



Conosciuto fin dall'antichità, il cavolo (Brassica oleracea) era considerato sacro dai Greci, mentre i Romani lo utilizzavano per curare le più svariate malattie e lo mangiavano crudo, prima dei banchetti, per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool. Non solo, a Roma si attribuiva al cavolo il potere di scacciare la malinconia e la tristezza.

Consumato dalle popolazioni marinare il cavolo, assieme alla cipolla, era l'alimento tipico degli equipaggi delle navi utilizzato per compensare le diete povere durante i viaggi per mare.

Conosciuto per le sue proprietà "benefiche", il cavolo apporta all'organismo sali minerali (potassio in particolare) e vitamine, ed è ricco di acido folico, un'importante sostanza antiemorragica.

Possiede proprietà depurative, rinfrescanti, tossifughe e diuretiche ed è indicato nella cura di disturbi gastrointestinali ed infiammazioni delle vie respiratorie. Inoltre, fortifica l'organismo e regola il sistema nervoso. In cosmesi, si utilizza il suo succo come ingrediente di prodotti vitalizzanti per la pelle.

• **Cappuccio alla vicentina**

Preparazione

Lavare bene e tagliare grossolanamente il cavolo cappuccio; prendere quindi un grosso tegame e far rosolare in olio e burro la cipolla tritata, l'aglio e la pancetta tagliata a dadini.

Unire ora il cavolo cappuccio, salare, pepare e far cuocere lentamente a tegame coperto per 45 minuti.

Di tanto in tanto mescolare e, se necessario, aggiungere del brodo.

• **Crauti in umido**

Preparazione

Pulite il cavolo e tagliatelo a strisciole sottili.

In una capiente casseruola scaldate il burro e quattro cucchiaini d'olio, insaporitevi la cipolla e la pancetta tritate mescolando spesso.

Spruzzate con il vino e l'aceto, lasciate consumare della metà.

Aggiungete il cavolo, il timo, alcune bacche di ginepro.

Mescolate, coprite il tutto con il brodo tiepido.

Lasciate cuocere a fiamma molto bassa per 2 ore circa, mescolando ogni tanto e aggiungendo brodo qualora fosse necessario.

Prima di spegnere regolate il sale e il pepe.

Servite i crauti caldi con carni di maiale, cottechini o zamponi.

• **Sformato di cavolo cappuccio con pecorino romano**

Preparazione

Bollite il cavolo cappuccio in acqua salata, soffriggere in una padella a parte olio, aglio e peperoncino.

Ripassare la verdura aggiungendo sale e peperoncino quanto basta.

Tagliare delle fettine di guanciale e disporle sul cavolo cappuccio ancora bollente e divisa in mucchietti.

Attendere che le fettine di guanciale si sciolgano e aggiungere uno strato abbondante di pecorino tagliato a riccioli.

• **Torta rustica di cavoli**

Preparazione

Impastate 250 gr. di farina integrale con 150 g di burro.

Lasciatela riposare per un'ora.

Rassodate 4 uova.

Lessate separatamente 3 carote e 1 cavolfiore.

Quest'ultimo dividetelo in cimette e insaporitele con 40 g di burro, salate.

Tagliate il cavolo cappuccio crudo a strisciole e fatele appassire con 40 g di burro, salate.

Tirate la pasta in due sfoglie una più grande dell'altra.

Con la più grande foderate una tortiera imburrata facendo risalire la pasta sul bordo.

Adagiatevi uno strato di uova a rondelle, uno di cavolfiore, uno di fontina a fettine, uno di cavolo e uno di carote a rondelle.

Continuate fino a esaurimento degli ingredienti.

Coprite con la seconda sfoglia, sigillate i bordi, praticate un foro al centro e dei forellini lungo i bordi.

Mettete in forno a 200 gradi per 30 minuti.

Servite la torta calda.