

19 gennaio 2017 11:59

Alimentazione: i cavoli. Un ortaggio di stagione

di [Primo Mastrantonì](#)

Sara' perche' i bambini nascono sotto il cavolo o l'espressione "fatti i cavoli tuoi" e' piuttosto diffusa, questo ortaggio ha sempre suscitato curiosita'. Evidentemente il cavolo (*Brassica oleracea*), tipico di questa stagione, e' legato all'attivita' sessuale visto che Catone ne consigliava l'uso per curare l'impotenza sessuale. Ne esistono piu' di 400 varietta' (cavolo nero, cappuccio, verza, comune, orientale, cavolini, cavolfiore, ecc.) diffuse in ogni parte del mondo per la grande capacita' di adattamento e perche' nei periodi invernali e' una delle poche verdure naturalmente disponibili. E' ricco in vitamina A, C, acido folico, fosforo, calcio, ferro e potassio. E' considerato un antitumorale per eccellenza per cui viene vivamente consigliato come preventivo. Ha proprieta' antianemiche, cicatrizzanti, emollienti, diuretiche, depurative, vermifughe. Il cavolo è utilizzato anche nei prodotti di bellezza: combatte l'acne, le scottature solari e aiuta contro le screpolature della pelle. Ma un problema c'e' perche' i cavoli sono ricchi di particolari sostanze, i tiocianati, che interferiscono con l'assorbimento dello iodio in persone che hanno problema di funzionalita' tiroidea. L'altro aspetto e' l'odore sgradevole che si produce quando si cuociono. Infatti, i tiocianati si decompongono formando diversi composti maleodoranti e piu' si procede nella cottura maggiore risulta la produzione di queste sostanze. La soluzione? Cuocere di meno la verdura cosi' si ottengono due risultati: meno odori sgradevoli e minor perdita di sostanze nutrienti.