COLDIRETTI MARCHE

È TEMPO DI AGRICOLTURA

Unione Europea / Regione Marche
PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2022

REGIONE MARCHE

# I CAVOLI IN CUCINA: CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI E PREPARAZIONI IN CUCINA

Pubblicazione finanziata nell'ambito del PSR 2014-2020 sottomisura 1.2.
progetto id 52394 che prevede la partecipazione comunitaria

# INDICE

1. Introduzione……...2
2. Cavolfiore bianco……..4
3. Cavolfiore verde……5
4. Cavolfiore verde romanesco……..6
5. Broccolo……..7
6. Cavolo cappuccio viola……...8
7. Verza……9
8. Cavolo nero……..10
9. Ricette – Rotolo salato con broccoletti scamorza e salsiccia……11
10. Torta rustica con broccoletti e ricotta…….13
11. Gnocchi con cavolfiore viola e salsiccia……15
12. Cavoletti di Bruxelles al fono con patate……17
13. Insalata di cavolo cappuccio verde con salmone, avocado e quinoa……19
14. Strudel salato con cavolo cappuccio viola e gorgonzola……21
15. Verza al vino bianco……24
16. Verza con patate e guanciale……26

# Introduzione

I cavoli, in tutte le varianti e tipologie, sono uno degli ortaggi più diffusi e consumati al mondo.
Per gustarlo al meglio sarebbe meglio consumarlo durante l'autunno e l'inverno. La tradizione vuole, infatti, che i cavoli più saporiti siano quelli colti subito dopo la prima gelata invernale. All'aspetto, le foglie del cavolo devono risultare turgide, di un bel colore intenso e uniforme, e una volta acquistati possono essere conservati in frigorifero anche per diversi giorni (da 2 a 5).
Si presenta in una ampia varietà di tipologie, viene classificato come uno degli alimenti più sani e cresce in quasi tutti i continenti e in tutti i climi.
Con il termine generico cavolo si intendono tutti quegli ortaggi che appartengono alla grande famiglia delle piante erbacee Crucifere. Conosciuto fin dall'antichità, era considerato sacro dai Greci, mentre i Romani lo utilizzavano per curare malattie e lo mangiavano crudo, prima dei banchetti, per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool. Ne esistono numerosissime varietà coltivate, che si differenziano nella forma, nel colore e nel gusto. Tra le varietà più comuni troviamo: Cavolo Broccolo, Broccoletti, Cavolfiore o Cavolo bianco, Cavolini di Bruxelles, Cavolo cappuccio viola e verde, Cavolo nero e Cavolo verza.
Il cavolo è una delle verdure più nutrienti e salutari del mondo. Dovrebbe essere considerato fondamentale per la nostra alimentazione, per via della ricchezza e varietà delle sua proprietà benefiche.
È l'ortaggio antinfiammatorio e anti-raffreddore per eccellenza grazie all'elevato contenuto di vitamina C e allo zolfo, disinfettante e

tonificante nelle affezioni dell'apparato respiratorio. Da ricordare anche l'apporto di vitamina B, K, acido folico. Affinché mantengano inalterate le loro proprietà nutrizionali si consiglia di consumarli da crudi in insalata oppure stufati o cotti a vapore. Il cavolo è ricco inoltre di fibre utili all'intestino e contiene un ottimo livello di potassio, calcio e ferro. I cavoli sono alimenti molto sazianti e poveri di grassi, quindi sono molti utili in una alimentazione ipocalorica. Studi recenti hanno provato la sua efficacia nella prevenzione di alcuni tipi di tumore grazie alla presenza di flavoni, glucosidi e sulforafani.

Il cavolo è composto per lo più da acqua (90%) e si caratterizza per il bassissimo contenuto di zuccheri e di grassi. Se l'apporto calorico e lipidico è veramente scarso, notevole è quello di fibre e sali minerali.

