

Tutte le varietà del cavolo

E' una grande famiglia quelle delle Crucifere, dentro la quale ci stanno le Brassicacee e qui incontriamo il folto gruppo dei cavoli, tipici ortaggi invernali, quando la qualità è migliore e i prezzi scendono, alimento molto importante poiché grazie al loro sapore caratteristico e alle poche calorie ben si prestano a essere inseriti nei piatti della cucina salutare e in una alimentazione ipocalorica. E sono davvero tante le "varietà del cavolo", ognuna con una sua fisionomia, anche se dal punto di vista nutritivo sono parecchio simili: tutte contengono quantità significative di vitamina C, acido folico, fibra, potassio, e alcune sostanze particolari con effetto antitiroideo, e altre con effetto protettivo contro i tumori intestinali. La cottura distrugge parzialmente il contenuto vitaminico, in particolare della vitamina C. Ed è sempre durante la cottura che si formano composti solforati responsabili dell'odore tipico del cavolo cotto.

I cavoli dunque comprendono una grande varietà di piante: il cavolfiore, chiamato anche cimone, è uno dei cavoli più diffusi. I migliori devono essere sodi e compatti, senza presentare macchie marroni o grigiastre. 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. I broccoli e broccoli ramosi, si consumano cotti, lessati o a vapore. I broccoletti, piccoli ammassi floreali prodotti dal cavolo broccolo ramoso e dalle cime di rapa, e che contengono quantità superiori di minerali e vitamine, e si possono anche saltare in padella con olio e aglio (famoso le orecchiette con cime di rapa). I Cavolini (o cavoletti) di Bruxelles, pare 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. Hanno un caratteristico sapore amaro che li rende adatti all'abbinamento con cibi dolci come castagne, ceci, salse di frutta. Il Cavolo cappuccio, ha un ceppo compatto, e le foglie, molto croccanti, possono essere mangiate crude o cotte. Dai cavoli bianchi cotti e fatti fermentare si ottengono i crauti. C'è anche il cavolo cinese (un ceppo allungato e foglie ricche di colore bianco o verde pallido, utilizzato spesso all'interno degli involtini primavera), invece il Cavolo marino è una pianta erbacea nota soprattutto in Liguria, mentre ha successo soprattutto in Toscana il Cavolo nero indispensabile per la ribollita, una minestra di fagioli con pane raffermo e verdure varie. Infine il Cavolo verza che contiene un raro principio attivo che protegge le pareti dello stomaco dalle lesioni. Si può mangiare anche crudo, oltre che per zuppe e brasato insieme alla carne, come nella caseuola lombarda.

Di alcuni cavoli si mangiano le foglie, di altri le infiorescenze ancora immature, tuttavia: i cavoli più compatti come il cavolfiore, il broccoli verde ramoso, il cavolo cappuccio e verza, i cavolini di bruxelles, si conservano bene in frigorifero, fino a cinque giorni.