

Cavoli: proprietà e cucina

I Cavoli appartengono alla famiglia delle Crucifere o Brassicacee di cui fanno parte anche altri ortaggi come il cavolfiore, i cavolini di Bruxelles, il cavolo-rapa, la verza, i broccoli, le cime di rapa, la senape, la rucola, il ravanello, il rafano, il sedano-rapa.



cavolo nero toscano



cavolfiore bianco



cavolfiore verde



cavolo cappuccio



cavolo rosso



cavolo cinese



cavolo rapa



cavolo portoghese



cavolo romanesco



broccoli



cavolo verza



cavolfiore rosso

Quali sono le Proprietà dei Cavoli e delle Crucifere?

- Sono ricchi di Vitamine, in particolare di Vit. A e β -carotene, Vit. C molto importanti nella prevenzione dalle malattie cardiovascolari; Vit. del gruppo B e Acido Folico. In particolare, per quanto riguarda la Vit. C pare che ne contengano molto più che le arance.
- Sono ricchi di Sali Minerali: Fosforo, Calcio (le crucifere ne sono la principale fonte di origine vegetale), Ferro utile nell'anemia, Potassio utile nel controllo della pressione sanguigna.
- Sono ricchi di clorofilla che aiuta la produzione di emoglobina contrastando l'anemia
- Sono ricchi di mucillagini utili a livello intestinale nelle infiammazioni e di fibre

- Sono ricchi di composti fenolici denominati “tiocianati” a cui sono state attribuite proprietà antitumorali (cancro al seno, polmoni e stomaco). Studi hanno dimostrato l’efficacia di questa molecola nel contrastare la proliferazione e il diffondersi delle cellule cancerose
- Hanno proprietà disintossicanti in quanto ricchi di zolfo (derivante dai tiocianati), minerale utilizzato nella medicina naturale e nella medicina cinese per la sua profonda azione detossificante
- Hanno proprietà antiossidanti grazie alla ricchezza di flavonoidi come la quercitina. Questi composti hanno un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Studi riportano anche un importante ruolo nella lotta contro il cancro agendo con un meccanismo simile alla vitamina C.
- Hanno proprietà antinfiammatorie utili per ascessi, artriti, faringiti, cistiti e, grazie alla presenza di gerfarnato, sostanza utilizzata anche in medicinali per l’ulcera, che rinforza la mucosa dello stomaco e la protegge dagli acidi risultano utili nell’ulcera gastrica
- Hanno azione riequilibrante nei confronti di amenorrea, dismenorrea, dolori mestruali

E gli effetti negativi dei Cavoli e delle Crucifere?

I tiocianati hanno tuttavia anche effetti negativi secondari:

- Se consumati in eccesso e per lunghi periodi possono rallentare il metabolismo in quanto inibiscono la secrezione dell’ormone tiroideo tiroxina e si legano allo iodio rendendolo meno disponibile.
- Possono aumentare i gonfiori addominali e portare a diarrea e flatulenza nei soggetti predisposti.

Come compensare questi effetti?

Si può integrare lo iodio e stimolare il metabolismo utilizzando, sia nella cottura che nella normale alimentazione, le alghe (kombu, wakame..) e utilizzando spezie come la cannella, coriandolo, cumino, curry, curcuma, finocchio, noce moscata, pepe nero, peperoncino, prezzemolo, senape, zafferano, zenzero.

Effetti della Cottura

L’elevato contenuto di Zolfo ha l’effetto di produrre cattivo odore durante la cottura: per evitarlo è possibile spremere il succo di un limone nell’acqua di cottura.

Ma che effetti ha la cottura sulle Proprietà del Cavolo e delle Crucifere?

La cottura può comprometterne le proprietà benefiche distruggendo le vitamine e i tiocianati, la cottura più “dannosa” da questo punto di vista è quella che supera i 30 minuti: la lessatura ha quindi gli effetti peggiori, mentre la cottura a pressione e a vapore non producono perdite significative.

Il consumo del fermentato (i classici crauti) mantengono inalterate le proprietà, anzi si aggiungono gli effetti benefici della fermentazione; anche il consumo a crudo, in insalata ad esempio o come succo, non danno luogo ad alcuna perdita.

Importante perciò consumare le crucifere che si possono mangiare crude: rucola, ravanella, crescione, cavolo rosso, cappuccio, senape.