A seconda della varietà, infatti, 100 grammi di cavolo apportano circa 2,5 grammi di fibre vegetali e minerali come potassio e fosforo, oltre a zolfo, selenio, calcio, magnesio, sodio.

Il cavolo in cucina viene utilizzato per la preparazione di zuppe, minestre, risotti e ripieni. Può essere gustato crudo nell'insalata o cotto come contorno. Quando vengono cotti, tutti i cavoli emanano un cattivo odore perché sono ricchi di composti di zolfo, che vengono liberati dalla cottura. I solfuri svaniscono totalmente dopo 15/20 minuti di cottura.

# CAVOLFIORE BIANCO

E’ caratterizzato da un'infiorescenza, detta corimbo testa o palla, costituita da numerosi peduncoli fiorali, molto ingrossati e variamente costipati. L'infiorescenza può assumere una varia colorazione (bianca, paglierina, verde, violetta) e costituisce la parte commestibile dell'ortaggio. Il cavolfiore ha numerose varietà, che vengono distinte in base all'epoca di maturazione, per cui vi sono varietà precocissime (raccolte ad ottobre), precoci (raccolte a novembre-dicembre), invernali (raccolte a gennaio-febbraio) e tardive (raccolte da marzo a maggio).
Il cavolfiore bianco è una delle varietà più comuni di cavolo. Si presenta di forma tondeggiante e colore bianco e ha un un’infiorescenza compatta di peso variabile tra 1 e 1,5 chilogrammi.
Oltre a tenere a bada ritmo cardiaco e pressione, il cavolfiore bianco stimola la tiroide e placa la colite ulcerosa.

# CAVOLFIORE VERDE

Conosciuto anche come “Cimone”, differisce da quello bianco per il colore, infatti poiché non è coperto dalle sue stesse foglie, riesce a sviluppare la clorofilla, diventando totalmente verde.
È molto diffuso ed è possibile impiegarlo come sostituzione del cavolfiore bianco. Il cavolfiore verde ha un sapore leggermente più delicato ed è ricco di nutrienti preziosi, tra cui minerali, acido folico, vitamina C. La clorofilla, che gli conferisce il colore verde, favorisce la produzione di emoglobina e può aiutare nella cura dell’anemia. Tra le varietà più conosciute c’è il cavolfiore di Macerata.

# CAVOLFIORE VERDE ROMANESCO

Ha un'infiorescenza molto caratteristica, la cui forma ricorda una fiaccola, costituita da tante piccole cimette, molto serrate, appuntite, regolari e molto compatte.
Chiamato anche romano (cultivar della B. oleracea var. italica) o broccolo "romanesco" è un ortaggio tipico italiano, più precisamente della regione Lazio, che viene tuttavia coltivato anche in altre zone della penisola. Se ne consuma l'infiorescenza immatura, ovvero ancora non sbocciata. Il cavolo Romanesco è una buona fonte di acqua, fibre alimentari, antiossidanti di vario genere come i flavonoidi e minerali come potassio, magnesio e manganese.

# BROCCOLO

Chiamato anche cavolo broccolo, è una cultivar di cavolo appartenente al gruppo “Italica”, di cui si hanno tracce sin dall’antica Roma. I broccoli hanno un aspetto simile a quello di un piccolo albero: presenta infatti sommità fiorite, rade e allungate, innestate su un unico stelo. Si trova prevalentemente nella varietà verde. Il broccolo ha qualità simili a quelle del cavolo: è diuretico, lassativo, ricostituente del sistema nervoso, antianemico e protegge la pelle.

# CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA

Noto anche come cavolo rosso, è originario del nord Europa, Cina e America ma tutt'oggi è coltivato in tutta Europa.
Ha un sapore simile al cavolo cappuccio verde ma da questo differisce soprattutto per il colore, rosso-violaceo dovuto alla presenza di antocianine che sono sostanze idrosolubili. Inoltre il cavolo cappuccio viola contiene molte vitamine, tra cui quelle del gruppo B e un'ottima dose di vitamina C e una buona dose di sali minerali come potassio, ferro, calcio, magnesio e zinco. Contiene il selenio, prezioso per rafforzare il sistema immunitario, ricco di fibre e con un bassissimo apporto calorico il cavolo cappuccio si può consumare sia crudo, che cotto e anche fermentato.

