



Le virtù terapeutiche del cavolo sono così vaste da essere considerato una pianta medicinale. Si tratta di un vero concentrato energetico: contiene infatti vitamine: A, B1, B2, B6, C, D, E, K, PP, ma anche bromo, calcio, cobalto, ferro, fosforo, iodio, rame, manganese, magnesio, potassio, zinco, zolfo, clorofilla che favorisce la produzione dell'emoglobina ed è utile per curare l'anemia, diversi aminoacidi, mucillagini e saponine, l'acido folico indispensabile per la gravidanza.

Il suo succo centrifugato, bevuto regolarmente, può curare astenia, acne, ascessi, artrosi e artriti, cistiti, emorroidi, e anche le infiammazioni delle vie aeree come faringiti, tonsilliti, laringiti, tracheiti, bronchiti, polmoniti. È inoltre tramandata l'efficacia di questa pianta per l'insufficienza epatica e l'ulcera, in quanto contiene il gefarnato, un composto che ha il potere di rinforzare la mucosa dello stomaco proteggendola dagli attacchi degli acidi; valido poi anche per la colite, le parassitosi intestinali, la stitichezza.

In diversi testi si legge che inoltre fortifica l'organismo e regola il sistema nervoso proprio per essere un potente rimineralizzante, un ottimo rigeneratore di tessuti, un efficace diuretico e disinfettante naturale. Forse però pochi sanno che è molto efficace nel prevenire e curare le dermatiti, e lo zolfo in esso contenuto, costituisce anche un rimedio per la pelle grassa seborroica, acne e alcuni eczemi. In cosmesi si utilizza il suo succo come ingrediente di prodotti vitalizzanti per la pelle. Per il loro concentrato di vitamina C possono sostituire gli agrumi.

Uno dei problemi legati alla preparazione del cavolo è legato all'odore caratteristico che si produce durante la cottura, causato dall'alto contenuto di zolfo, risolvibile ricorrendo alla pentola a pressione oppure aggiungendo aceto o limone nell'acqua di cottura. Il modo

migliore per mantenere tutte le proprietà nutrizionali è quello di cuocerli stufati o a vapore per non più di venti minuti.

- **Involtini di verza**

- 👉 **Preparazione**

- Scottate in acqua bollente salata le foglie di verza.

- Tritate l'aglio e gli champignon.

- Raccogliete in una terrina il trito, unite la mollica dei due panini ammollata nel latte e strizzata, il formaggio grattugiato, le uova, il prezzemolo tritato, sale e pepe e amalgamate il tutto con una forchetta.

- Ponete un poco del composto su ogni foglia di verza, quindi arrotolate le foglie su se stesse e legatele.

- Distribuite in una teglia l'olio, fatevi rosolare gli involtini, bagnate con un poco di acqua bollente, quindi infornate a 180 gradi per circa mezz'ora, bagnando di tanto in tanto gli involtini con il loro sughero di cottura.

- **Verdure ripiene al tofu**

- 👉 **Preparazione**

- Lavare e preparare per essere riempite, i peperoni, le zucchine (tagliate per la lunghezza e svuotate) i funghi champignon (togliere il gambo e svuotare leggermente la cappella), le foglie di verza (scottate in acqua bollente), le cipolle (tagliare la calotta e svuotare lasciando qualche strato esterno).

- In un tegame rosolare con poco olio extra-vergine d'oliva la parte interna tolta dalle cipolle e dai funghi, bagnare con poco vino bianco, far ritirare bene.

- Una volta raffreddate, unire alle verdure un panetto di tofu fresco sbriciolato, poco sale marino integrale, a piacere del peperoncino e del basilico.

- Riempire le verdure pressando bene il composto, con le foglie di verza, formare dei pacchetti che legherete con filo da cucina.

- Porre in una teglia unta con olio ed infornare a circa 180 gradi per circa 40 minuti.

- Preparare in una ciotola una salsina sciogliendo del miso (1 cucchiaino) con un po' d'acqua calda e con questa, bagnare le verdure ripetutamente mentre cuociono.

- **Carbonara vegetariana**

- 👉 **Preparazione**

- Tagliate le carote e le zucchine a nastri sottili con l'aiuto di un pelapatate, la parte bianca del porro e la verza a striscioline, la cipolla rossa a spicchi sottilissimi.

- Fate saltare il tutto in un tegame con poco olio per un paio di minuti poi salate, coperchiate e fate stufare a fuoco basso per 15 minuti.

- Cuocete nel frattempo le linguine in abbondante acqua salata in ebollizione.

- Sbattete in un piatto le due uova con un pizzico di noce moscata, sale e pepe.

- Quando la pasta sarà cotta, scolatela e versatela nel tegame con le verdure; conditela con un filo di olio crudo poi versate le uova, il parmigiano e mescolate velocemente.

- Fate insaporire per un minuto a fuoco basso e servite.