

Il cavolo? Prezioso elisir di salute sulle nostre tavole

I CAVOLI, tipici ortaggi dell'autunno-inverno, sono particolarmente ricchi di proprietà terapeutiche e nutrizionali. Forniscono al nostro organismo vitamine, fibre e sali minerali in abbondanza, non contengono né grassi né colesterolo, hanno una bassa percentuale di proteine e carboidrati e un livello calorico molto modesto. Con le loro proprietà depurative, rinfrescanti, tossifughe e diuretiche, sono indicati nella cura di disturbi gastrointestinali e infiammazioni delle vie respiratorie. Sono ricchi di acido folico, un'importante sostanza antiemorragica, e di composti a base di zolfo che, evaporando durante la cottura, sono responsabili del tipico odore sgradevole.

MA IL LORO consumo è importante nella nostra dieta anche per la funzione preventiva svolta nei confronti di molti tumori, grazie alla presenza di sostanze antiossidanti capaci di inattivare gli effetti cancerogeni dei radicali liberi. Il termine cavolo raggruppa una grande varietà di ortaggi, diversi per forma e periodo di maturazione. Si va dai cavolotti di Bruxelles, particolarmente ricchi di vitamina C, al cavolo cinese, dalle foglie ricce allungate di colore bianco o verde pallido, che troviamo all'interno degli involtini primavera. Il cavolo cappuc-

cio, con le sue foglie lisce, croccanti, si mangia sia crudo che cotto; il cavolo verza, dalle foglie verdi grinzose contenenti un raro principio attivo che protegge le pareti dello stomaco dalle lesioni, si utilizza soprattutto per preparare zuppe e brasato insieme alla carne, mentre il cavolo nero, col suo cespo di foglie arricciate di colore verde molto scuro e forma allungata, è noto soprattutto in Toscana, dove viene utilizzato per produrre la ribollita, una minestra di fagioli con pane raffermo e verdure varie. Uno dei più diffusi

è il cavolfiore: di colore bianco, viola o verde, con la sua perfetta formula di sali, vitamine e antiossidanti, è la verdura di stagione da non far mancare a tavola.

Ed ecco allora le orecchiette al cavolfiore, un saporito primo piatto a cui è sufficiente abbinare un'insalata per una cena completa nelle fredde serate invernali. Si cuociono al dente le cimette di cavolfiore insieme alle orecchiette, si scola e si versa il tutto in un tegame in cui nel frattempo è stata fatta rosolare pancetta coppata a listarelle con aglio schiacciato, peperoncino sbriciolato, acciughe spezzettate e olive nere. Si spolverizza di pecorino grattugiato, si fa cuocere per altri 5 minuti e si serve subito in tavola.

A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i prodotti del venerdì (prezzi al dettaglio in euro al chilo)

CAVOLI CAPPUCCI

1.00/1.20

FINOCCHI 1.40/1.60

MELANZANE 1,30/1,50

PATATE 0,80/1,00

SCAROLE 1.70/1,90

ZUCCHINE 1,50/1,70

CACHI pezz. media

1.30/1.50

CLEMENTINE MEDIE

1.60/1.80

MELE Golden Emilia Cal.

70-75 0.90/1.00

PERE Abate Fetel

pezz. 70-75 1,80/2,00

UVA ITALIA 1,80/2,00

x