# VERZA

Detto anche cavolo verza, è una pianta nota fin dall'antichità per le sue proprietà medicinali e attualmente diffuso in Italia soprattutto nelle regioni del centro Nord. Secondo un antico mito greco, il cavolo verza selvatico nacque dalle gocce sudate di Zeus ed era già utilizzato come pianta medicinale dai Greci stessi. In particolare, le donne che allattavano i loro bambini si alimentavano con il cavolo verza per assicurarsi di avere abbastanza latte. I Romani trovarono altre virtù di questo ortaggio: veniva usato come antidoto, o addirittura come trattamento preventivo, per l'ubriachezza e come disinfettante in caso di ferite sotto forma di impacco. La verza è ricchissima di zolfo, un minerale preziosissimo con azioni purificanti che agisce su reni e fegato, stimolati nella produzione di enzimi da numerose altre sostanze contenute nelle verdure a cavolo. Tra le migliori proprietà della verza, sicuramente c'è quella di essere un ottimo alleato per la salute dell'intestino e combatte l'ipertensione e il colesterolo riducendo il rischio di malattie cardiovascolari.

# CAVOLO NERO

Caratterizzato da foglie bitorzolute color verde scuro, è utile per essere una riserva di risorse benefiche da sfruttare soprattutto in vista dell'inverno per rafforzare le difese immunitarie. Si tratta di un vegetale ricchissimo di sostanze antiossidanti (che spengono i processi infiammatori, migliorano quelli digestivi e hanno mostrato di possedere importanti proprietà di prevenzione antitumorale), sali minerali e vitamine, in particolare la C.
È molto utile, quindi, per contrastare l'azione dei radicali liberi e pertanto l'invecchiamento cellulare e tissutale del nostro organismo.

# RICETTE

## ROTOLO SALATO CON BROCCOLETTI SCAMORZA E SALSICCIA

### Ingredienti

1 rotolo Pasta brisé

1 Broccoletto di 500 g circa

2 Salsicce 200 g circa

200 g Scamorza (provola) a fette

1 spicchio Aglio

2 cucchiai Olio extravergine d'oliva

q.b. Sale

q.b. Semi di sesamo e papavero

1 cucchiaio Latte o Acqua

# Procedimento

Taglia i broccoletti e lavali sotto l'acqua corrente fredda.
Cuocili in abbondante acqua salata bollente per circa 15 minuti, finché non risultano morbidi.
Togli la pelle dalle salsicce e sminuzzale con le mani.
In una padella scalda l'olio extravergine di oliva con lo spicchio di aglio e unisci la salsiccia e falla rosolare.
Unisci i broccoletti e mentre mescoli schiacciali leggermente.
Meglio non aggiungere sale perché i broccoletti sono cotti con l'acqua salata, e la salsiccia è già sapida di suo.
Mescola bene la salsiccia con i broccoletti e versa in una ciotola capiente e lascia raffreddare.
Tira fuori la pasta brisé dal frigorifero e lasciala acclimatare e ammorbidire altrimenti si rischia di spezzarla. Taglia a pezzetti le fette di provola lasciandone però 3 fette intere. Quando i broccoletti con la salsiccia si sono intiepiditi aggiungi la provola spezzettata. Srotola il rotolo di pasta brisé e disponi le 3 fette di provola intere al centro in fila verticalmente e sopra distribuisci i broccoletti con la salsiccia formando

una sorta di salame compatto. Arrotola la pasta brisè delicatamente come fosse uno strudel. Sigilla bene i bordi alle estremità per evitare la fuoriuscita del ripieno. Spennella il rotolo con un pò di latte o acqua e cospargi con i semi di sesamo e di papavero. Inforna a 180° gradi per 30 minuti circa. Il rotolo deve prendere un bel colorito ed essere asciutto. Sforna il rotolo con broccoletti salsiccia e provola taglialo a fette e servi in tavola. Il rotolo è buono anche gustato freddo o tiepido, o puoi scaldarlo al forno per 5/7 minuti e sembrerà come appena sfornato!

