ora. Nel caso di pelle particolarmente sensibile, come ad esempio nel caso delle ustioni, le foglie possono essere ammorbidite attuando una breve bollitura in acqua. Quando l'acqua ha raggiunto il bollire si immergono le foglie e si lascia cuocere per 2-3 minuti. Si lascia raffreddare e si procede con l'applicazione.

CAPPUCIO IN AGRODOLCE CON PERE E NOCI

Ingredienti: 400g cavolo cappuccio, 2 bicchieri di aceto di mele, 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale, 1 pera, 1 decina di noci, sale, olio EVO.

Procedimento: bollire l'aceto con lo zucchero per 5 minuti. Lasciare raffreddare.

Mondare, lavare e affettare finemente il cappuccio, irrorarlo con l'aceto e lasciarlo a bagno un paio d'ore. Scolare e condire con l'olio e sale. Aggiungere poi la pera a fettine sottili e le noci tritate grossolanamente.

CRAUTI

Ingredienti: 1 cavolo cappuccio autunnale, carote, sedano rapa e rapa rossa facoltativi, sale al 3% (30g per litro), bacche di ginepro, pepe bianco, semi di senape o cumino a piacere

Procedimento: affettare molto finemente il cappuccio e le eventuali altre verdure. Disporre in un barattolo grande il cappuccio e le verdure a strati inframezzati dal sale ed eventualmente dalle spezie, pressando bene ogni strato per favorire la fuoriuscita del succo. Posizionare in cima un peso (un piatto con un sasso sopra). Coprire e lasciare a temperatura ambiente per 5-10 giorni. Controllare che le verdure abbiano prodotto liquido a sufficienza da esserne ricoperte. In caso contrario aggiungere 15-30g di sale per ogni litro d'acqua. A fermentazione iniziata, spostare i crauti in luogo fresco per non farli inacidire troppo. Si possono iniziare a mangiare dopo 4 settimane.