Ricette

Broccoli piccantini con sedano e peperoni

Ingredienti: 800 gr di broccoli, 1 peperoncino rosso piccante, 1 peperone rosso, 200 gr coste di sedano, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Lavare le verdure, dividere a cimette i broccoli, tagliare a listarelle il peperone e a rondelle il sedano, tritare il peperoncino. Lessare i broccoli in poca acqua bollente salata per 5 minuti. Saltare il peperone e il sedano in poco olio; salare e pepare e cuocere per 10 minuti a fuoco moderato. Aggiungere i broccoli e cuocere 5 minuti.

Cavolfiore alle Mandorle e Senape

Ingredienti: 1 cavolfiore, 80 gr di mandorle, 20 gr di sesamo, prezzemolo tritato, olio extravergine di oliva, sale.

Dividere il cavolfiore a cimette e cuocere a vapore per 15-20 min. Tostare le mandorle in una pentola antiaderente e tritarle. Allo stesso modo tostare il sesamo. Aggiungere al sesamo il cavolfiore e un poco di olio ed insaporire per qualche minuto. Aggiungere le mandorle ed il prezzemolo.

Cavolini di Bruxelles ripieni

Ingredienti: 600 gr di cavolini, ½ peperone rosso, 3 cucchiaini di panna vegetale (o tofu tritato), 1 cucchiaino di aceto di mele, sale e pepe, erbe aromatiche.

Lessare i cavolini 5 minuti in acqua bollente salata insieme all'aceto e alle erbe aromatiche. Scavare nei 2/3 dei cavolini un buco per il ripieno e tritare al mixer la parte tolta con i rimanenti cavolini. Versare il trito in un pentolino e fare asciugare portando ad ebollizione, salare, pepare ed aggiungere la panna o il tofu. Rosolare i cavolini scavati con olio per qualche minuto, salare e pepare. Farcirli con il composto tritato e guarnire con un cubetto di peperone precedentemente scottato.

Cavolo Cappuccio in salsa agra

Ingredienti: 1 cavolo cappuccio, 5 cucchiaini di maionese, 1 cucchiaino di senape, 1 pizzico di zucchero di canna, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, prezzemolo tritato, il succo di ½ limone.

Tagliare il cavolo a listarelle sottili. Mescolare in una ciotola sale, zucchero, senape e maionese, aggiungere l'olio, il prezzemolo e il limone ed emulsionare. Condire il cavolo.

Cavolo rapa alla parmigiana

Ingredienti: 800 gr di cavolo-rape, 60 gr parmigiano grattugiato, 30 gr pangrattato, sale e pepe.

Cuocere il cavolo in pentola a pressione per 10 minuti, affettarlo e rosolarlo in pentola per qualche minuto, salare, pepare ed aggiungere il parmigiano. Distribuire le fette di cavolo in una pirofila, cospargere con il pangrattato e gratinare in forno per 5 minuti.

Cavolo verza al rosmarino

Ingredienti: 1 cavolo verza, 3 spicchi di aglio, 2 cipolle, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 rametto di rosmarino, 3 foglie di salvia, 1 bicchiere di brodo vegetale, prezzemolo, sale e pepe.

Staccare le foglie della verza e tagliarla a listarelle; tritare la cipolla e poi l'aglio insieme alla salvia e al rosmarino. Appassire le cipolle in pentola con le erbe aromatiche e l'aglio, aggiungere la verza, il brodo, sale e pepe e cuocere in pentola a pressione per 20 minuti.

Cime di rapa e cipolle

Ingredienti: 1 Kg di cime di rapa, 2 cipolle, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Tagliare le cipolle a fettine sottili, unire alle cime di rapa e cuocere in pentola a pressione per 20 minuti con 1 bicchiere di acqua. Togliere il coperchio e far evaporare il liquido in eccesso, salare e pepare.

Ravanelli con insalata alle olive

Ingredienti: 100 gr di ravanelli, 250 gr di soncino, 10 olive nere, il succo di 1 limone, olio extravergine di oliva, sale.

Affettare sottili i ravanelli, spruzzarli con il succo di limone e lasciare riposare per 20 minuti. Mescolare al soncino e condire con olio e sale.

Insalata al rafano

Ingredienti: 250 gr di cavolo cappuccio, 200 gr di barbabietola cotta, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 mela renetta, 100 gr di maionese, 1 cucchiaio di rafano grattugiato, salsa worcester.

Tagliare la barbabietola a cubetti, affettare il cavolo, tagliare la mela a cubetti e metterla nell'insalatiera con il succo di limone. Unire tutti gli altri ingredienti e mescolare.

Altre ricette le trovate nel Manuale di Dietaenutrizione.it “La Cucina delle Stagioni”

Bibliografia

Immagini tratte da wikipedia.it