## Torta rustica con broccoletti e ricotta

## Ingredienti

1 rotolo Pasta sfoglia rettangolare o rotonda

1 Broccoletto

250 g Ricotta vaccina

1 Uovo

q.b. Sale

# Procedimento

Metti a bollire l'acqua in una capiente pentola.
Taglia i broccoletti dal gambo e lavali bene per eliminare eventuali residui di terra.
Mettili a scolare.
Appena l'acqua bolle aggiungi il sale e tuffa i broccoletti.
Lascia cuocere per 10 minuti.
Puoi controllare la cottura infilzando i gambi dei broccoletti con una forchetta.
Scola i broccoletti e mettili in una ciotola ad intiepidire.
In una ciotola metti la ricotta e schiacciala con una forchetta.
Frulla i broccoletti fino a farli diventare una crema.
Unisci la crema di broccoletti alla ricotta e incorpora un uovo sbattuto e un altro pizzico di sale.
Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti.
Srotola la pasta sfoglia e lasciala sulla sua carta forno e sistemala su una teglia rettangolare o se hai optato per una pasta sfoglia rotonda puoi usare la teglia che usi per le crostate.

Versa il ripieno cremoso di broccoletti sulla pasta sfoglia e ripiega i bordi verso l'interno.
Inforna la torta rustica cremosa ai broccoletti nel forno caldo a 180° per 20 minuti circa finché la torta rustica cremosa ai broccoletti non è ben dorata e i bordi gonfi.
Se hai lasciato qualche broccoletto intero per la guarnizione sistemali sulla torta rustica qualche minuto prima di tirarla fuori dal forno.
Sforna la torta rustica cremosa ai broccoletti e servila calda.
E 'buona anche fredda e se la preferisci calda i giorni seguenti basta rimetterla 5 minuti in forno.

# Gnocchi con cavolfiore viola e salsiccia

## Ingredienti

800 g Gnocchi di patate

1 Cavolfiore viola (se piccolo usane 2)

2 Salsicce di carne

2 spicchi Aglio

q.b. Sale

q.b. Olio extravergine d'oliva

## Procedimento

Togli le foglie esterne del cavolfiore e taglialo. Lavalo in acqua corrente per eliminare eventuali residui di terra.
Tuffali nell'acqua bollente salata e cuocili per 10 minuti finchè non sono morbidi.
In una padella capiente versa l'olio extravergine di oliva eaggiungi gli spicchi di aglio.
Fai soffriggere leggermente e elimina gli spicchi di aglio.
Spella le salsicce e sbriciolale.
Uniscile al soffritto.
Scola il cavolfiore e uniscilo alla salsiccia.
Con una paletta mescola e schiaccia leggermente il cavolfiore.
Cuoci gli gnocchi e appena scolati uniscili al condimento di cavolfiore viola e salsiccia. Se preferisci puoi aggiungere del parmigiano reggiano o del grana padano grattugiati. Servi subito in tavola.

