

Al contadino non far sapere...

BRUNO DEL FRATE

Cavoli a merenda perché **no** ?

Catullo, più cavoli meno spezie

Cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, cavolo rapa, broccoli, verza, cavolo nero sono soltanto alcune delle oltre centocinquanta varietà di cavolo o brassica oleracea, coltivate per uso alimentare. Diffuso dalle coste dell'Inghilterra in quasi tutt'Europa, questo ortaggio ha un largo impiego in cucina e quasi tutte le sue parti vengono utilizzate. In medicina, si usano le foglie mentre in cucina si utilizzano le foglie, l'intera pianta (escluso il fusto) e le gemme. Si raccoglie durante tutto l'anno, a seconda della varietà coltivata nella stagione e, per questo motivo non c'è bisogno di conservarlo a meno che non si voglia fare una preparazione particolare.

Perché, care amiche, la scelta è caduta proprio su questo ortaggio? Essenzialmente perché il cavolo ha, non solo un grande valore nutritivo, ma anche delle considerevoli proprietà curative. L'unico aspetto negativo, proprio del cavolo cappuccio, è quello

dell'odore sgradevole che si diffonde nella casa durante la cottura.

Per eliminare o perlomeno attenuare notevolmente, questo sgradevole odore, è sufficiente aggiungere all'acqua di cottura un cucchiaio d'aceto oppure del succo di limone. D'altronde un po' di odore di zolfo non può impedire di consumare questo ortaggio dalle mille proprietà. Già lo storico e naturalista romano, Plinio, sosteneva che il cavolo veniva utilizzato dai romani come pianta medicinale e che, quando si cominciò a sostituirlo con le spezie orientali, Catullo difese il prezioso ortaggio addirittura davanti al Senato di Roma. Anche come pietanza era molto usato con la differenza, però, che il popolo consumava ogni parte della pianta mentre i ceti più elevati si limitavano ad usare i germogli freschi ed il fusto cioè le parti più gustose. Ai giorni nostri questo ortaggio è particolarmente apprezzato per le sue grandi proprietà nutrizionali ed è fondamen-



talmente usato per preparare zuppe, minestrone e risotti poiché è uno degli ingredienti fondamentali della cucina contadina.

L'American Cancer Society ha consigliato di consumare cavolo almeno due volte alla settimana perché il nostro organismo, per stare bene, ha bisogno di assumere vitamina C in buone dosi ed il cavolo sembra che sia l'ortaggio più ricco di questa vitamina. Dunque consumare

cavolo aiuta a proteggere le cellule del nostro corpo dall'invecchiamento. E non solo. Le sue proprietà curative non si fermano qui. Il cavolo verde è anche un ottimo rimedio contro le malattie polmonari in genere. A questo proposito, vi riporto qui di seguito, care lettrici, la ricetta per preparare una bevanda che aiuta a debellare, in modo naturale, il catarro. Cuocete circa 60 gr di foglie di cavolo (avendo cura

di scegliere le più carnose) tagliate a grossi pezzi, in un litro di acqua fino a che il liquido non si sia consumato almeno per la metà. Dopodiché togliete le foglie e, nel brodo ancora caldo, aggiungete 60 gr di miele, facendolo sciogliere completamente. E' consigliabile assumere questa bevanda al posto del tè o a fine pasto.

Per ultima cosa, qui sotto troverete la ricetta per un ottimo risotto.

Ricettario

Risotto ai tre cavoli

Ingredienti:

350 gr di riso; 150 gr di cavolo verza; 150 gr di cavolo cappuccio; 150 gr di cavolo rosso; 1 cipolla, 1 litro e mezzo di brodo; 1 bicchiere di vino rosso; 40 gr di burro; 40 gr di grana padano grattugiato; 4 cucchiaini d'olio; sale e pepe.

Preparazione:

tagliate a filettini sottili i tre tipi di cavolo e lessateli separatamente in acqua salata (10 minuti per cavolo verza e cavolo bianco, qualche minuto in più per il cavolo rosso). Fate soffriggere la cipolla tritata con l'olio, unite il riso e mescolate aggiustando di sale e pepe. Bagnate con il vino, lasciatelo evaporare e continuate con la cottura, unendo man mano il brodo bollente necessario e sempre mescolando. Prima di togliere dal fuoco mantecate con il burro ed il grana padano.

Cavolfiore al vapore in salsa orientale

Ingredienti:

un cavolfiore, quattro cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, mezzo limone piccolo, un cuc-

chiaio scarso di acidulato di umeboshi che potrete trovare nei negozi etnici o macrobiotici, origano tritato, pepe bianco.

Preparazione:

tagliate a pezzettini il cavolo e cuoceteli al vapore per una decina di minuti. devono risultare al dente. Una volta cotti, salate e pepate a vostro piacimento.

A parte, preparate il condimento. Emulsionare bene l'olio, il succo del limone, l'acidulato di umeboshi e un pizzico di origano.

B.D.F.

