



Il cavolo rapa è abbastanza ricco di vitamine, contiene vitamina C, betacarotene, che nel corpo si trasforma in vitamina A, acido folico e esigue dosi di vitamine del gruppo B.

Le tenere foglie del cavolo rapa sono più ricche di sali minerali rispetto alla radice ingrossata. Per questo si consiglia di non gettarle. Il cavolo rapa, ricco di vitamine, può essere addentato come una mela. Il cavolo è sempre stato utilizzato, per via esterna e per uso orale, in numerose e svariatissime affezioni: dai geloni alle ulcere, dalle emorroidi alle emicranie, dalle coliti alla gotta.

Il fegato trae vantaggio dall'uso del cavolo: le foglie più esterne (più ricche di principi attivi), private della costola dura, schiacciate e poi applicate in due o più strati sul fegato contribuiscono a calmare il dolore in caso di coliche o congestioni e sono utili anche in caso di insufficienza epatica. L'applicazione va rinnovata ogni 4-5 ore.

#### **Cavolo-rapa Soffocato**

Mettere in una casseruola il burro e una cucchiata di zucchero, lasciarlo leggermente caramellare, poi unire i dadi di cavolo-rapa; spolverizzarli con una cucchiata di farina, salarli, peparli e farli rosolare mescolandoli spesso. Irrorarli con un bicchiere di acqua fredda e cuocerli per circa un'ora a recipiente coperto; unire di tanto in tanto un po' d'acqua affinché la preparazione non bruci.

A fine cottura versare sui cavoli-rapa la panna, mescolare con cura e lasciare insaporire per un momento, poi servire la preparazione ben bollente.

#### • **Insalata di campagna**

Cuocete gli asparagi in acqua salata.

Mettete il burro in una casseruola con il sale, una raschiatina di noce moscata e un quarto d'acqua.

Quando avrà preso il bollore aggiungete le carotine tagliate a rondelle ed il cavolo rapa tagliato a listarelle.

Dopo una quindicina di minuti aggiungete la farina ed addensate il sughetto rimasto.

Fate raffreddare tutte le verdure, adagiatele su un piatto da portata, conditele con succo di limone, salsa worcester, prezzemolo tritato ed un filo d'olio, cospargete con i chicchi di mais ben scolato, contornate di fette di pomodoro e di ciuffetti di prezzemolo ed infine posate su tutto delle fettine di prosciutto crudo tagliato a mano.

#### • **Fusilli al cavolo rapa**

- cavolo rapa
- 1 cipolla bianca
- 1/2 mela
- 1/2 bicchiere di sidro
- 2 cucchiaini di cumino in polvere
- 4-5 chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di pepe in grani misto
- qualche foglia di alloro - sale e pepe



#### **Preparazione**

Sbucciare il cavolo rapa, lavarlo e tagliarlo a julienne (noi lo abbiamo fatto con il mixer).

In una padella larga far appassire una cipolla bianca tritata sottile con mezzo bicchiere d'acqua quindi aggiungere mezza mela (dolce, non aspra) tritata anch'essa, i chiodi di garofano e il pepe.

Quando l'acqua si è consumata versare qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva, aggiungere il cavolo rapa e soffriggere mescolando energicamente per qualche minuto. Versare sul composto il mezzo bicchiere di sidro, alzare la fiamma e far evaporare; aggiustare di sale e di pepe prima di servire con la pasta (corta).