# Cavoletti di Bruxelles al forno con patate

## Ingredienti

1 kg Cavoletti di Bruxelles

800 g Patate bianche

q.b. Sale

5 cucchiai Olio extravergine d'oliva

q.b. Sale

q.b. Pepe misto in grani

1 rametto Rosmarino

1 spicchio Aglio

# Procedimento

Per prima cosa metti a bollire abbondante acqua per sbollentare le patate e i cavoletti di Bruxelles. Pela le patate, tagliale a spicchi o a tocchetti e lavale in abbondante acqua fredda e mettile a scolare.
Togli le foglie esterne dei cavoletti di Bruxelles, lavali e mettili a scolare.
Quando l'acqua giunge a bollore aggiungi un pizzico di sale e tuffaci le patate e i cavoletti di Bruxelles. Lascia cuocere per 5 minuti abbondanti, dopo di che scolali e mettili in una ciotola capiente.
Aggiungi sale, pepe misto macinato al momento, olio extravergine di oliva, un rametto di rosmarino spezzettato e lo spicchio di aglio.
Mescola delicatamente per far insaporire le verdure con il condimento.
Fodera una teglia con la carta forno e distribuisci le patate e i cavoletti in modo uniforme e versaci sopra tutto il condimento.
Inforna a 180° per 15/20 minuti circa mescolando di tanto in tanto finchè le patate non sono ben dorate.
Sforna le patate e i cavoletti di Bruxelles e servi subito in tavola.

# Insalata di cavolo cappuccio verde con salmone, avocado e quinoa

## Ingredienti

600 g Salmone fresco o affumicato

280 g Quinoa lessata o cotta al vapore

1 Cavolo cappuccio o qualsiasi altra insalata

1 Avocado

1 Limone

4 cucchiai Olio extravergine d'oliva

q.b. Sale

q.b. Pepe misto in grani macinato al momento

## Procedimento

Cuoci il salmone in una pentola con acqua e succo di limone e un pizzico di sale. Porta a bollore e fai cuocere per 10 minuti, il salmone sarà pronto quando cambierà colore. Il tempo di cottura dipende anche dalla grandezza. Scola il salmone e passalo sotto l'acqua corrente fredda. Togli la pelle e le lische e sminuzzalo. Se invece usi quello affumicato, taglialo a striscioline o pezzetti. Taglia il cavolo cappuccio o altra insalata che hai scelto a strisce sottili e sciacqualo abbondantemente, poi mettilo a scolare. Togli la buccia dall'avocado, taglialo a pezzetti e irroralo con succo di limone e pepe misto macinato. Al momento dell'acquisto dell'avocado se lo devi usare subito scegli un frutto già maturo e te ne accorgi sia al tatto che è morbido ma anche dal colore che non è di un bel verde acceso ma tende al verde scuro e in alcune varietà anche al marrone. Se non ti serve subito in pochi giorni in casa si maturerà. Per quanto riguarda la quinoa cuocila in acqua come riportato sulla confezione. In una ciotola capiente sistema tutti gli ingredienti, unisci l'olio extravergine di oliva, il sale e il pepe e mescola bene.

# Strudel salato con cavolo cappuccio viola e gorgonzola

## Ingredienti

200 g farina tipo 1

90 g acqua tiepida

30 g olio extravergine d'oliva (3 cucchiai circa)

1 pizzico sale

250 g cavolo cappuccio viola

125 g gorgonzola piccante o dolce

20 g olio extravergine d'oliva (2 cucchiai circa)

1 spicchio aglio

30 g vino bianco

1 mestolo acqua

50 g pane grattugiato

15 g burro

1 tuorlo (per la superficie) o 2 cucchiai di latte

# Procedimento

## Preparazione della pasta matta

In una ciotola versa la farina e aggiungi l'olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Unisci l'acqua tiepida e impasta, trasferisci sulla spianatoia infarinata e lavora il composto fino a ottenere un impasto morbido ed elastico. Avvolgilo nella pellicola e lascia riposare per 30 minuti.

## Preparazione del ripieno

Taglia molto finemente il cavolo cappuccio viola, lavalo e scolalo. In una padella antiaderente scalda lo spicchio di aglio con l'olio extravergine di oliva e appena inizia a soffriggere aggiungi il cavolo cappuccio viola e mescola per farlo insaporire con l'olio.

Regola di sale, aggiungi il vino bianco e alza la fiamma.

Unisci l'acqua, copri con un coperchio e lascia cuocere a fiamma media per 10/12 minuti circa finché non è appassito.

Appena cotto metti il cavolo cappuccio viola in una ciotola e lascialo raffreddare.

