

L'arrivo dell'inverno e del periodo più freddo dell'anno ci offre la possibilità di arricchire la nostra tavola con una famiglia di ortaggi da sempre un patrimonio prezioso tanto per la gastronomia quanto per la salute: LE CRUCIFERE.

Coltivate ed apprezzate fin dall'antichità per le loro proprietà curative, medicamentose, energetiche, ristabilizzanti, sono state inizialmente una delle fonti alimentari primarie del mondo contadino, per essere poi presenti nelle tavole e nei menu di ristoranti e alberghi prestigiosi.

Devono il loro nome alla disposizione A CROCE delle foglie che circondano i fiori di questi ortaggi.

Sul mercato ne troviamo di diverse varietà:

VERZA , CAVOLETTI DI BRUXELLES , CAVOLO CAPUCCIO (verde e viola), CAVOLFIORE(bianco, viola, arancione), BROCCOLO, BROCCOLO ROMANESCO, CIME DI RAPA, PAK-CHOI(cavolo cinese), RUCOLA, CRESCIONE, RAVANELLI.

Questi ortaggi si possono consumare sia crudi che cotti, e si adattano bene ad ogni tipo di cottura(bollire, stufare, brasare, arrostitire, friggere, al vapore).

Con la cottura acquistano un profumo intenso e penetrante, dovuto alla presenza di composti solforati: se risulta spiacevole lo si può attenuare mettendo nell'acqua di cottura qualche goccia di succo di limone.

Sono verdure molto versatili, adatte a preparare minestre, zuppe, vellutate, creme, purea, come accompagnamento a carni o formaggi, in insalate, nella composizione di piatti unici e completi come il Poke-Bowl, nella cucina vegetariana in combinazione con tofu, quorn, seitan, nella cucina vegana abbinata a frutta secca ecc...

Il loro alto contenuto in Vitamine e Sali Minerali(C A K M, potassio, fosforo, calcio) ne fanno un alimento ad alto potere Antiossidante e Antinfiammatorio ,ottimo per rafforzare il sistema immunitario, abbassare i livelli di colesterolo e rallentare l'assimilazione di zuccheri.

La presenza di fibre e acqua ne fanno un alimento saziante, a basso contenuto calorico (100 gr. di media 32 kcal), adatto a chi vuole o deve seguire diete o regimi alimentari (dimagrante, ipocalorica, diabetica, chetogenica).

Da consumare con molta cautela per chi soffre di disturbi intestinali, colon irritabile, problemi digestivi.