

11 novembre 2010 9:30

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*) e' legato all'attivita' sessuale visto che Catone ne consigliava l'uso per curare l'impotenza sessuale. Ne esistono piu' di 400 variet  (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   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 cos  si ottengono due risultati: meno odori sgradevoli e minor perdita di sostanze nutrienti.