

CAVOLFIORE

tagliando sottilmente le foglie; scottarlo per due minuti nell'acqua bollente. Far insaporire l'aglio con un cucchiaino di olio, uno d'acqua, aggiungere l'uvetta, gli anacardi, la panna, il rosmarino ed il cavolfiore; cuocere per 5 minuti. A fine cottura aggiustare con la curcuma, il tamari, il prezzemolo tritato finemente e poi frullare.

Terrina di quark con broccoli e scalogno

Ingredienti per la terrina: 400 gr di quark o ricotta, 1 cavolfiore piccolo, 1 cipolla piccola, 1/2 cucchiaino di capperi sotto sale, 5/6 carote grosse, 1 mazzetto di prezzemolo, 3-4 bacche di ginepro o buccia grattugiata di limone, 1 c di sale, olio.

Ingredienti per la salsa: 300 gr di broccoli, 1/2 scalogno, panna vegetale, aneto, 1 manciata di prezzemolo tritato, olio di girasole, 1 c di sale marino integrale.

Preparazione: mondare il cavolfiore, pulire la cipolla e lessarli in poca acqua salata con il ginepro. Quando saranno ben cotti, frullarli assieme al quark e ai capperi precedentemente lavati aggiungendo, poco per volta, un po' di acqua di cottura delle verdure, fino ad ottenere un composto cremoso ma consistente. Tritare gli aromi freschi, aggiungerli al composto ed aggiustare di sale unendo anche un filo di olio evo. Affettare le carote a nastro col pelapatate o affettatrice e lessarle per 1 minuto in acqua bollente. Scolarle passandole in acqua ghiacciata. Su carta da forno, stendere le carote nel senso dell'altezza formando un rettangolo, versarvi sopra il composto di quark e cavolfiore. Aiutandosi con la carta forno alzare il tutto e adagiarlo dentro uno stampo da plum-cake. Richiudere i bordi della carta e cucinare in forno per 15/20 min (preriscaldato a 180°C).

Preparazione della salsa: tagliare a fettine i broccoli, scottarli in acqua bollente per 5' e poi saltarli in padella con l'olio, lo scalogno a fettine e l'aneto. Aggiustare di sale, aggiungere la panna vegetale e per ultimo il prezzemolo tritato. Togliere la terrina dal forno e lasciar intiepidire. Capovolgere delicatamente e servire con la salsa.

Dadolata di foglie di cavolfiore alla pizzaiola

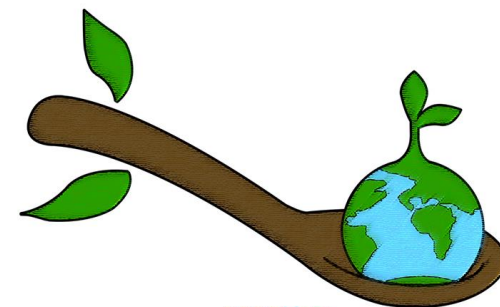
Ingredienti: le foglie di un cavolfiore, 2 C di olive taggiasche, 1 C di capperi, 2 pizzichi di origano, 2 C di salsa di pomodoro, 4 C di olio, 1 b circa di acqua, 1 c di sale integrale, 1 C di semi di zucca o altri semi.

Preparazione: mondare le foglie di cavolfiore e tagliarle a dadini, versarle in una padella calda con 1 cucchiaino di olio e il bicchiere di acqua. Far cuocere per 10 minuti circa, o finché si è asciugata l'acqua, aggiungere la salsa di pomodoro con i semi di zucca, continuando la cottura per altri 2 minuti. Incorporare il resto degli ingredienti, mescolare bene e servire caldo.

Idea sfiziosa: al posto della salsa di pomodoro, si può cuocere del radicchio di Verona, tagliato e fettine.



www.nutrizionistiperlambiente.org



NUPA
Nutrizionisti per l'ambiente

CAVOLFIORE

Tabella nutrizionale (per 100 g di prodotto)					
*dose raccomandata quotidiana media, USDA 2010					
		DRI*2000			DRI*
Energia (kcal)	25	1,25%	Fosforo (mg)	44	6,28%
Proteine (g)	1,92	1,44%	Potassio (mg)	299	6,36%
Grassi totali (g)	0,28	0,42%	Vitamina C (mg)	48,2	53,5%
Carboidrati (g)	4,97	1,8%	Vitamina K (µg)	15,5	12,9%
Calcio (mg)	22	2,2%	Folato, B9 (µg)	57	14,25%
Ferro (mg)	0,42	5,25%	Riboflavina, B2 (mg)	0,06	4,61%
Magnesio (mg)	15	3,75%	Thiamina, B1 (mg)	0,05	4,1%
Vitamina B6 (mg)	0,184	14,15%	Niacina (mg)	0,0507	3,17%
Indice glicemico	15		Carico glicemico	2	

Coltivato fin dall'antichità e utilizzato da sempre come medicamento, il cavolo era considerato sacro dai Greci; i Romani lo utilizzavano per curare le più svariate malattie, lo mangiavano crudo, e nel 1500 veniva utilizzato come lassativo. Nel 1600 il brodo di cavolo era invece raccomandato in tutte le affezioni polmonari, mentre la letteratura medica del secolo scorso testimonia che il cavolo veniva utilizzato per guarire raffreddori, catarrhi, laringiti, ma anche per curare la pleurite ed i reumatismi.

