



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO



FEBBRAIO = CAVOLO NERO

Tra le verdure protagoniste del mese di febbraio c'è il **cavolo nero**, un ortaggio invernale poco conosciuto, eppure fondamentale per il nostro benessere. Stufato, lessato o cotto al vapore, il cavolo nero è impiegato in cucina soprattutto per la preparazione di vellutate e zuppe.



CURIOSITA' SUL CAVOLO NERO

I cavoli, non solo il cavolo nero, vengono coltivati da oltre 2000 anni in tutta Europa, specialmente nelle regioni più fredde, per via della sua resistenza al clima rigido. Conosciuto già dai tempi di Ippocrate e Catone, il cavolo nero era utilizzato per curare ferite, eruzioni cutanee o artriti. Si pensa che l'origine del cavolo risalga all'epoca dei greci, i quali inventarono il termine "kaulòs",

ovvero "gambo". Il cavolo era utilizzato anche nell'antica Roma, indicato con la parola latina *brassica*, termine da cui poi prenderà la propria denominazione scientifica. Ortaggio apprezzato soprattutto dagli anglosassoni, tanto che nel XIX secolo, le cucine scozzesi inventarono una *kail-pot*, una pentola predisposta alla cottura del cavolo nero. Seppur la pianta sia originaria delle zone mediterranee, nel corso degli anni si è spostata sempre più verso nord. Una delle regioni che più utilizza tale ortaggio in cucina è la Toscana, tanto da attribuirgli anche un nome specifico, quello di cavolo laciniato nero di Toscana.



PILLOLE DI BOTANICA E AGRONOMIA

Il cavolo nero, *Brassica Oleracea*, appartiene alla famiglia delle *Brassicaceae* insieme al cavolo verza, cavolini di Bruxelles e al cavolfiore. L'ortaggio è anche chiamato cavolo nero crespo, per via delle sue foglie lunghe arricciate con protuberanze e increspature di colore verde scuro. A differenza di altri cavoli, questa varietà non ha una "testa", ma la pianta cresce in modo eretto e robusto fino a raggiungere un'altezza di 30/40 cm. La semina parte già da giugno e il trapianto a settembre, a seconda delle temperature minime e della zona climatica. Per la semina è preferibile scegliere una posizione soleggiata e

mantenere una distanza minima di 60 cm tra una pianta e l'altra. La raccolta inizia ad ottobre, per poi proseguire per tutto l'inverno. Per non incorrere nelle malattie fungine, è importante irrigare direttamente il terreno, assicurandosi di non bagnare le foglie.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI E VIRTU' BENEFICHE

Ricercato per le sue proprietà benefiche antiossidanti e antitumorali, il cavolo nero è particolarmente apprezzato per i suoi minerali. È anche ricco di vitamine A, C ed E, donando a chi lo consuma, il giusto apporto vitaminico, utile per proteggere il proprio organismo da malanni invernali. Grazie alla presenza della vitamina B e dell'acido folico, l'ortaggio è fondamentale per la sintesi del Dna e per la produzione dei globuli rossi. L'isoramnetina, contenuta dal cavolo nero, è in grado di proteggere il nostro apparato cardiovascolare, mentre la vitamina K agevola la sintesi di alcuni fattori importanti nella coagulazione del sangue. È ottimo nella prevenzione e cura di numerose malattie, a partire dal classico raffreddore agli occhi arrossati e stanchi, dolori muscolari, stanchezza cronica, depressione e ansia. È molto prezioso anche per lo stomaco e l'intestino per via della presenza di glutammina, che protegge la barriera interna all'intestino.

LE RICETTE DEL PRODUTTORE

Zuppa di cavolo nero

INGREDIENTI x 4 persone:

400 g di cavolo nero

500 g di fagioli cannellini

250 g passata di pomodoro

2 patate

1 carota

1 costa di sedano

1 cipolla bianca

Brodo vegetale q.b.

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale fino q.b.

PREPARAZIONE

Tritate sedano, carota e cipolla. Sbucciamo le patate e tagliamole a piccoli cubetti. Puliamo le foglie di cavolo nero eliminando la costa centrale. Dopo aver pulito le foglie, tagliamole in pezzi grossolani.

Mettiamo a cuocere i fagioli.

In una pentola scaldiamo l'olio e mettiamo a rosolare il trito di cipolla, carota e sedano. Una volta fatto rosolare per 4-5 minuti, aggiungiamo il cavolo nero e mescoliamo gli ingredienti. Uniamo le patate tagliate a cubetti e mescoliamo per poi aggiungere poco per volta il brodo caldo. In fine versiamo anche la passata di pomodoro e lasciamo cuocere per circa 20 minuti. Uniamo i fagioli, aggiustiamo di sale e proseguiamo con la cottura per altri 10 minuti.

Terminiamo impiattando la zuppa e aggiungendoci un filo d'olio.

Lo sapevi che tutti i materiali antiaderenti, imballaggi per alimenti, indumenti e schiume anti incendio, pesticidi contengono PFAS? Cosa sono?

I **PFAS** (sostanze per- e polifluoroalchiliche) sono composti chimici usati per le loro proprietà **idro- e oleorepellenti**, presenti in pentole antiaderenti, indumenti impermeabili e altri prodotti.

Queste sostanze finiscono nell'ambiente a causa di scarichi industriali non trattati e smaltimento inappropriato, entrando poi nella **catena alimentare**.

Vengono chiamate "**sostanze chimiche per sempre**" perché sono molto stabili e resistono alla degradazione naturale. L'accumulo di PFAS può avere effetti tossici su fegato, tiroide, sistema immunitario e riproduttivo, come dimostrato da studi su animali. Tuttavia, il legame diretto tra PFAS e tumori negli esseri umani non è stato confermato, anche se alcune ricerche suggeriscono una possibile correlazione con tumori ai reni e ai testicoli in soggetti esposti a dosi elevate.

Per ridurre il rischio di esposizione da **pentole antiaderenti**, l'**AIRC** raccomanda di:

- ✓ Non scaldare il tegame vuoto per evitare il surriscaldamento del materiale
- ✓ Cucinare in ambienti ben ventilati
- ✓ Sostituire pentole con rivestimento rovinato, poiché il metallo sottostante potrebbe non essere sicuro per il contatto con gli alimenti.

E tu lo sapevi?

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