Nella stessa pentola sciogli il burro e appena fuso aggiungi il pane grattugiato e lascialo tostare per qualche minuto.

Spegni e lascia raffreddare.

Taglia il gorgonzola a pezzetti piccoli.

Riprendi la pasta matta, infarina leggermente la spianatoia e con un matterello stendi la pasta matta molto sottile e forma un rettangolo delle dimensioni circa di 30x40.

Cospargi la pasta matta con il pane grattugiato tostato lasciando liberi i bordi per almeno 2 cm.

Distribuisci in maniera uniforme il cavolo cappuccio viola e i pezzetti di gorgonzola.

Arrotola dal lato più lungo e forma lo strudel.

Ripiega in sotto le estremità per evitare la fuoriuscita del ripieno. Con un coltello affilato effettua dei taglia trasversali creando delle leggere fessure. Spennella con del latte o con un tuorlo sbattuto con un po' di acqua. Trasferisci delicatamente lo strudel sulla teglia foderata con carta forno.
Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per 40 minuti circa. Sforna lo strudel con cavolo cappuccio viola e gorgonzola e lascialo riposare 5 minuti prima di tagliarlo a fette. Lo strudel è buono anche tiepido e se ti avanza conservalo in frigorifero e al momento del bisogno scaldalo in forno per 5 minuti a 200°.

# VERZA AL VINO BIANCO

## Ingredienti

1 Verza circa 400 g pulita

200 ml Vino bianco

1 spicchio Aglio

2 mestoli Acqua

q.b. Olio extravergine d'oliva

q.b. Sale

2 rametti Rosmarino

## Procedimento

Togli le foglie esterne della verza se sono rovinate e dure. Dividi la verza a metà. e taglia a striscioline larghe mezzo centimetro circa. Metti la verza così tagliata in una bacinella piena di acqua e sciacquala più volte per eliminare eventuali residui di terra. Metti la verza a scolare. In una pentola capiente dai bordi alti metti l'olio extravergine di oliva, lo spicchio di aglio e un rametto di rosmarino tagliato a metà. Fai scaldare l'olio extravergine di oliva e aggiungi la verza. Mescola la verza e aggiungi il sale e il vino bianco. Mescola ancora e unisci l'acqua. Copri con un coperchio e a fiamma media fai cuocere per circa 30/40 minuti girandola di tanto in tanto. Servi la verza al vino bianco e rosmarino come contorno alla carne, è ottima con la carne di maiale accompagnata con un filo di olio a crudo e rosmarino fresco.

# VERZA CON PATATE E GUANCIALE

## Ingredienti

1 verza

3 patate medie

2 fette di guanciale

q.b. sale

q.b. pepe nero

1 specchio di aglio

q.b. olio extra vergine di oliva

## Procedimento

Metti a bollire l'acqua per cuocere le verze e patate in una pentola capiente. Taglia la verza a striscioline sottili e lavala accuratamente e poi scolala. Sbuccia le patate, tagliale a tocchetti e lavale.
Appena l'acqua bolle aggiungi il sale e tuffa le verze con le patate avendo cura con una paletta di immergere per bene le verze nell'acqua bollente. Lascia cuocere per una decina di minuti.

Taglia le fette di guanciale e tocchetti non troppo piccoli e mettili in un tegame antiaderente e a fiamma bassa lo fai rosolare finchè tutto il grasso non si sarà sciolto e il guanciale avrà cambiato colore e sarà diventato croccante.

A quel punto con l'aiuto di una paletta forata tira fuori il guanciale e butta via tutto il grasso sciolto senza lavare la pentola in modo che rimanga una piccola patina saporita. Nel tegame antiaderente, nel quale è stato precedentemente rosolato il guanciale, fai scaldare l'aglio aggiungendo un filo di olio extravergine di oliva e aggiungi le verze e patate ormai cotte, mescolando per bene. Disponi le verze e patate in un piatto e porre sopra il guanciale croccante.