Proprietà nutrizionali:

- ⤴ I cavoli contengono molti minerali utili per la salute: potassio, calcio, fosforo e ferro.
- ⤴ Buona la presenza di acido folico coinvolto nella produzione dei globuli rossi e quindi aiuta a prevenire l'anemia. Inoltre è necessario in gravidanza per prevenire malformazioni del sistema nervoso del feto.
- ⤴ La vitamina C rafforza le difese immunitarie, i muscoli, le ossa, la pelle, i capelli e i vasi sanguigni. La vitamina K invece previene l'osteoporosi e disturbi della coagulazione del sangue.
- ⤴ Questo ortaggio è caratterizzato da principi attivi antitumorali, soprattutto se consumato crudo o poco cotto.
- ⤴ Sono presenti sostanze antibatteriche e antinfiammatorie ottime nella prevenzione delle malattie invernali insieme alla vitamina C e sostanze antiossidanti con effetto antinvecchiamento sia della pelle che del sistema immunitario.
- ⤴ I cavoli sono depurativi, aiutano a disintossicarsi anche da inquinanti ambientali e farmaci, sono rimineralizzanti e favoriscono la rigenerazione dei tessuti.
- ⤴ Il cavolfiore è particolarmente indicato in caso di diabete perché le sue proprietà contribuiscono a controllare i livelli di zuccheri nel sangue.
- ⤴ Secondo alcuni studi americani il cavolfiore aiuta a prevenire il cancro al colon, l'ulcera e cura l'anemia.
- ⤴ Broccoli e cavolfiori, secondo recenti ricerche scientifiche, sarebbero efficaci nella prevenzione del cancro alla prostata. Uno studio, condotto dal National Cancer

Institute di Bethesda, nel Maryland, e pubblicato sul Journal of the National Cancer Institute, ha evidenziato che chi segue un'alimentazione ricca di cavoletti di Bruxelles, cavolfiori, broccoli e cavoli presenta il 49% di possibilità in meno di ammalarsi. Questo sarebbe dovuto alla presenza di antiossidanti (flavoni) e indoli, in grado di contrastare l'azione degenerativa dei radicali liberi.

- ⤴ Ha un basso contenuto di calorie (25 kcal/100 g) ed un elevato potere saziante, è quindi indicato per chi deve dimagrire.

Succo di cavolfiore per contrastare raffreddore e influenza:

2-3 cucchiaini di succo di cavolfiore ottenuto con la centrifuga, diluito con acqua e miele contribuisce a far guarire prima le malattie da raffreddamento.

È stato inoltre ampiamente documentato che il succo di cavolo crudo ha un'ottima efficacia nella cura dell'ulcera gastrica. Un litro di succo fresco al giorno, assunto in dosi separate, porta alla guarigione dell'ulcera in una media di soli dieci giorni, probabilmente per l'alto contenuto di glutammina.

Uso cosmetico

Sebbene nessun cosmetico o crema di bellezza sia a base di cavoli (non incontrerebbe certo il favore delle donne, nonostante i suoi benefici effetti), tuttavia alcuni rimedi fatti in casa potrebbero essere utili. Ad esempio un impacco fatto con le foglie schiacciate aiutano la regolazione del sebo e, quindi, riequilibrano la pelle soprattutto quella grassa; inoltre, i residui solforati hanno proprietà antibatteriche e aiutano a seccare i brufoli.

Anche i **capelli** possono trarre benefici dalle brassicacee; esse, infatti, a contatto con il cuoio capelluto, provocano un immediato afflusso di sangue, stimolandone così l'irrorazione e rendendo i capelli lucidi e sani. Per il potere che hanno sulla circolazione, le brassicacee sono perfette anche contro la cellulite.

RICETTE

Pesto di cavolfiore

Ingredienti: 1 cavolfiore piccolo, 80 g gherigli noce, 1 C colmo di pinoli, 1/2 spicchio d'aglio, 5 C di olio.

Preparazione: pulire il cavolo, cuocerlo a vapore per circa 5-6 minuti mantenendolo ancora croccante, tenendo da parte l'acqua di cottura. Appena freddo, frullare col mixer aggiungendo il resto degli ingredienti e, se necessario, allungare con un po' dell'acqua tenuta da parte. Questo condimento è ideale per condire una pasta o gli gnocchi di miglio.

Crema di Cavolfiore agro-dolce

Ingredienti: 1 cavolfiore, 1 l di acqua, 1 C scarso di sale grosso integrale, 1 C colmo di uvetta, 3 C di anacardi tritati o altri semi, 1 rametto di rosmarino, 1 C olio di girasole, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, ½ C di curcuma, 200 g di panna di miglio o altra panna vegetale, 2 c di tamari (facoltativo). Preparazione: mettere a bollire l'acqua salata, nel frattempo mondare il cavolfiore separandone i singoli fiori e