

Proprietà nutritive e benefici del cavolo

In 100 g di cavolo sono presenti: 25 g calorie, 6 g di carboidrati (di cui 2,5 g di fibre e 3,2 g di zucchero), 1,3 g di proteine, 18 mg di sodio, 170 mg di potassio, 0,1 g di grassi. Contiene inoltre le Vitamine A, D, C, B12, B6, Calcio, Ferro e Magnesio.

Esso è noto per essere ricco di nutrienti benefici. Tra questi il sulforafano, un potente anti-tumorale. Numerose ricerche hanno evidenziato che il consumo di questo tipo di verdura è stato associato ad un minor rischio di cancro. Più di recente, i ricercatori sono stati in grado di individuare nelle verdure crocifere, così chiamate per via dei loro fiori a quattro petali che ricordano una croce, alimenti da includere in una dieta per la prevenzione di alcuni tipi di cancro, come il melanoma, il tumore dell'esofago, quello della prostata

e del pancreas.

Il suo contenuto di flavonoidi, inoltre, può essere utile a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, impedendo l'accumulo di piastrine e diminuendo la pressione sanguigna. Il cavolo è anche ricco di probiotici, ottimi per il sistema immunitario e digestivo.

Il suo contenuto di fibre e acqua aiuta a prevenire la costipazione e a promuovere la regolarità intestinale, fondamentale per l'espulsione quotidiana delle tossine.

Utilizzo del cavolo in cucina

Il cavolo può essere mangiato crudo, cotto a vapore, bollito, fritto, farcito.

Il suo caratteristico odore sulfureo si sviluppa solo quando è troppo cotto.

Ottima per perdere peso è la zuppa di cavolo, seguita da chi vuole bruciare i grassi e ottenere in poco tempo un risultato visibile. Si tratta di un metodo rapido per essere in forma e perdere chili in una sola settimana. La dieta della zuppa è molto rigorosa. L'idea è quella di mangiarne a volontà, abbinandola ogni giorno ad alimenti differenti, come frutta, verdure, latte riso o pollo. Le bevande sono limitate ad acqua e succhi di frutta non zuccherati, nei giorni in cui è consentita la frutta, mentre non sono consentiti gli alcolici. Gli ingredienti per la zuppa variano da ricetta a ricetta, ma in genere ci si basa su cavoli, cipolle, pomodori, peperoni verdi, sedano, carote, funghi. Nel complesso il pasto è carente di proteine, carboidrati e grassi essenziali, ma dal momento che la dieta dovrebbe essere seguita solamente

per sette giorni, non dovrebbe causare problemi a lungo termine in soggetti che godono di buona salute.

Adatta, invece, anche ai più piccoli è la ricetta che prevede tale verdura per la preparazione di deliziose polpette, oppure quella che vede il cavolo fritto in una croccante pastella o gratinato al FORNO.

"Nome scientifico: Brassica oleracea botrytis.

Famiglia: Brassicacee.

Terreno ideale: ricco, drenante, sciolto, areato.

pH ideale: da 6,5 a 7,5.

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 15 – 20 cm.

Concimazione: media, con letame maturo o stallatico essiccato. Si può integrare nel terreno anche del compost o della

Quando trapiantare: metà marzo e tutto aprile per la coltivazione primaverile, agosto e entro metà settembre per la coltivazione autunnale.

Clima ideale: temperato; teme il caldo; sopporta bene climi freddi senza gelate; arresta la crescita con temperature inferiori ai 5 °C.

Esposizione solare: pieno sole, mezz'ombra.

Sesto d'impianto: 60 cm circa tra le piantine e 60 cm circa tra le file.

Sostegni: non necessari.

Mantenimento: sarchiature per contrastare le infestanti; diradare le piante seminate in pieno campo che sono entro i 60 cm dalla successiva.

Potatura: non necessaria.

Irrigazione: abbondante; nei periodi siccitosi mantenere il terreno umido senza creare ristagni idrici.

Rincalzatura: facoltativa, il cavolfiore si autosostiene egregiamente da solo.

Pacciamatura: molto utile, contrasta le erbe infestanti e mantiene il suolo maggiormente umido; solitamente si effettua con bioteli o paglia.

Rotazione colturale: coltivare i cavolfiori dove precedentemente sono state coltivate leguminose, se possibile non coltivare i cavolfiori dove precedentemente sono state coltivate brassicacee,

Consociazioni consigliate: tutte le leguminose, pomodoro, patate, sedano, salvia, rosmarino, timo, menta.

Consociazioni sconsigliate: fragole, barbabietola.

Coltivazione in vaso: possibile.

Avversità principali: ernia del cavolo, peronospora, alternaria, marciume nero.

Insetti e parassiti: cavolaia, altica, afidi,

mosca del cavolo.

Quando raccogliere: quando il corimbo (parte floreale) è ben ingrossato ma ancora compatto e solido. Le foglie possono essere usate per zuppe o minestre.

Conservazione: 10 giorni in frigorifero.

"

