

CAVOLO NERO

Principe dell'Inverno

Tipico ingrediente della cucina toscana, il cavolo nero si trova sul mercato tutto l'anno, ma il momento più indicato per il consumo sono i mesi più freddi dell'anno, dopo le prime gelate, quando le foglie spesse e bollose diventano più tenere, migliorando il sapore, ed assumono la croccantezza ideale per preparare zuppe e minestrone. In primavera, prima della fioritura, si possono consumare i germogli, preparati come broccoli.

Grazie alla presenza di speciali inibitori (indoli), il cavolo nero è considerato un alimento utile nella prevenzione di numerose forme tumorali (cancro al colon, al retto, allo stomaco, alla prostata, alla vescica), nonché dell'ulcera gastrica e delle coliti ulcerose.

Dal punto di vista nutrizionale, gli aspetti più interessanti di quest'ortaggio sono rappresentati dall'elevato contenuto di vitamina C e dal bassissimo potere calorico (da 19 a 25 Kcal). Quest'ultima caratteristica ne fa un alimento ideale per chi soffre di sovrappeso. Per godere al meglio delle preziose proprietà nutrizionali e terapeutiche dei cavoli è consigliabile eliminare la costa delle foglie più grandi in modo da ridurre i tempi di cottura a non più di 15-20 minuti, utilizzando pochissima acqua, o meglio ancora preferire la cottura a vapore o stufato.

Una cottura eccessivamente lunga, oltre a distruggere gran parte delle vitamine, rende i cavoli indigesti e di odore sgradevole, a causa della maggior liberazione dei composti solforati.

In frigorifero il cavolo si conserva per circa una settimana. Per prolungarne la conservazione, si possono avvolgere le foglie in un canovaccio appena inumidito e riporre nello scomparto delle verdure.